



ДИН БЕРНЕТТ



**ПОНЯТЬ,
А НЕ ПОРУГАТЬСЯ.**

**КАК НАЙТИ
ОБЩИЙ ЯЗЫК**

С РОДИТЕЛЯМИ

И ДРУГИМИ

ВЗРОСЛЫМИ



«Удивительно полезная книга,
написанная остроумно и мудро».
Адам Кей



ДИН БЕРНЕТТ



**ПОНЯТЬ,
А НЕ ПОРУГАТЬСЯ.**

**КАК НАЙТИ
ОБЩИЙ ЯЗЫК**

С РОДИТЕЛЯМИ

И ДРУГИМИ

ВЗРОСЛЫМИ



«Удивительно полезная книга,
написанная остроумно и мудро».
Адам Кей

Взрослеть круто

ДИН БЕРНЕТТ

ПОНЯТЬ, А НЕ ПОРУГАТЬСЯ

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С РОДИТЕЛЯМИ И ДРУГИМИ
ВЗРОСЛЫМИ



Москва

«[Манн, Иванов и Фербер](#)»

2023

Информация от издательства

Бернетт, Дин

Понять, а не поругаться. Как найти общий язык с родителями и другими взрослыми / Дин Бернетт ; пер. с англ. М. Чомахидзе-Доронина. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — (Переходный возраст. Взрослеть круто).

ISBN 978-5-00195-279-4

Как растолковать родителям, что утром хочется поспать дольше, что в чате весело, что настроение ниже плинтуса и хочется побыть одному? А еще — почему все именно так?

Книга нейробиолога Дина Бернетта — переводчик с родительского языка на подростковый. Она расскажет ребенку, чего хотят мамы и папы, что происходит в его собственной голове, как победить негатив. А также объяснит, какие изменения происходят с человеком в период взросления.

Если надоело ссориться с подростком, подарите ему эту новинку. Ваши отношения наверняка станут лучше, а ребенок чаще будет в хорошем настроении.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Dean Burnett, 2019

First published as *Why Your Parents Are Driving You Up the Wall and What to Do About it* in 2019

Puffin which is part of the Penguin Random House group of companies.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Для кого эта книга?

Прежде чем приступить к делу

Глава 1. «Здесь тебе не отель!»

Глава 2. «Просыпайся, а то проспичь все самое интересное!»

Глава 3. «Школьные годы — лучшие годы жизни»

Глава 4. «Откуда у тебя депрессия? У тебя и проблем-то нет!»

Глава 5. «Оторвись от телефона хоть на минуту!»

Глава 6. «Поймешь, когда вырастешь!»

От автора

Посвящается Шан и Питеру Бернеттам — моим родителям.

Клянусь, когда я писал эту книгу, я НЕ имел в виду вас.

Почти





ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

У ТЕБЯ ЕСТЬ РОДИТЕЛИ?

ЗНАЧИТ, ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕБЯ.



Минуточку, конечно, у тебя есть родители. Если только ты не читаешь эту книгу в далеком будущем, когда придумали способ делать людей из воздуха. Вероятно, с помощью роботов.

Начнем еще раз.

Ты житель двадцать первого века, созданный родителями вида *homo sapiens* (то есть человеческого вида) одним из традиционных способов (не будем вдаваться в подробности)? И твои родители иногда кажутся тебе самыми невыносимыми людьми на свете?



Если да, то эта книга для тебя.

Последнее время ты споришь с ними по любому поводу?

Это тебя расстраивает?

В таком случае я расскажу, как... Погоди. Я забыл представиться.

КТО Я

Привет, я Дин, и это моя книга¹. Да, она была моей — и ты поймешь, что я имею в виду, если прочитаешь сноску. Пожалуйста, не забывай читать сноски. Они этого заслуживают!²

Вообще-то меня обычно называют «доктор Дин Бёрнетт», но, если мы с тобой когда-нибудь встретимся лично, можешь звать меня просто Дином. Seriously. Не стану же я задирать нос и важничать перед тем, кто держит в руках одну из моих книг.

Но я действительно доктор. Не из тех, что просят «скажи “а-а-а”, дай-ка я загляну в твое ухо». Я доктор наук, то есть я получил докторскую степень, а ее дают, когда очень долго изучаешь какую-то одну область. В моем случае это нейронаука: исследование мозга и нервной системы. Можно сказать, что я врач-мозговед³.

Я многое узнал о человеческом мозге — столько, что стал писать об этом книги. Почти как эта. Но книга, которую ты держишь в руках, все же отличается от остальных. Она лучше, потому что она не для взрослых. Эта книга для более интересного читателя. Для тебя.

КТО ТЫ

Будем считать, что ты подросток вида *homo sapiens*. Подросток — это любой человек на «промежуточном» этапе развития, где-то между ребенком и взрослым. Оказывается, с каждым следующим поколением этот этап начинается все раньше и раньше, и сейчас это 11–12 лет. Поверь мне — я же ученый.

Так что в этой книге под словом «подросток» я буду подразумевать и детей 10–12 лет. Поскольку с научной точки зрения люди этого возраста тоже считаются подростками⁴.



Итак, эта книга написана для читателей в возрасте 10–16 лет. Конечно, ее может прочитать любой человек, но, если ты попадаешь в этот возрастной промежуток, — милости просим!

Все, что будет дальше, **касается лично тебя.**

РОДИТЕЛИ ПРОТИВ ПОДРОСТКОВ

Эта книга необычная, потому что она посвящена отношениям между подростками и их родителями.

Конечно, тема не новая, но миллионы слов об отношениях между родителями и подростками, которые можно найти в других книгах, статьях, пособиях, брошюрах и на сайтах, написаны *для родителей* и объясняют, как общаться с их ужасными-сложными отпрысками.

А эта книга написана *для тебя* и объясняет, как общаться с *твоими родителями.*

Давай начистоту: родители действительно бывают невыносимыми. Иногда кажется, что они не понимают тебя ни в чем — начиная с того, как ты проводишь свободное время, и

заканчивая тем, кого выбираешь в друзья и как с этими друзьями общаешься.

Они донимают, даже когда у тебя плохое настроение! Как будто ты без них не разберешься!

Ты наверняка заметил, что стал спорить с родителями и обижаться на них намного чаще, чем раньше.

Так что тебе не помешает инструкция, которая четко объясняет, что происходит⁵.

«НУ ТАК КТО ЖЕ ВИНОВАТ?»

Вообще-то никто.

Первым делом скажу: ничего *ненормального* в ваших отношениях нет. Взрослые и подростки спорят каждый день — это факт, суровая действительность. Одну из первых дошедших до нас жалоб на «современную молодежь» приписывают Сократу, древнегреческому философу, жившему около 2500 лет назад.

Вот что он сказал:



Звучит знакомо, правда? Не хватает только:



Итак, подростки ругаются со своими родителями уже тысячи лет. Осталось ответить на один важный вопрос: почему все считают, что во всем виноват именно *ты*? Почему это *тебя* надо призвать к ответственности, наказать, усмирить или применить к тебе другие карательные меры, будто неправ только ты?

БОЛЬШОЙ ДИН ВСПОМИНАЕТ МАЛЕНЬКОГО ДИНА

Меня давно мучают эти вопросы. Потому что, как и любой взрослый человек на Земле, я когда-то и сам был подростком. Подростковые годы и так время растерянности, хаоса и стресса, учитывая огромное количество изменений, которые происходят в теле и в мозге. Но помимо этого, я помню, что многое из того, что мне внушали, было противоречивым и откровенно несправедливым.

Иногда я говорил об этом родителям, учителям и другим взрослым. И что они отвечали? «Поймешь, когда вырастешь».

Но вот в чем дело: я *вырос* и прочитал гору книг. *И все равно не понял!*

Почему подростков обвиняют в «замкнутости» и «самовлюбленности», а когда они увлекаются чем-то, называют «наивными» и «чувствительными»?

Ты наверняка разбираешься в современных технологиях лучше, чем твои родители, но именно они устанавливают правила, как ими пользоваться. Ссылаясь при этом на газетную статью, написанную человеком еще старше, который вообще не понимает, что к чему, и просто высказывает свое мнение. Почему?

В школе я учился невероятно усердно, считая, что *так надо*: родители, учителя и весь мир упорно внушали мне, что хорошие оценки на экзаменах необходимы, если я хочу *хоть чего-то* добиться в жизни. Я сдал экзамены и, как тысячи других подростков в стране, получил хорошие оценки. И как ты думаешь, что я увидел по телевизору в тот же день? Политики в новостях разглагольствовали о том, что



То есть они утверждают, что нам конец, если мы провалим экзамены, а когда мы успешно их сдаем, называют нас глупыми! Гениально. Логика выше всяких похвал. Придает столько уверенности. С ума сойти.

Подросток Дин превратился в сорокалетнего лысеющего доктора Дина с избыточным весом, но горечь осталась. Где-то внутри мое юное «я» все еще бунтует против всей этой несправедливости.

К счастью, посвятив свою карьеру изучению мозга, теперь я намного лучше понимаю, почему подростки и родители часто ругаются. И в этой книге я поделюсь с тобой своими знаниями.

СЮРПРИЗ!

ВСЕ ДЕЛО В МОЗГЕ!



Многое зависит от того, как устроен мозг. Хотя вы живете в одном доме и даже имеете схожий набор генов, твой мозг работает совсем не так, как мозг твоих родителей. Ты мыслишь по-другому, воспринимаешь информацию по-другому, реагируешь по-другому, расставляешь приоритеты по-другому. Неудивительно, что вы так часто расходитесь во мнениях. Это *неизбежно*.

Разница между вами проявляется буквально во всем, и это приводит к ссорам. Мы обсудим несколько распространенных ситуаций. Надеюсь, после этого ты лучше поймешь себя и родителей, а также узнаешь, почему возникают проблемы и как их избежать.

Твой мозг все еще развивается и проходит через серьезные, стремительные изменения — это просто замечательно. Но сейчас он особенно уязвим и нередко находится в напряжении. Психическое здоровье подростков — актуальная тема, и, обсуждая ее, невозможно не сказать о стрессе и тревожности.

Отношения с родителями очень важны в подростковые годы.
И чем меньше в них напряжения, тем лучше.

Вот тут-то тебе и пригодится эта книга. Не ругаться с родителями невозможно, это факт. Но если ты узнаешь, почему они мыслят и поступают определенным образом, а ты — совершенно иначе, будет проще понять их и избежать недопониманий и конфликтов. В твоей жизни и без того хватает стресса.

Чаще всего родители уверены: подростки вообще не понимают того, что до них пытаются донести. Поэтому любые твои попытки вникнуть в суть их речей наверняка будут восприняты на ура. Знаешь, родители ведь тоже не получили инструкцию по эксплуатации, когда ты родился. Скорее всего, они стараются как могут: отчаянно поглощают книги по воспитанию, обсуждают проблемы с друзьями, стремятся выяснить, как быть хорошими родителями. Но часто им приходится импровизировать.

Попытайся понять их — и это заметно облегчит жизнь и тебе, и им... Хуже точно не будет.

И да, решать подобные проблемы не твоя обязанность. Но либо ты возьмешь ситуацию в свои руки, либо отдашь на откуп взрослым. А ведь второй вариант и привел нас к тому, что мы имеем!

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ДЕЛУ

Перед тем как двигаться дальше, позволь сказать кое-что важное.

Разумеется, я *не знаю тебя*, твоих родителей и не знаю, какие у вас отношения. Есть столько вариантов, что я даже не берусь *предположить*, какой из них относится к тебе. Поэтому, работая над этой книгой, я сделал несколько обобщений.

Когда я говорю «родители» или «мама» и «папа», я имею в виду взрослых людей в твоей жизни, которых ты хотел бы лучше понять (тут-то и придется кстати эта книга).

Конечно, все семьи разные. Возможно, у тебя приемные мама и папа, или только один родитель, или ты живешь с бабушкой и бабушкой, или со старшими сестрами и братьями. Все, что ты прочитаешь в этой книге, подходит для любой семьи: я буду говорить о «маме», «папе» или «родителях», просто чтобы сэкономить время.

Еще одно предположение, которое я допустил, — у тебя нормальные, то есть типичные для всех подростков отношения с родителями. Несмотря ни на что, вы любите друг друга, для родителей важны твои интересы, но в последнее время вы стали чаще ссориться по разным поводам, и это тебя тревожит.

К сожалению, между подростками и родителями бывают *нетипичные* отношения, с очень неприятными последствиями. Как это ни печально, жестокие и враждебные отношения встречаются довольно часто, но работа с такими проблемами выходит за рамки моей специализации. Однако, если это коснулось тебя, в конце книги можно найти полезные ресурсы. Даже если ты на секунду задумался, твой это случай или нет, обязательно поговори со взрослым, которому доверяешь.

И наконец, вполне возможно, что ты начнешь читать эту книгу и подумаешь: «Это не про меня!» Что ж, поздравляю! Не все подростки ссорятся со своими родителями. С некоторыми этого никогда не случается.

Люди бывают разными, и ни одна книга на свете не подходит всем и каждому в равной степени.

Но если некоторые главы книги не про тебя, это не значит, что так будет всегда. Может, через пару лет тебе все же пригодится эта информация. Кто знает? В любом случае я подробно, с примерами объясню, что происходит в голове у твоих родителей и у тебя, и, возможно, прочитав эту книгу, ты сможешь *избежать* проблем, о которых пойдет речь.

ГЛАВА 1

«ЗДЕСЬ ТЕБЕ НЕ ОТЕЛЬ!»

>>> **ОШИБКА:** родители делают из мухи слона и игнорируют чувства подростка.

ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ПРИНИМАЛ ДУШ?



Думаю, да (ванна тоже считается)⁶.

Надо было спросить по-другому: ты когда-нибудь принимал душ и бросал мокрое полотенце на пол? Или на кровать? Или в любое другое место, **где его не должно быть?**

Если да, то я тебя прекрасно понимаю: после душа ты весь мокрый, тебе холодно и одежды нет под рукой. Кому это понравится? Вот ты и думаешь о том, чтобы побыстрее избавиться от этих неприятных ощущений, не заботясь о местонахождении полотенца. Ты бросаешь его куда-то и забываешь. С кем не бывает?

Однако, уверен, твои родители смотрят на ситуацию с полотенцем несколько иначе. Наверное, они даже ругали тебя за это. Часто.

Почему? Может, у взрослых в голове происходит короткое замыкание и они перестают адекватно реагировать? Из-за какого-то сбоя системы любую мелкую, безобидную оплошность родители воспринимают как катастрофу вселенского масштаба?

Дело ведь не только в полотенцах, правда? Носок, брошенный под кровать, грязная тарелка или стакан, которые ты забыл помыть сразу после еды, — из-за всего этого и многого другого на тебя начинают кричать. Почему? Эти «проблемы» можно решить за пару секунд. И ни одна из них не выглядит такой уж *важной*. Ты ведь делаешь все это *не специально*.

Конечно, если ты скажешь это своим родителям, они разозлятся сильнее и наорут еще громче.

Но это несправедливо! В ответ ты злишься — за то, что родители ругают тебя по любому поводу. И таким тоном, будто ты самый ужасный человек на планете, хотя у тебя есть знакомые намного хуже⁷. А потом родители обвинят тебя в излишней чувствительности, и в неблагодарности, и в лени — и пошло-поехало.

Как ни печально, подобные споры о домашних обязанностях (стирке, уборке и так далее) происходят очень часто и сводятся к одному и тому же разногласию: большинство подростков считают, что от них требуют слишком много, а родители уверены, что их дети делают слишком мало.

Обычно все заканчивается обвинениями в том, что ты «живешь как в отеле и ждешь, что кто-то другой будет стирать и убирать за тобой».

Однако **принципиальные разногласия** касаются не только домашних обязанностей, правда?

ОНИ ПРИДИРАЮТСЯ БУКВАЛЬНО КО ВСЕМУ

Бывает такое, что тебе нравится песня, музыкальный жанр или сериал, а родители называют это *полной ерундой*? Или ты мечтаешь о чем-то, *твоя жизнь буквально зависит от этого*, а они говорят, что это пустая трата денег? А может, тебя беспокоит какой-то вопрос или сильно расстроили чьи-то слова

и поступки, но стоит рассказать об этом родителям, они пожимают плечами — мелочь какая! Или хуже того — смеются? Они что, ненормальные? Неужели они не понимают твои мысли и чувства?



Ты ведь ничего сложного не говоришь. Например, я знаю многих подростков, которые мечтают стать известными блогерами. Однако их родители даже слышать об этом не хотят и заявляют, что необходимо получить «нормальное» образование и найти «нормальную» работу.

Однако, сделав пару кликов, можно выяснить, что успешные блогеры зарабатывают миллионы! **Это что, не «нормальная» работа?**

Родители возразят, что думать надо не только о деньгах — важно найти достойное и полезное занятие.

Но, уверен, стань ты профессиональным футболистом или известным певцом, они были бы в восторге. За деньги играть в мяч или исполнять веселенькие песни — так ли это «достойно» и «полезно»? Конечно, эти занятия приносят радость многим людям. Но работа блогеров тоже — у них миллионы подписчиков. Почему развлекать людей на стадионе или в зале можно, а в интернете нельзя?

Почему то, что было популярно, когда твои родители были детьми, считается правильным и важным, а то, что в тренде

сейчас, — нет?

Если ты не видишь в этом логики — ты абсолютно прав. Ее действительно нет. Почему же родителям так сложно это понять?

Будто у них мозг устроен совсем по-другому и они воспринимают мир не так, как ты.

Знаешь что? *Именно так* и обстоят дела.

В мозге *действительно* произошло внезапное и кардинальное изменение, которое повлияло на его работу и на привычные отношения между родителями и детьми.

Один момент: изменился мозг не твоих родителей. **А твой.**

Что же случилось?

КАК РАБОТАЕТ МОЗГ

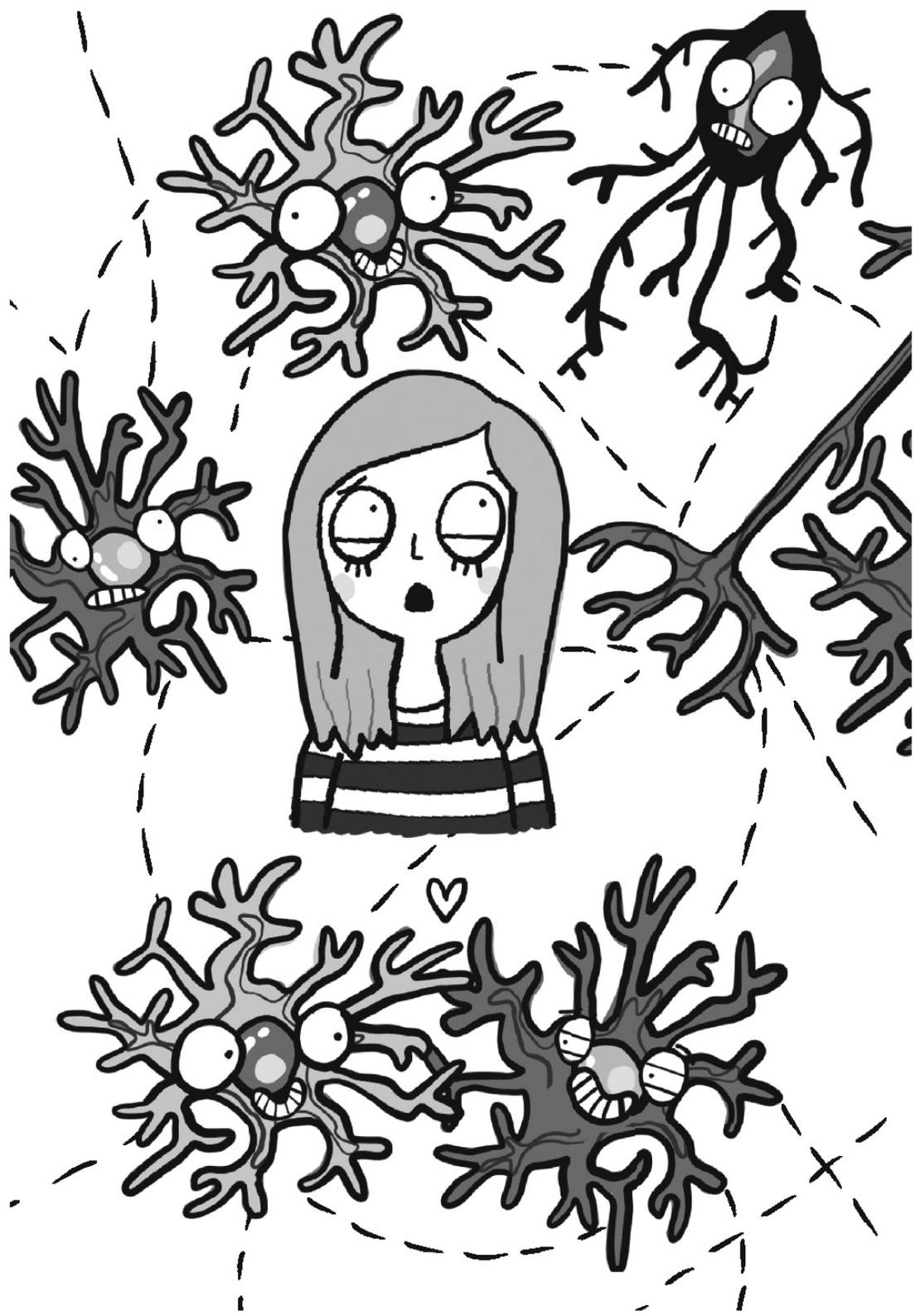
Все сводится к тому, как мозг усваивает и запоминает информацию. Каждый новый факт или воспоминание, каждый фрагмент информации, которую мы поглощаем, выстраивает новые связи между клетками под названием нейроны.

Сколько нейронов в среднестатистическом человеческом мозге? *Около ста миллиардов!*⁸ С их помощью мозг выполняет миллиарды функций, действий и процессов. Мозг — очень сложный и мощный инструмент.

И хотя в твоем мозге есть и другие типы клеток, обычно, говоря о «клетках мозга», подразумевают нейроны. Они (представь, что скрестили дерево и паука — примерно так выглядит нейрон) соединяются друг с другом и передают сигналы туда-обратно. Так мозг и работает.

Чтобы все функционировало как следует, у нейронов регулярно отрастают ответвления, которыми они связываются с другими

нейронами. Множество таких связей — они называются синапсами — составляют один фрагмент информации в мозге. Как буква в тексте или пиксель на экране.



На самом деле все намного сложнее, но главное вот что: каждый раз, когда мы узнаём новую информацию, в мозге появляется новая связь между нейронами.

Таким образом, первые несколько лет жизни, особенно до двух лет, твой новенький, еще почти пустой мозг впитывает все, что только можно, с удивительной скоростью, формируя фантастическое число связей.

По некоторым подсчетам, речь идет о **миллионе новых связей... в секунду!**

Так что вскоре в твоём молодом мозге накапливаются триллионы связей. Почему бы и нет? Ты ведь тут совсем недавно, еще не знаешь, как все устроено, и каждая частичка информации, с которой ты сталкиваешься, может быть важной. Даже жизненно важной.

А потом **начинаются проблемы.**

«ПАМЯТЬ ПОЧТИ ЗАПОЛНЕНА»

Представь, что тебе подарили смартфон последней модели и на радостях ты скачиваешь все приложения подряд. Просто потому, что можешь!

Сначала все идет хорошо, но вскоре эти приложения снижают производительность смартфона и забивают его память, замедляя работу. Если тебе понадобится, например, калькулятор, придется искать его среди тысяч иконок на сотнях экранов.

И тогда, думаю, ты удалишь приложения, которые ни разу не открыл, и те, которые тебе не понравились. По сути, в подростковые годы мозг делает то же самое. Человеческий мозг — очень требовательный орган, он потребляет около 30%

энергии организма, *просто чтобы выжить*. Так что все, что отнимает место и ресурсы без веской причины, мешает делу.

У твоего мозга есть система внутренней очистки. Но избавляется она не от приложений, а от детских воспоминаний.

Такая очистка происходит, потому что ты уже *не* ребенок, ты стал старше, опытнее, и мозг готовится ко взрослой, независимой жизни. В детстве ты узнал много нового, но разве вся эта информация нужна тебе? Знать, кто твои друзья, действительно важно. Знать, что от конкретной еды болит живот, тоже полезно. Нужно помнить, как ходить, читать и считать.

А вот поездка в супермаркет в дождливый субботний день? Или имя плюшевого медвежонка из мультика, который ты смотрел два раза? Это бесполезная информация, поэтому мозг... избавляется от нее.

Принцип «Чем больше, тем лучше» тут, как и в случае с приложениями в телефоне, не работает.

Именно поэтому в мозге подростков происходят колоссальные изменения и бесполезные связи уничтожаются.

В итоге в мозге подростка намного *меньше* нейронных связей, чем в мозге пятилетнего ребенка. И это хорошо, потому что теперь он не тормозит из-за ненужной информации. По сути, твой мозг обновляется и переходит на «взрослую» версию, чтобы лучше справляться с новыми задачами.

Однако это *не то же самое*, что обновление операционной системы компьютера или смартфона. Потому что, пока наши девайсы обновляются, мы *не можем ими пользоваться*.

К сожалению, процесс обновления мозга занимает много лет. Он начинается примерно в 11 лет и едва ли заканчивается к *25 годам!*

При этом ты должен пользоваться своим мозгом — **нельзя же уйти в спячку на 10 лет, а то и больше.**

Апдейт мозга нужен не только для глубокой очистки от мусора, но и для того, чтобы все работало быстрее и эффективнее.

И это *нормально*. Тебе наверняка не раз говорили (да ты и сам, скорее всего, заметил), что в подростковые годы твое тело сильно меняется (больше волос, лишние килограммы и всякое такое). Кто сказал, что мозга это *не касается*?

Но разница вот в чем: в твоей внешности *появляется* много нового (хорошо это или плохо — другой вопрос), **а вот мозг, наоборот, многое теряет.**

Без паники — все хорошо. Это все равно что постричься. Только волосы находятся *внутри* черепа.

Согласен, звучит ужасно. Придется мне объяснить получше.

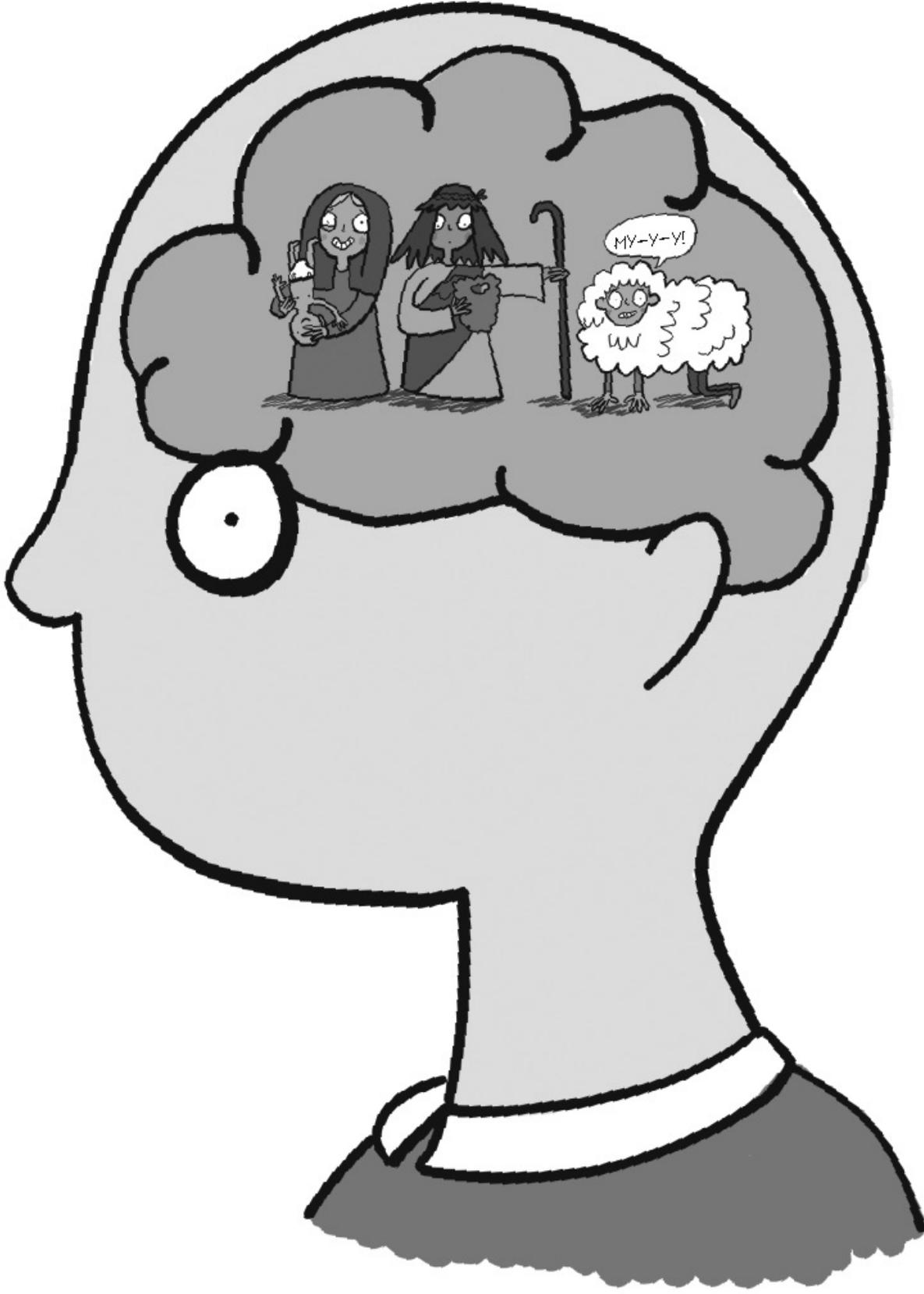
ТВОЙ МОЗГ КАК РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ПЬЕСА

Представь, что все области твоего мозга — актеры в школьной рождественской пьесе⁹. У каждого свой текст. Они быстро разучивают реплики и хорошо играют (по крайней мере приемлемо).

Только одна загвоздка: времени на репетиции нет! Всех выталкивают на сцену сразу, и прямо перед зрителями им приходится соображать, что делать.

Вот пастухи спорят с волхвами о том, кто и где должен стоять, Мария держит младенца вверх тормашками, ребяташки в костюмах овец разбрелись по всей сцене, и некоторые почему-то мычат вместо того, чтобы говорить «ме-е-е».

Примерно так выглядит мозг лет до одиннадцати¹⁰.



А потом начинается подростковый возраст. Если детский мозг — это сумбурная рождественская пьеса, то подростковый мозг — это когда приезжает учитель, отвечающий за постановку, и начинает раздавать указания:

ЭЙ ТЫ, ТЕБЯ ЗДЕСЬ
ВООБЩЕ НЕ ДОЛЖНО
БЫТЬ ДО ВТОРОГО
АКТА!

ХВАТИТ
КОВЫРЯТЬ
В НОСУ!

ГДЕ
КОСТЮМЫ?

ПРОЖЕКТОР!
СЮДА!
НАПРАВО!

Во взрослеющем подростковом мозге все «актеры» знают свои роли и функции, и чтобы они работали как *полагается*, их

организовали и привели в порядок.

ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

Разве такие сильные изменения в мозге не приводят к тому, что мысли, чувства и восприятие мира тоже меняются? Конечно. А как же иначе!

Например, избавляясь от бесполезных детских воспоминаний, твой мозг *кое-что* все же оставляет. Ты ведь помнишь свою любимую мягкую игрушку, мультик или любимое занятие в детстве?

Да, но почему-то теперь... все это тебе неинтересно. Конечно, нельзя сказать, что ты стал *ненавидеть* свои детские игрушки. Просто они уже не вызывают тех же сильных чувств. Чуть ли не за один день они превратились из твоих сокровищ в «старье».

Так происходит у всех подростков. Определенные области мозга отвечают за вознаграждение и удовольствие — за все, что тебя радует (например, любимые вещи из детства). В этих областях зарождаются приятные чувства, как в лампочке — свет¹¹. Нейронные связи, отвечающие за вознаграждение, очень важны и сильно влияют на все, что мы делаем, говорим и думаем. Они определяют, *нравится* нам что-то или нет.

Часто ли ты стремишься сделать или получить то, что тебе нравится? Довольно часто. **И все остальные люди тоже.**

Мы еще вернемся к этой теме, но сейчас важно понять одну вещь. Ты делаешь свой выбор, принимаешь те или иные решения не потому, что ты ленивый или какой-то не такой, а потому, что именно так развивается твой мозг: одни вещи кажутся приятными, а другие — нет.

Дело в том, что области мозга, отвечающие за удовольствие и вознаграждение, тоже обновляются, как и все остальные его

части. И после этого то, что когда-то приносило большую радость, уже не вызовет таких сильных эмоций.

Обновленная система удовольствия в твоём усовершенствованном мозге все еще воспринимает любимые детские вещи и занятия как источник приятных эмоций и воспоминаний. Но теперь, чтобы получить *настоящее* удовольствие, тебе нужны более сильные и продвинутое стимулы.

Многие родители злятся, когда их дети-подростки говорят, что им скучно заниматься тем, что раньше так нравилось. Но ведь им *действительно* скучно.



Когда твой мозг взрослеет, меняется все: твоё мировоззрение, мотивация, эмоции и поведение.

Причем ты воспринимаешь по-другому не только *вещи и занятия*, но и людей. В первую очередь своих родителей. Хочешь ты этого или нет (скорее всего, нет), твоё отношение к родителям действительно изменилось, когда ты вырос и повзрослел. И уверен, что твои родители это заметили и тоже стали вести себя с тобой по-другому.

И как это связано с мокрыми полотенцами? Поверь мне, скоро все встанет на свои места.

РАЗНЫЕ ОБЛАСТИ МОЗГА «ВЗРОСЛЕЮТ» В РАЗНОЕ ВРЕМЯ

Учитывая, насколько сильно на тебя влияет взросление мозга, было бы идеально, чтобы этот процесс происходил постепенно и логично. Но, как ты догадался, на деле все совсем не так.

Человеческий мозг не сразу стал таким, какой он сейчас, а развивался миллионы лет. В нем множество областей, выполняющих разные задачи, причем самые сложно устроенные области — отвечающие за мышление, воображение и язык — появились относительно недавно¹².

Как ты знаешь, у других живых организмов тоже есть мозг, и они прекрасно обходятся базовым набором «программ».

Эмоции, инстинкты, движение и другие функции организма — вот и все, что нужно **для выживания**.

К счастью для нас, человеческий мозг решил на этом не останавливаться и в процессе эволюции у него появились новые, потрясающе сложные особенности. Однако более примитивные области мозга *никуда не делись*. За миллионы лет эволюции человек сильно изменился, но ему все еще нужно дышать и двигаться, поэтому области мозга, отвечающие за эти действия, работают в полную мощь. Представь, что построенный по последнему слову техники дом связан с канализационной системой, проложенной в девятнадцатом веке: продвинутое и старое образуют единый работающий механизм.

Тут и начинаются проблемы для тебя *и* для твоих родителей.

МОЗГ ПОДРОСТКА ПРОТИВ МОЗГА РОДИТЕЛЕЙ

Как мы уже выяснили, твой мозг меняется. На клеточном уровне. В это время мозг твоих родителей... не меняется. Он уже

изменился, когда родители были в твоём возрасте. А теперь процесс остановился.

Но *не* для тебя. И как ты наверняка догадываешься, это ведет к постоянным разногласиям, спорам и даже ссорам.

Считается, что подростки склонны бурно выражать свои эмоции. Взрослые (в том числе родители) говорят об этом, используя такие слова, как «упрямый», «капризный», «раздражительный», «истеричный», «конфликтный» и так далее¹³. Что же происходит?



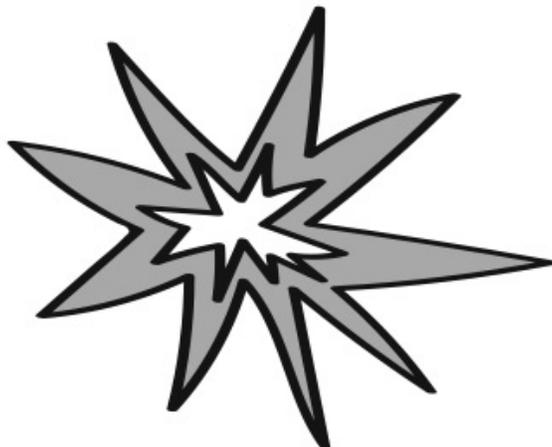
Исследования показывают, что по сравнению со взрослыми подростки *действительно* испытывают более сильные эмоции и им сложнее их сдерживать. Конечно, многим взрослым людям тоже нелегко контролировать себя, но подросткам в разы труднее.

Вернемся к спору о мокром полотенце. Мы говорили о том, что твои родители слишком остро реагируют на мелочи. Но если это действительно мелочь, почему бы тебе не *выполнить их просьбу*? Они же не требуют, чтобы ты пошел спать на улицу или отдал им свою почку, — речь идет всего лишь о помощи по дому. Разве это сложно?

Уверен, тебе кажется, что *сложно*. Вспомни, как ты себя вел последнее время, и наверняка поймешь, что реагировал на простые просьбы/указания чересчур резко.

Ссоры с родителями перерастают в настоящие скандалы из-за еще одной **причуды твоего мозга**.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ



Базовые настройки мозга такие: те области, которые отвечают за эмоции, инстинкты и импульсы, находятся под управлением более логических, рациональных областей. Последние не могут полностью контролировать эмоции и просто сдерживают их, чтобы те не натворили бед. Как человек, который крепко держит поводок собаки, когда ей не терпится поиграть с прохожими и облизать им лицо.

Однако в подростковые годы возникает одна неувязка. Некоторые части мозга (например, те, которые порождают эмоции) развиваются быстро и достигают пика работоспособности еще в начале процесса взросления.

Между тем более сложным областям (включая те рациональные части, которые сдерживают эмоции) для развития требуется больше времени. Полностью они сформируются, только когда тебе будет за двадцать.



На самом деле все логично. Представь, что тебе надо собрать из деталей счеты и ноутбук. Что будешь собирать дольше?

Более сложные задачи требуют больше времени. **Это факт.**

Получается, в подростковые годы способность мозга сдерживать эмоции еще до конца не сформировалась, а вот сами эмоции *бушуют со всей силой!*

ТВОЙ МОЗГ КАК УЧИТЕЛЬ НА ЗАМЕНУ

У тебя когда-нибудь вел урок молодой, неопытный учитель? Или учитель на замену? Таким учителям обычно тяжело контролировать класс. Они не знают имена детей, не знают, как обычно у вас проходит урок, не знают, кто из учеников хулиган, и так далее.

А кто непременно воспользуется ситуацией, устроит балаган и сорвет урок, потому что лучше знает, как все устроено? Правильно, хулиганы. Учитель *все еще* главный в классе, и он *может* призвать класс к порядку, но это будет непросто.

В нашем примере класс — это твой подростковый мозг, новый учитель — логические процессы (самоконтроль), нарушители дисциплины — твои эмоции. И вот почему подростки более эмоциональны, чем взрослые: чтобы заставить логические части подросткового мозга контролировать эмоции, нужно очень много усилий и сосредоточенности.

Области твоего мозга, которые отвечают за удовольствие и вознаграждение, отдают предпочтение тому, что приносит радость *сейчас*, а не тому, что *может* принести пользу когда-то в будущем, например домашним заданиям и подготовке к экзаменам. В результате ты допоздна гуляешь с друзьями, потому что это весело сейчас, а то, что потом родители поднимут из-за этого шум, тебя не слишком волнует.

Если ты приходишь и уходишь когда тебе вздумается вопреки желаниям родителей — это еще одна причина обвинять тебя в том, что ты живешь как в отеле.

Что касается умения контролировать чувства, то из-за устройства подросткового мозга тебе не только *тяжело* это делать, но и *не хочется*.

Не везет так не везет.

К сожалению, для родителей все совсем иначе. Они переживали такие же сложности в подростковые годы, но их мозг завершил обновление много лет назад. Как раз из-за этого возникают разногласия.

Представь, что тебе очень сильно чего-то хочется (например, стать блогером), а твои родители против. *Конечно*, вы не найдете общий язык.

Но зачастую проблема не в том, что родители не хотят поддержать твои увлечения, — они просто *не могут*. Или могут, но будут не так воодушевлены, как ты, что опять-таки приведет к спорам. Они способны *понять и принять во внимание* твою убежденность, но их собственная эмоциональная реакция на этот вопрос будет совершенно другой.

Родители понимают, что ты расстроен и злишься, когда тебя просят поднять полотенце с пола, но они не понимают *почему*.
У вас разные эмоциональные реакции.

Похоже, жизнь несправедлива к подросткам — приходится прикладывать в десять раз больше усилий, чтобы сдерживать свои эмоциональные порывы. В то время как родителям ничего не стоит проявлять спокойствие, самообладание и размышлять логически! Значит ли это, что ты *чаще* споришь, *чаще* злишься, но *реже* бываешь прав? Родители скажут, что ты просто «слишком эмоциональный». И будут правы?

Спасибо, природа. **Премного благодарен.**

Но знаешь что, не спеши ругать свой мозг и отчаиваться! Исследования показывают, что это очень полезный и даже *жизненно необходимый* расклад.

К сожалению, взрослые (включая родителей) часто посмеиваются над подростками или критикуют их за эмоциональность и чересчур бурные реакции, но подобное отношение, во-первых, несправедливо и, во-вторых, просто-напросто вредно. Если уж на то пошло, тебя должны хвалить за то, что ты хоть сколько-нибудь контролируешь свои эмоции, учитывая особенности твоего мозга.

На самом деле ты никогда не должен стыдиться своих эмоций. Это не недостаток. Наоборот, выражать эмоции необходимо для психического здоровья, особенно в твоём возрасте, когда мозг *учится их контролировать*. Разве можно научить человека математике, если орать на него каждый раз, когда он открывает учебник?!

Если чувствуешь, что эмоции захлестывают и нужно дать им выход... не сдерживай себя. Покричи в подушку, пни стену, пробегги пару километров, перебей всех пришельцев в компьютерной игре. Выбери то, что подходит тебе, главное — чтобы никто не пострадал (включая тебя). И назвать тебя после этого *гиперэмоциональным* — все равно что сказать о человеке, который тушит пожар на кухне, что он *перестраховывается*.

Зашкаливающие эмоции подростков — это не сбой системы, а норма. Проявляя чувства и споря с родителями, ты делаешь именно то, что *заложено природой!*

Но... почему?

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО НУЖНО

Как ты знаешь, люди — это социальные существа, они любят объединяться в группы, племена и сообщества. В группе безопасно. Как говорится, вместе мы сила. Особенно это касается *семейных* групп, где о слабых, беззащитных малышах заботятся самые близкие для них люди — родители.

Конечно, безопасность — вещь хорошая, но если всегда оберегать человека, он ничему не научится и не сумеет адаптироваться. Мир постоянно меняется, и, чтобы выжить, нужно меняться вместе с ним.

Представь, что ты принадлежишь виду, который ест только фиолетовые ягоды, потому что они вкусные и неядовитые. Но вдруг все фиолетовые ягоды заразил смертельный вирус. Ты так и будешь их есть и надеяться на лучшее? Или наберешься смелости и попробуешь желтые ягоды? Если биологический вид не хочет или не может изменить свое привычное поведение, то, скорее всего, вымрет.

Как же биологическим видам **меняться и познавать неизведанное**, но при этом оставаться в безопасности?

Предположим, что некоторые представители твоего вида, те, что находятся в расцвете сил, сообразительные и неугомонные, постоянно стремятся к новому и восстают против заведенного порядка и авторитетов (например, родителей). Они не боятся знакомиться с новыми людьми, испытывать новые ощущения, идти туда, куда еще никто не отваживался пойти.

Все, что раньше тебе казалось веселым и приятным, немного устарело. И постоянно меняющийся мозг позволяет не просто принимать перемены — а **радоваться этим переменам! И активно искать их.**

Твой мозг настроился на то, чтобы отстаивать свою независимость, искать новые эмоции, отбрасывать все старое и

привычное, исследовать новое и свергать авторитеты. Вот как ты *эволюционировал*.

Как раз такое поведение — протест, независимость, желание рисковать, стремление к новым, сильным эмоциям и все остальное, за что критикуют подростков, — позволило человеческому роду изучать мир, приспосабливаться и размножаться.

Поэтому можно сказать, что подростки — движущая сила **всех достижений человечества**¹⁴.

Это значит, что твой мозг очень гибкий, он легко адаптируется к новым идеям и опыту. В таких важных вопросах, как национальность, гендерные отличия, контроль за оборотом оружия и наркотиков, экология, защита прав животных и так далее, именно молодые люди быстро подстраиваются под радикальные изменения. Например, подростки редко жалуются на то, что в языке появляются новые слова, и сами их активно используют.

Пытаться растолковать родителям свой взгляд на мир — это как пробовать проиграть DVD-диск с помощью микроволновки: **ничего не выйдет, но вполне вероятно, что все взорвется.**



За миллионы лет эволюции между поведением, эмоциями и мышлением взрослых и подростков возникли сильнейшие отличия. И вызваны они колоссальными изменениями в структуре мозга. Это вам не абы что!

Итак, узнав столько нового о мозге, вернемся к обвинению в том, что ты ведешь себя дома как в отеле.

И СНОВА МОКРЫЕ ПОЛОТЕНЦА

У родителей поехала крыша?

Во-первых, важно понимать, что в чем-то родители всё же правы. Совсем не убирать за собой нехорошо. Представь, что к вам забредет какой-то странный тип, начнет опустошать холодильник, а потом завалится спать, не убрав за собой, и так каждый день.

Если бы такое произошло, твои родители имели бы полное право отчитать этого человека как следует за то, что он ведет себя как господин, которого нужно обслуживать¹⁵.

Но... ты ведь *не чужой человек*. **Ты их ребенок!**

Помнишь, как они называли тебя раньше? Возможно, сейчас тебе немного противно слышать эти слова:



А теперь ключевой момент. Для тебя *так было всегда*. То есть родители всегда выполняли всю работу по дому. Который, между прочим, всегда был и *твоим домом тоже*. Почему тебя вдруг стали ругать за то, что ты делал (вернее, не делал) *всю свою жизнь*? Раньше никто и слова не говорил! По крайней мере до сих пор.

И вообще, ты же их *не заставлял*. Многие из нас в разгар бурного спора с родителями кричали: «Я не просил меня рожать!» Может, ты тоже? Большинство родителей просто смеются в ответ и говорят, что незачем «устроить сцену». Но ведь это правда. Именно твои родители привели тебя в этот мир и заботились обо всех твоих потребностях.

Ты же не вручил им подробный (и бесконечный) список дел, когда родился. Они *сами* взвалили на себя все это. А теперь недовольны? И вдруг заявляют, что, не выполняя своих обязанностей по дому, ты нарушаешь правила?

Но откуда взялись **эти правила**? Вот в чем вопрос.

Теперь дела обстоят совсем не так, как в детстве. Но тебя ведь не предупредили, что все изменилось, правда?

Итак, резюмируем.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ: ОТ МЛАДЕНЧЕСТВА ДО ССОРЫ

10 Когда ты совсем маленький, родители контролируют каждый твой шаг, потому что *так надо*. Они любят тебя больше всех на свете и заботятся о тебе. А ты, в свою очередь, во всем зависишь от них. Родители определяют, каким будет мир вокруг тебя, закладывают основы, на которые опирается твой юный разум.

9 Но потом ты становишься подростком. Твой мозг меняется, и то, что раньше казалось надежным и утешающим, становится скучным и ограничивающим, *включая* отношения с родителями. Даже если это лучшие родители **в мире**, для твоего мозга они уже не защитники и помощники, а контролеры. И твое поведение по отношению к ним меняется, причем зачастую незаметно для тебя.

8 Это приводит родителей в замешательство, и их взрослому мозгу требуется немало времени, чтобы адаптироваться к новой ситуации. Особенно если они не знают, что происходит в твоей голове. Родители считают, что их дорогое дитя *не должно* хотеть заниматься этими новыми делами и любить все эти модные штуки¹⁶. Ты меняешь привычный порядок! Ты *нарушаешь соглашение*.

7 Вот почему родители вдруг начинают ругать тебя за то, что ты ждешь, что за тобой уберут. Вообще-то ты *всегда* так жил и считал, что родители выполняют все домашние дела сами. Потому что на протяжении всей твоей жизни они *так и делали!*

6 Раньше их это не раздражало. «Платой» за труды им служило общение с милым веселым малышом. Они пользовались неоспоримым авторитетом в глазах этого ребенка и активно участвовали в его жизни. Потому что, несмотря на усталость, стресс, суету и жалобы, малыш в доме был для них несказанной радостью¹⁷.

5 Но если отношения с тобой больше не приносят родителям такой радости, как раньше, у них меньше мотивации радовать тебя в ответ. Все, что ты принимал как должное, теперь под вопросом, даже самые простые, обыденные вещи. Например, родителям сложно даже подобрать за тобой мокрое полотенце.

4 Тебе от этого не легче, и в большинстве случаев ты вообще ни в чем не виноват. Ты вырастешь, растешь, развиваешься — все идет своим чередом. Для твоего подросткового мозга самое мучительное не то, что родители требуют каких-то мелочей. Проблема в том, что *родители вообще что-то требуют*, отказывая тебе в независимости, которой ты жаждешь всем сердцем. Она нужна тебе **как воздух!**

3 Родители выходят из себя, когда ты ведешь себя не так, как им нравится. Но ведь это неправильно и несправедливо, все равно что настаивать на том, чтобы и дальше возить тебя в коляске. Ты вырос! Это расстраивает родителей, они не знают, что делать, и хотят сохранить хорошие отношения со своим драгоценным чадом. Но это не значит, что они *могут* вымещать

на тебе свое недовольство, когда видят, что старые правила больше не работают. Это неправильно и несправедливо. Они особенно злятся, когда ты просишь, чтобы с тобой обращались как со взрослым, но не выполняешь даже простейших обязанностей по дому, как полагается настоящему взрослому.

2 К сожалению, родители с их негибким мышлением делают вывод, что ты ленивый и неблагодарный. Возможно, ты *и сам* в это веришь. Но это *неправда*. Ты не никчемный человек, и у тебя нет никаких чудовищных недостатков. Просто твой мозг отвергает все привычное и будничное (например, домашние дела), а твои родители на протяжении многих лет трудились не покладая рук, чтобы обеспечить безопасность и комфорт себе и своему ребенку (то есть выполняли целую гору домашних дел).

1 Проще говоря, из-за того, что твой мозг теперь работает по-другому, ты *неспособен* интересоваться домашними делами так же, как твои родители. А они, в свою очередь, *неспособны* понять, почему тебя так привлекают другие занятия, например тусовки с друзьями.



Возможно, ты задаешься вопросом: почему именно *ты* должен решать проблемы родителей? Разве не *они* здесь взрослые?

Но вспомни: это у тебя гибкий, легко адаптирующийся мозг, тебе гораздо проще понять эти новые отношения с их новыми правилами.

Наберись терпения и не суди родителей слишком строго.

Им нужно намного больше времени, чтобы разобраться, что к чему.

ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

ПРОБЛЕМА: частые споры с родителями, которые обвиняют тебя в том, что ты живешь в доме как в отеле.

ПОСЛЕДСТВИЯ: постоянные скандалы даже из-за мелочей и небольших разногласий. Это приводит к стрессу, психологическим проблемам, плохому самочувствию, а также отравляет отношения с родителями. А ведь эти отношения тебе ох как пригодятся во взрослой жизни, даже если сейчас в это сложно поверить.

РЕЗУЛЬТАТ: родители считают, что ты игнорируешь то, что действительно важно, и занимаешься какой-то ерундой. А ты думаешь то же самое о них и реагируешь на споры очень бурно и эмоционально.

РЕШЕНИЯ

1 Избегай споров с родителями, когда эмоции зашкаливают. Постарайся ничего не отвечать, пока не успокоишься. Я не говорю, что ты не должен ничего отвечать, просто нужно перетерпеть: если можешь, повремени с ответом хотя бы несколько минут. Сделай все, чтобы успокоиться, и тогда ситуация не будет накаляться.

2 Понять, что именно происходит, полезно для обеих сторон. Неопределенность часто повышает стресс и тревожность. Попробуй объяснить родителям свою точку зрения, когда все вы будете в хорошем настроении (или хотя бы не будете нервничать).

3 Заключи соглашение. Например, ты будешь самостоятельно собирать свои грязные вещи и отправлять их в стирку, если родители перестанут ругать тебя за то, что ты слишком много времени тратишь на друзей или не делаешь уроки.

4 Попробуй помогать по дому по собственной инициативе, а не только когда просят. Твои отношения с родителями меняются, но вы не должны враждовать. Покажи им, что понимаешь, как важно выполнять домашние обязанности, и готов это делать, — тогда многих разногласий удастся избежать.

Иногда тебе кажется, что весь день уходит на ссоры с родителями, но скоро ты узнаешь, что они продолжаются даже во сне...



ГЛАВА 2

«ПРОСЫПАЙСЯ, А ТО ПРОСПИШЬ ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ!»

>>> ОШИБКА: родители зациклились на том, сколько спят подростки.

ТЫ СЛИШКОМ МНОГО СПИШЬ?

Лучше спрошу по-другому: *твои родители считают, что ты слишком много спишь?* Подростков постоянно обвиняют в этом. Знаю по себе.

Если задуматься, обвинение очень странное. Винить тебя в том, что ты мало помогаешь по дому, — это одно: ты действительно мог бы помогать больше, но осознанно *не делаешь* этого. Главное слово *осознанно*: твои родители считают, что ты принял такое решение — не помогать по дому.

Естественно, они уверены, что это плохое решение.

Но... **слишком много спать...** Разве *это* осознанный выбор?

Кто, лежа в постели, закрывает глаза и думает: *«Я собираюсь проспать 11 часов. Назло всем!»* Когда мы спим, мы... ну, ты понимаешь... *спим!* Мы не принимаем никаких решений.

Случалось ли тебе во время кошмарного сна, в котором ты опаздываешь в школу, уроки не сделаны, а из одежды на тебе только футболка¹⁸, вдруг подумать: *«Так, уже 7:30, пора просыпаться»?*

Это невозможно. Ты проснешься, когда выспишься или когда что-то, например будильник, *разбудит* тебя. В любом случае ты, как и все остальные люди на планете, не решаешь, когда проснуться.

Но попробуй объяснить это родителям! Допустим, ты проснулся поздним утром или даже почти в обед, с трудом вылез из-под одеяла и в полусонном состоянии побрел на кухню, плохо осознавая, кто ты, и пытаешься не запутаться в собственных ногах, а тебя встречают возгласами вроде:



Если с тобой такое не случилось, подожди немного. **Совсем немного.**

Сразу понятно, на что намекают родители: ты слишком много спишь. Ты *мог бы* встать намного раньше и заняться чем-то полезным, а может, и приятным, но вместо этого предпочел поваляться в постели. И после *долгожданного* подъема ты стал мишенью для критики и насмешек.

Конечно, любой типичный родитель непременно отметит, что ты встал бы не так поздно, если бы проявил благоразумие и лег спать пораньше. Но типичные подростки не ложатся спать «пораньше».

А ты? **Только честно.**

Дело в том, что не от тебя зависит, когда ты почувствуешь усталость. И не от тебя зависит, сколько ты проспайшь. Родителям давно пора бы это понять, учитывая, как часто они сами жалуются на усталость. Если бы мы могли решить, когда нам уставать, то взяли бы и решили не уставать *никогда*. Все просто, да?

Конечно, ты можешь лечь в восемь вечера, но если ты не устал, то заснуть не получится. Все равно что сесть ужинать через час после обеда: вряд ли получится что-то съесть, даже если родители будут требовать от тебя пустую тарелку.

Неужели родители действительно хотят, чтобы ты вел себя благоразумно, ложился пораньше — в восемь или девять вечера — и просто лежал молча в темноте, уставившись в потолок? Час за часом? **И что в этом благоразумного?**



Выходит, родители ругают подростков, когда они спят слишком много и когда они спят слишком мало.

В итоге подростки постоянно спорят с родителями о том, сколько им надо спать и когда ложиться.

Так чего же *хотят* родители? Почему они так зациклились на этих абсурдных и противоречивых требованиях относительно сна?

На самом деле все не так просто.

Во-первых, надо разобраться, *почему* среднестатистический родитель так пристально следит за тем, сколько спит его ребенок. Ведь когда ты спишь, ты *ничего не делаешь*. Если родителей так возмущает, что ты мусоришь в доме, смотришь видео в интернете или гуляешь с друзьями, они должны *радоваться*, когда ты много спишь. Им же проще.

Так нет! Мало им контролировать каждый твой шаг, когда ты бодрствуешь, **они вмешиваются в твою жизнь, даже когда ты спишь.**

Кажется, что это справедливый вывод. Но на самом деле это совсем не так.

«ПОЧЕМУ ИХ ТАК ВОЛНУЕТ, СКОЛЬКО Я СПЛЮ?»

В защиту родителей всего мира скажу, что, хотя их одержимость твоим сном раздражает и злит тебя, сон их ребенка (то есть тебя) всегда играл **важную роль в их жизни — с первого дня.** По сути, как только в доме появляется новорожденный, жизнь родителей начинает вращаться вокруг сна.

Точнее, *отсутствия* сна.

Малыши крошечные, но растут они удивительно быстро, поэтому их нужно кормить каждые несколько часов, даже по ночам. Конечно, их кормят родители. И конечно, в это время они должны бодрствовать.

Вывод: когда взрослый человек становится родителем, он *перестает* высыпаться.

И те немногие часы сна, которые все-таки удастся урвать, постоянно прерываются, потому что надо заботиться о крошечном человеке, который пока мало что понимает, зато много и громко кричит. Поскольку новорожденный малыш переворачивает жизнь родителей с ног на голову, их теперь заботит только то, как он ест, спит и наполняет подгузники. Они стараются держать ситуацию под контролем¹⁹.

Однако, даже когда младенец подрастает и начинает крепко спать по ночам, беспокойство родителей не ослабевает.

Забота о ребенке становится самой важной задачей в жизни родителя. Так что заниматься домашними делами, планировать бюджет, заполнять документы и ремонтировать машину приходится в те редкие минуты, когда ребенку *не нужны* забота и внимание.

И чаще всего это время *детского сна*. Пока малыш видит сны, родители должны переделать все дела, не связанные с ребенком, прежде чем самим отправиться на боковую.

А еще родителям нужно время, чтобы отдохнуть и расслабиться. Забота о детях, как бы сильно мы их ни любили, выматывает, особенно если учесть, что среднестатистический ребенок в одиннадцать тысяч раз энергичнее, чем среднестатистический взрослый (по крайней мере так кажется нам, взрослым).

В любом случае чем дольше он бодрствует, тем *меньше* времени остается у родителя для других важных дел, включая отдых после изнурительного дня.

Вдобавок детям надо ходить в школу. А уроки начинаются рано утром. Именно поэтому, прежде чем ехать на работу, родитель должен *собрать* детей в школу и, возможно, даже отвезти их туда.

И чтобы ребенка успели собрать в школу, хорошо бы ему проснуться пораньше. Задача заметно усложняется, если ребенок *не выспался*. А с некоторыми детьми это происходит постоянно²⁰.

Быть родителем — значит многие годы следить за тем, когда, как и сколько спит твой ребенок.

Со временем, если повезет, удастся наладить удобный распорядок сна, когда родители и дети спят по потребностям, не в ущерб дневным обязанностям, и все довольны.

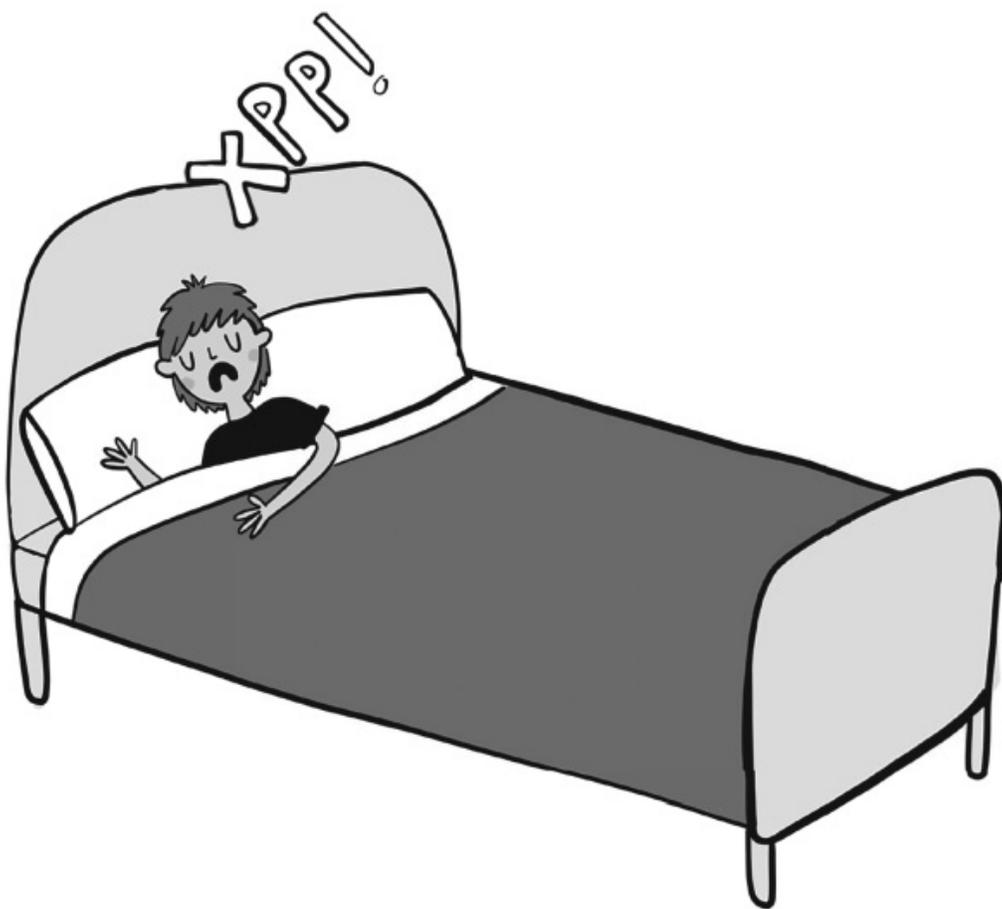
Но потом начинается подростковый период, и этот распорядок **летит коту под хвост**.

Подростки, как мы знаем, обычно ложатся поздно, спят долго и просыпаются поздно. Более того, подготовка ко сну, некогда тихая и приятная, становится предметом для постоянных споров и источником напряжения в семье. Раньше ты засыпал только после того, как родители прочитают тебе сказку на ночь.

Теперь же ты всеми силами стараешься не бодрствовать в одно время с ними.

Для твоих родителей это, безусловно, серьезные перемены, а мы уже говорили, что перестраиваться им нелегко.

Но справедливости ради: ты наверняка и сам заметил, что твои привычки, связанные со сном, сильно изменились за последние годы. Ты действительно ложишься намного позже, чем раньше, и спишь намного дольше. Разве это не значит: родители *имеют полное право* переживать, что с тобой что-то не так?



СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ

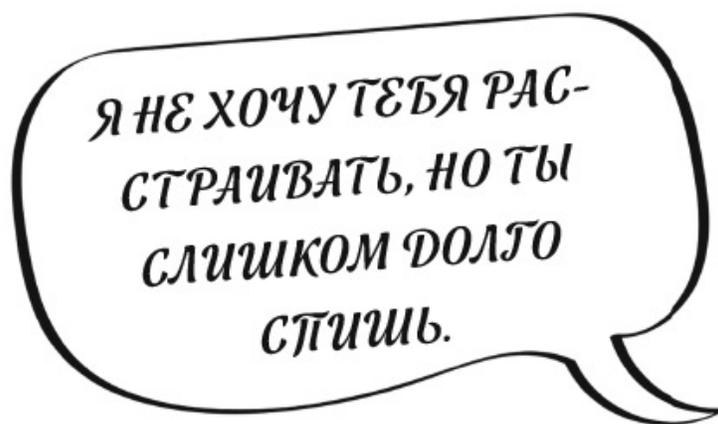
Сразу расставим все точки над *i*. Нет, *с тобой все в порядке.*

Еще одна особенность подросткового возраста и следствие всех изменений, которые он с собой несет, — нарушение режима сна. Знаешь, если проанализировать все, что происходит в подростковом мозге, когда дело касается сна, то я бы сказал, что это родители ведут себя неблагоприятно.

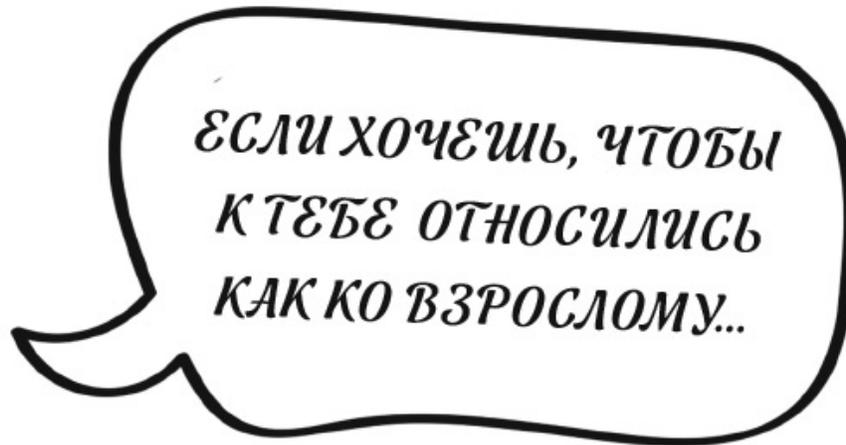
Они могут об этом *не догадываться*, но это правда.

Когда человек только просыпается, он еще совсем сонный и вялый. Последнее, что стоит делать в этом случае, — набрасываться на него с критикой и насмешками. Он в очень уязвимом состоянии, и резкие слова могут испортить ему весь день.

Обычно родители, которые ругают своих детей-подростков сразу после пробуждения, потом удивляются, почему они такие раздражительные и угрюмые. Это все равно что перевязать человеку шнурки на ботинках, а потом обвинять его в том, что он неуклюжий и постоянно падает.



Твои родители считают, что долго спать вредно для здоровья, поэтому нет ничего плохого в том, чтобы указать на «проблему», да?



Что тут скажешь, взрослые постоянно подшучивают друг над другом. А знаешь, что еще мы делаем? Встаем вовремя!

Теперь ты видишь, как такая простая и, казалось бы, понятная вещь, как сон, вызывает трения между родителями и подростками. Возможно ли этого избежать?

Возможно.

Думаю, теперь ты понимаешь, почему родителям не нравится твое новое расписание сна.

Но они неправы. И вот почему.

Да, ты засыпаешь и просыпаешься *не в одно время* с родителями, и они к этому не привыкли, но на самом деле ты спишь не слишком долго. Даже наоборот. Подросткам нужно *больше сна*, чем маленьким детям. Это факт.

К сожалению, большинство родителей не знают этого. Именно поэтому, руководствуясь благими намерениями, они вламываются к тебе в комнату в восемь утра, будят ни свет ни заря, раздергивают занавески и (громко) говорят: «Пора вставать! Такой чудесный день». Или что-то другое, не менее раздражающее.

Они-то думают, что помогают тебе, но на самом деле все наоборот. Они *лишают* тебя сна. Сна, который тебе так нужен.

И это приводит к проблемам, иногда к очень серьезным.

Чтобы понять, почему твой сон так заботит родителей, давай разберемся, что вообще такое сон.

Зачем он нам нужен? **Какая от него польза?**

ПОЧЕМУ МЫ СПИМ?

Сон выполняет несколько функций. Мы, ученые, еще не разобрались в них до конца. Но спать важно. Жизненно необходимо. В этом мы уверены.

Многие предполагают, что сон нужен только для отдыха. Весь день ты занимаешься делами, ночью спишь, чтобы отдохнуть и восстановить силы, а утром снова берешься за дела, так? Отчасти поэтому спать допоздна считается чем-то зазорным. Если сон — это только отдых и покой, то да, спать дольше, чем надо, — значит быть ленивым и избалованным.

Однако вот в чем дело: даже если сон только для отдыха, он все равно *невероятно важен* для твоего организма.

Сон позволяет телу отключиться, восстановить запасы энергии, израсходованной за день, провести ремонтные работы. И это не мелочи: хронически не высыпавшиеся люди нередко сталкиваются с такими проблемами, как замедленный обмен веществ, лишний вес и даже более медленное заживление ран.

Да, сон действительно дает нашему организму жизненно необходимый отдых.

Однако сон и мозг связаны несколько иначе. И мало кто это понимает.

Если сравнить спящий мозг с бодрствующим, по уровню активности они мало чем отличаются. Спящий мозг работает *так же активно*, как и бодрствующий. Но работает он над другими задачами.

Вспомни загадку: «Что тяжелее, тонна кирпичей или тонна перьев?» Они, конечно же, равны, потому что и то и другое весит тонну. Подсказка в самом вопросе.

Но даже если *весят* они одинаково, то выглядят совсем по-разному (кирпичи можно уместить в грузовик, а для перьев понадобится целый склад). Примерно то же самое происходит в мозге: **во время бодрствования и сна уровень активности одинаковый, но проявляется она совершенно по-разному.**

Итак, если говорить о мозге, сон — никакой не отдых (хотя некоторые области мозга ведут себя намного спокойнее, чем во время бодрствования). Во время сна мозг выполняет *другую работу* — работу, которую сложно или невозможно выполнить, когда ты бодрствуешь.



Один из важнейших процессов, происходящих во время сна, — **уборка мусора**.

Напомню, что мозг состоит из миллиардов клеток, выполняющих триллионы задач каждую секунду. *Все* эти задачи основаны на сложных биохимических реакциях, в ходе которых менее полезные вещества превращаются в более полезные.

Но, как в и большинстве процессов, после этих реакций остаются побочные продукты. (Если сжечь дерево, останется пепел.) Мозг вырабатывает массу биохимического мусора, поэтому, когда мы спим, он занимается уборкой.

Уборка происходит и во время бодрствования, но этого недостаточно. Можно мыть руки и чистить одежду хоть сто раз в день, но рано или поздно все равно придется сходить в душ, правда? Грязь накапливается быстрее, чем ты смываешь ее, так что приходится регулярно делать паузу и мыться как следует.

Представь, что ты целый месяц не принимаешь душ. Как бы ты ни заботился о гигиене, скоро ты начнешь выглядеть и пахнуть... не очень хорошо²¹. А с таким количеством грязи на теле еще и повышается риск заболеть.

По сути, отсутствие сна для мозга все равно что отсутствие душа для тела. Если регулярно не избавляться от грязи и мусора, возникнут проблемы и будет сложно заниматься делами.

Еще один важный процесс, который происходит в мозге во время сна, — сортировка новой информации и воспоминаний.

Мы уже выяснили, что каждое новое воспоминание или фрагмент информации, который попадает в мозг, создает новые связи между клетками мозга. Но это еще не все. Новые нейронные связи необходимо привести в порядок, рассортировать и обработать.

ЗНАКОМЬСЯ, ПОПУГАЙЧИК КЕВИН

Допустим, тебе сказали, что у твоего друга появился волнистый попугайчик и его назвали, например, Кевином. Это новая информация, новое воспоминание. Но она не изолирована в твоей голове от других воспоминаний. Ты не думаешь: «Я знаю о существовании волнистого попугайчика по имени Кевин».

Нет, это новое знание, новое воспоминание связано с *уже существующей* информацией и воспоминаниями. Например, о твоём друге — теперь ты будешь помнить, что у него есть попугайчик, и когда придешь в гости, то увидишь его.

Эта информация также соединяется с твоими воспоминаниями о волнистых попугайчиках и других птицах — ты уже *знаешь*, как они выглядят. Ты еще не видел конкретно этого попугайчика, но все равно знаешь, что у него нет щупалец, например, и он не носит клоунские тапки. Потому что новые воспоминания должным образом отсортированы.



А еще ты, скорее всего, подумаешь, что ***Кевин странное имя для попугайчика.***

По этой причине новое воспоминание связано с твоими воспоминаниями обо всех Кевинах, которых ты знаешь. Все они люди, причем мужчины, а этот новичок явно выделяется. Он бы не выделялся, если бы новая информация не была должным образом обработана и сопоставлена с уже имеющейся информацией.

Ты можешь загрузить в свой смартфон любые приложения и файлы, но, если они не смогут встроиться в операционную систему, толку от них ноль. Они превратятся в бесполезный мусор, который зря занимает место. То же самое касается мозга и памяти.

БИБЛИОТЕКА МОЗГА

Представь, что твой мозг – библиотека размером с город. Каждый день сразу после открытия в нее поступают новые книги. Десятки тысяч книг – читатели возвращают старые, а новые доставляются на грузовиках.

Все эти книги нужно рассортировать, иначе, когда они понадобятся, их невозможно будет найти. И вот целая армия библиотечного персонала трудится не покладая рук, но им все равно не удастся справиться с таким гигантским непрерывным потоком книг. И *только* когда библиотека закрывается и грузовики с книгами перестают прибывать, персоналу удастся всё доделать.



Ночью тысячи людей развозят книги на тележках, раскладывают по полкам, распределяют несколько экземпляров одной и той же книги по разным стеллажам, ищут для них подходящее местечко рядом со старыми книгами из той же категории и переставляют старые книги на новые полки.

А еще тут трудятся сотни плотников и разнорабочих: они торопятся повесить новые полки, снять старые, пустые и так далее.



Эта библиотека — твой мозг. Книги — все, что ты узнаешь и запоминаешь за день. И когда же библиотека закрыта? Когда ты спишь. Может показаться, что внутри темно и тихо, но на самом деле там кипит колоссальная работа по сортировке и обработке информации.

СНЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Ну и конечно же, нужно обсудить еще один вопрос — сны.

Это будет нелегко. Сон — сложный процесс. Есть несколько типов сна, и сами сновидения мы видим в фазе «быстрого сна». Во время этой фазы наши глаза мечутся под веками, как сумасшедшие. Мозг оживляется. Его активность во время фазы быстрого сна выглядит примерно так же, как при бодрствовании. Сердцебиение и дыхание тоже могут сбиться.

Почему? Вообще-то мы не знаем. Зачем нужна фаза быстрого сна и откуда берутся сны — ученым еще предстоит это выяснить. Но многие (включая меня) считают, что это еще один элемент техобслуживания мозга, которое происходит во время сна. Одно дело — упорядочить информацию и наладить новые связи между нейронами, но ведь надо еще убедиться, что они функционируют, то есть активировать их. Включить и проверить, все ли работает.

Возможно, именно это и происходит, когда нам снятся сны. Множество новых и старых связей, многие из которых — воспоминания и опыт, на мгновение включаются, чтобы мозг убедился, что они работают.

Конечно, когда в мозге активируется воспоминание, мы проживаем его заново.

Если бы ты запустил в случайном порядке множество разных воспоминаний из тех, что обитают в твоём мозге, получился бы очень необычный опыт — цепочка событий без какой-либо логики, связности, порядка и системы. Но поскольку сновидения рождаются из воспоминаний в твоей собственной голове, ничего неизвестного в них не происходит и они *кажутся осмысленными*, какими бы дикими и фантастическими ни были на самом деле.

Звучит как сон, правда?

НАМ НУЖНО СПАТЬ

Дело в том, что для полноценного функционирования мозга высыпаться необходимо. Наш мозг — высокопроизводительный механизм, он нуждается в техобслуживании. Происходит оно во сне.

Конечно, *можно обойтись* и несколькими часами сна в сутки, но это рискованная затея. Когда ты не высыпaeшьсeя, книги не распределяются по полкам, мусор накапливается и в результате повседневная работа усложняется.

Если ты не высыпaeшьсeя постоянно, ситуация усугубляется. Нехватка сна — одна из причин скачков настроения и (еще более) нестабильных эмоций, что делает тебя невыносимо раздражительным и даже склонным к различным психическим расстройствам, например депрессии (депрессия и нарушения сна тесно связаны). Нехватка сна также мешает учиться и запоминать новую информацию, потому что она не обрабатывается должным образом. Кроме того, в состоянии недосыпа намного сложнее ясно мыслить и концентрироваться.

Именно поэтому бессонница (серьезное нарушение сна, при котором человек не может заснуть) так ужасна. При общении не высыпaeющийся человек может показаться растерянным, раздражительным, рассеянным и даже неопрятным. Чтобы выглядеть презентабельно, нужна сосредоточенность и четкость, а с этим туговато, когда ты валишьсeя с ног от усталости.

Вот что важно: все это происходит во время сна *в мозге среднестатистического взрослого человека*. Благодаря таким процессам этот среднестатистический взрослый человек способен нормально функционировать.

Однако подростковый мозг должен решать еще больше задач, и это влияет **и на потребность в сне, и на поведение.**

К сожалению, большинство родителей (и других взрослых) не знают об этом, поэтому ты получаешь нагоняй за свою привычку спать допоздна.

Во многом это очень несправедливо. Количество сна зависит от возраста. Малыши спят постоянно, дедушка тоже вечно клюет носом в кресле, когда приезжает в гости. Разве родители будят малышей и говорят, что так «вся жизнь пройдет»? Разве они отчитывают дедушку и называют его ленивым? Думаю, что нет.

Родители ничего не имеют против, когда дело касается потребностей других людей. Почему же они срываются на тебя?

Скорее всего, из-за того, что твои привычки, связанные со сном, радикально отличаются от того, к чему они привыкли. А мы-то с тобой знаем, как тяжело им адаптироваться к переменам.

ПОРА БАИНЬКИ

Во-первых, родители считают, что ты ложишься спать слишком поздно (по их стандартам). Даже если это так, количество сна — все равно неосознанный выбор: ты же не бодрствуешь специально, лишь бы их разозлить. По крайней мере сначала.

Время засыпания зависит от многих факторов: уровня активности определенных областей мозга, температуры тела, гормонов и даже генов. Все это устанавливает определенный суточный ритм, или, как его еще называют, биологические часы, которые и определяют, когда просыпаться, а когда засыпать.

Один из ключевых элементов твоих биологических часов — гормон мелатонин²². Область мозга под названием шишковидная железа начинает вырабатывать мелатонин, когда на улице темнеет. Как только мозг чувствует повышение уровня мелатонина, он говорит: «Ага, пора баиньки». Ты чувствуешь усталость, постепенно «закругляешься» и ложишься спать.

Исследования показывают, что у большинства взрослых уровень мелатонина начинает повышаться около десяти часов вечера.

А у подростков? **Около часа ночи!**

Вот почему возникают проблемы, когда родители велят ложиться в «разумное время»: то, что разумно для них, *неразумно* для тебя и твоих биологических часов. Попробуй сказать родителям, что им нужно отпраиваться на боковую в семь вечера. Они, наверное, рассмеются тебе в лицо. Но ведь именно это они говорят тебе.

Биологические часы родителей не совпадают с биологическими часами подростков. По этой причине большинство родителей пытаются заставить своих детей синхронизироваться. Но это все равно что пытаться распечатать документ на выключенном принтере: сколько ни возмущайся, ничего не получится.

Однако биологические часы подростков довольно гибкие. Если ты уедешь на каникулы в другой часовой пояс, уже через пару дней твой график подстроится под местное время. Почему же тебе так тяжело соблюдать режим сна, принятый *в твоём собственном доме?*

И снова во всем виноваты особенности твоего подросткового организма.

Сон контролируют гормоны, но в подростковом возрасте организм *переполнен гормонами!* И все процессы, которые они регулируют, например *сон*, идут наперекосяк.

Мы говорили о том, что во время сна мозг занимается уборкой. При этом в подростковом возрасте спать — все равно что выносить мусор во время бури. Льет как из ведра, грохот стоит несусветный, ветер сбивает с ног — все это заметно усложняет задачу. Ее, конечно, можно выполнить, но частенько дело заканчивается тем, что ты торчишь вверх тормашками из кустов, а мешки с мусором валяются на соседней улице.

По крайней мере, это одна из теорий. Другая теория гласит, что странный режим сна подростков — их собственная инициатива.

Потому что подростки **любят поздно ложиться спать**.

Вполне логично. Весь день тебе указывают, что делать и куда идти, — и в школе, и дома. А ночью, когда все спят, ты сам решаешь, что делать. Именно поэтому, конечно же, ты стараешься использовать такую возможность по полной, гуляя с друзьями допоздна или просто занимаясь своими делами у себя в комнате.

Твои родители понимают, как важно по вечерам иметь свободное время для себя, почему же они лишают тебя такого права?

При необходимости мы можем *управлять* своими биологическими часами. Многие люди закрывают глаза на усталость и измотанность, если им нужно выполнить важную задачу, например проехать за рулем большое расстояние. А если сильно стимулировать мозг — играть в видеоигры, развлекаться как-то иначе или использовать химические средства, такие как кофеин и энергетики, — то можно искусственно отсрочить сон.

Тем не менее *потребность* во сне никуда не денется: усталость накапливается, и в какой-то момент придется платить по счетам, то есть рано или поздно ты обязательно заснешь. И спать ты будешь *как убитый*.

Если неделями ложиться спать поздно, болтая по ночам в социальных сетях или играя в видеоигры, — твой гибкий подростковый мозг адаптируется к этому новому графику и биологические часы перенастроятся.

На самом деле это напоминает загадку про курицу и яйцо. У тебя сломались биологические часы, потому что ты поздно ложишься спать? Или ты ложишься поздно, потому что у тебя

сломались биологические часы? Лично я считаю, что второе. И вот почему...

Когда подростки бодрствуют по ночам, взрослые винят в этом видеоигры, смартфоны, социальные сети, Wi-Fi и энергетики. Но подростки ложились спать поздно еще до того, как это все было изобретено.

Спорим, твои родители, если их заставить, вспомнят случаи, когда они всю ночь слушали музыку или тайком бегали на вечеринки и возвращались, когда все в доме давно спали. Почему же они ругают за это тебя?

Лицемеры!

В любом случае тот факт, что все это повторяется уже не первое поколение, свидетельствует о некой общей причине, а не о примитивной избалованности. Хотя именно так думают многие родители (и бесчисленное количество других взрослых в СМИ).

Дело вот в чем: да, ты ложишься спать поздно, но это не было бы проблемой, если бы тебе нужно было столько же сна, сколько взрослым. Но нет, тебе нужно *гораздо больше* сна, чем взрослым или младшим школьникам. Обычно взрослому достаточно 7–8 часов ночного сна, а подросткам (таким, как ты) не помешает 9–10 часов, а то и больше.



Это приводит нас к следующей проблеме: подростки якобы спят слишком долго и «пропускают» весь день. Но у тебя масса веских причин для такого поведения, и они никак не связаны с ленью.

Вспомни: твой подростковый мозг постоянно меняется, поэтому, кроме обычных процессов, происходящих в голове, во время сна там обрабатывается огромное количество новых изменений.

Если вернуться к сравнению мозга с большой библиотекой, то, выходит, теперь нужно контролировать не только доставку книг. Вся библиотека перестраивается и реорганизуется. А после закрытия приходится выполнять еще больше работы, поэтому, чтобы все успеть, библиотека открывается позже, чем обычно.

Итак, пока ты спишь, твой мозг трудится вовсю. Следовательно, тебе *нужно больше сна!*

Родители, как правило, ничего не знают об этом и стараются навязать тебе общепринятый режим сна. Справедливости ради

скажем, что их родители, скорее всего, делали то же самое с ними и родители твоих дедушек и бабушек поступали так же со своими детьми.

Почему такое поведение передается из поколения в поколение, если оно совершенно бессмысленное и даже вредное? Возможно, потому что это работает? В конце концов, ты ведь *можешь* встать рано утром и взяться за дела, если тебя заставляют. Ты ворчишь, злишься, зеваешь каждую минуту, но тем не менее бодрствуешь. Значит, тебе *не нужно* так много сна, да?

Это все равно что заставить сильно простуженного человека выйти из дома и поехать на работу. Если он это сделает, это еще *не значит, что он здоров!*

И это дорого обойдется. Человек выполнит работу хуже, чем обычно, и может даже заразить простудой своих коллег. Конечно, усталость нельзя передать, как вирус, но, не выспавшись, нам намного сложнее делать свои дела. А если другие люди зависят от тебя (например, ты врач), то для них твое состояние становится настоящей угрозой.

Примерно это и делают родители, вмешиваясь в твой режим сна: они как будто заставляют тебя ехать на работу во время болезни. И тот факт, что тебя *можно* разбудить, не означает, что это *нужно* делать.

Можно научить шимпанзе водить автопогрузчик. Но, знаешь, лучше этого *не делать!*



Но если нехватка сна вызывает такие серьезные проблемы, если в течение многих десятков лет «добрые» родители нарушали работу биологических часов подростков — неужели никто этого не замечал? Хороший вопрос. Вспомни классические (и оскорбительные), обожаемые взрослыми стереотипы о подростках:



А ты задумывался, кого описывают все эти слова?

Людей, которые **не высыпаются!**

А вдруг *все* качества подростков, которые высмеивают взрослые, появились из-за того, что родители постоянно мешают своим детям выспаться?

Конечно, не все так просто, но этот вопрос наводит на тревожные мысли.

И это еще не все, правда? Нехватка сна, помимо всего прочего, означает, что у тебя меньше сил и тебе сложнее запоминать информацию и концентрироваться.

Если подумать логически, это *худшее* время для того, чтобы заставлять тебя учиться и готовиться к экзаменам — от которых якобы зависит вся твоя жизнь.

Но знаешь что? Именно *так* и происходит! Тебя ставят в ситуацию, когда твое умение запоминать факты и концентрировать внимание на уроках очень важно (важнее, чем когда-либо), и в то же время это умение сильно страдает из-за родителей, которые не дают выспаться. Они желают тебе добра, но все равно поступают глупо. Конечно, виноваты

не только родители. Современный мир живет по правилам — в школу нужно приезжать в определенное время, — и родители не могут это изменить. Им приходится будить тебя по утрам, чтобы ты не опоздал.

Как и с проблемой, которую мы обсуждали в [предыдущей главе](#), многое объясняется несоответствием между мышлением твоих родителей и твоим собственным — мозг у вас работает по-разному.

Никто — ни ты, ни твои родители — не считает, что выспаться *необязательно*. Вы понимаете, что это *очень* важно. **Но вы не можете договориться, когда следует спать и сколько.**

Большинство родителей, по-видимому, считают, что спать — это как есть. Конечно, есть *необходимо*, но нельзя переедать и объедаться вредной пищей, например сладостями и фастфудом. Это свидетельствует о жадности, обжорстве и отсутствии самодисциплины. И родительский долг — уберечь тебя от такого поведения.

Точно так же родители воспринимают сон: он необходим, но излишнее усердие в этом вопросе вредно для здоровья и свидетельствует об избалованности. Их долг — помешать тебе погубить свое здоровье и не дать развиться плохим привычкам.

Но, как мы убедились, спать и есть — это совсем разные вещи. Нельзя принять решение спать больше, чем нужно; ты не выбираешь, когда устанешь. Сон больше похож на дыхание — еще одну жизненно важную функцию организма, которая зависит от того, что происходит внутри тебя. Поспать подольше, когда нужно больше сна, — прямая *противоположность* нездоровому образу жизни!

Ругать тебя за слишком долгий сон — это все равно что **после финиша критиковать марафонца за слишком тяжелое дыхание.**

Смех, да и только. Однако твои родители делают это постоянно.

Никто не знает твоих родителей лучше тебя. Только ты знаешь их методы воспитания. Выказывая недовольство твоим режимом сна, они, как правило, хотят помочь, однако им не хватает достоверной информации.

ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

ПРОБЛЕМА: ты спишь дольше, чем раньше, и в непривычное время. Твои родители мешают тебе в этом и ругаются. Но ничего не меняется, так что все недовольны.

ПОСЛЕДСТВИЯ: вы постоянно спорите, а ты не высыпаясь. Это вызывает проблемы с памятью, сосредоточенностью, вниманием, перемены настроения, скачки эмоций, трудности с координацией, недостаток энергии и многое другое. А значит, у твоих родителей есть множество причин придираться к тебе.

РЕШЕНИЯ: вот шаги, которые помогут тебе скорректировать свой режим сна, и возможно, после этого родители перестанут тебя донимать.

1 Регулярно занимайся физическими упражнениями. Чем больше устает, тем проще заснуть. Так что имеет смысл измотать себя как следует.

2 Отключай телефон и планшет перед сном — ты ложишься поздно в том числе из-за них. Исследования показывают, что синий свет от экрана влияет на выработку мелатонина — гормона сна. Именно поэтому на многих современных девайсах предусмотрена опция фильтра синего. Если она у тебя есть, пользуйся.

Гаджеты стимулируют работу мозга, а значит, подавляют механизм «устал — заснул», заставляя бодрствовать. Советую отключать все девайсы примерно за час до сна, чтобы мозг успокоился.

Отложи их подальше, чтобы вообще не видеть, если это возможно. У тебя будет гораздо меньше искушения залипнуть в них, если ты проснешься ночью (иначе будет сложно заснуть снова) — фактор «мне лень» никогда не следует недооценивать.

3 Попробуй договориться с родителями: ты постарайся лечь и встать пораньше в будни, а они дадут тебе спокойно выспаться на выходных. В конце концов, у тебя есть веские причины спать долго. Но не забывай: родители

почти наверняка считают, что помогают тебе. Ты ведь не любишь, когда тебя критикуют за то, что ты делаешь не нарочно. Вот и они тоже. А от критики становится еще хуже, когда чувствуешь свою вину.

4 Когда засиживаешься допоздна, занимайся чем-то полезным – тогда тебя не будут так сильно критиковать. Сделай больше, чем задали в школе, или займись домашними делами. Конечно, это не доставит никакого удовольствия, но тебе будет намного проще, хотя бы от того, что никто не дышит в затылок.

Итак, теперь мы знаем множество причин, почему ты спишь так долго. В том числе потому, что это помогает лучше соображать на уроках. Хотя недосып тут не единственная проблема...



ГЛАВА 3

«ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ – ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ»

>>> ОШИБКА: родители постоянно интересуются, как дела в школе, не понимая, что это раздражает подростка.

Представь, если бы взрослых заставляли вставать рано утром и идти туда, где им не нравится. Без зарплаты. Сидеть в помещении час за часом, выполняя чужие указания — куда и когда ходить, с кем и о чем говорить. Заучивать информацию, которая их совершенно не интересует, и выслушивать предостережения о том, что их жизнь закончится, если они не сдадут экзамены. И все это в окружении друзей, как раз в тот момент, когда хочется произвести на них впечатление²³. При этом их тело и мозг менялись бы, зачастую доставляя немало неудобств и вызывая незнакомые, сильные эмоции. Почти все, что им когда-то нравилось и приносило удовольствие, больше бы не радовало. И вдобавок они бы постоянно валились с ног от усталости.

Думаешь, взрослые смирились бы с этим, не жалуясь? Да ни за что.

Звучит знакомо?

Пора поговорить о школе.

ШКОЛА

Представь знакомую ситуацию: тебе удалось пережить очередной школьный день, со всем его стрессом, напряжением и суетой. Наконец ты дома, уставший, и мечтаешь только о том, чтобы отдохнуть часик, ни о чем не думать и не переживать.

Однако именно в этот момент родители обычно налетают с вопросами:



КАК ДЕЛА В ШКОЛЕ?
ВСЕ В ПОРЯДКЕ?
КАК НАПИСАЛ КОНТРОЛЬНУЮ?
ТЫ ПОГОВОРИЛ С КЕВИНОМ?
МНОГО ЗАДАЛИ НА ДОМ?

Но ведь ты *только что* вернулся из школы. Меньше всего на свете тебе хочется вспоминать день в мельчайших подробностях, а родители настаивают именно на этом. Поэтому ты говоришь «все в порядке», надеясь, что они отстанут, или просто признаёшься: «Не хочу об этом говорить». Родители же начинают думать, что ты отгораживаешься от них, отвергаешь их или что у тебя проблемы в школе, поэтому количество назойливых вопросов только увеличивается. В результате чувствуешь еще больше стресса, упираешься рогом — и вспыхивает очередная ссора.

Похоже, ситуация безвыходная: ты не хочешь рассказывать родителям, как прошел день, а они настаивают на том, чтобы ты все выложил на блюдечке, — в общем, недовольны все.

Но почему? Почему ты *не хочешь* рассказывать им о школе? Почему такая, казалось бы, безобидная тема так напрягает?

Ведь родители *не виноваты* в том, что происходит в школе. Их там вообще не было, так что нельзя взваливать на них ответственность за неприятные моменты, так?

Да, это правда, но многие родители находят изобретательные способы превратить твою учебу в очередную причину для споров и стресса. А это уже слишком! Они и так все уши тебе прожужжали о том, как важна школа (и расстраиваются, когда ты получаешь плохие оценки); может, хватит *еще больше* усложнять тебе жизнь?

Еще они придираются к тому, что ты не высыпаясь, продолжая при этом будить тебя ни свет ни заря, и впадают в истерику из-за мокрых полотенец на полу. Мы с тобой уже знаем, что многие родители ведут себя нелогично. А эмоциональным и неразумным при этом они называют *тебя!*

По сути, если постоянно давить и требовать хороших оценок, это гарантированно приведет к противоположному результату. Многие родители, как одержимые, следят за успеваемостью своих детей, побуждают учиться, учиться и еще раз учиться, делать домашние задания сразу после школы или ходить на дополнительные занятия.

Будто твое образование — ваш совместный проект и касается тебя и родителей в равной степени. **Неужели они действительно в это верят?**

На самом деле реальная работа ложится исключительно на твои плечи, поэтому из-за одержимости родителей у тебя, скорее всего, *прибавляется* дел, что, в свою очередь, усиливает стресс и тревожность.

В защиту взрослых нужно сказать, что многие из них *не требуют* от своих детей высоких оценок. Однако они всё равно хотят обсуждать учебу и продолжают свои расспросы, вызывая у детей стресс.

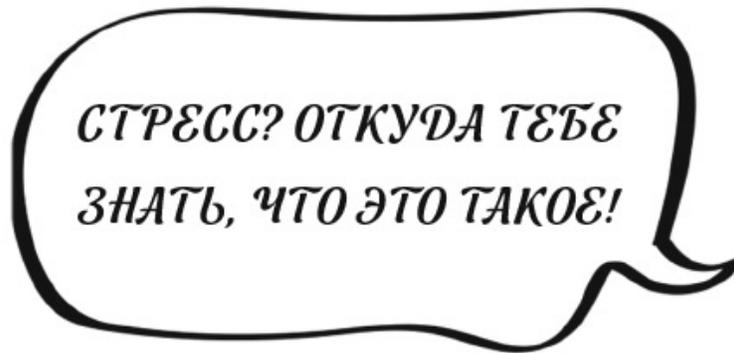
Этими и другими способами родители только портят твои отношения со школой. **Почему они так себя ведут и что с этим делать?**

ОТКУДА У ТЕБЯ СТРЕСС

Опять-таки, на многие вопросы можно ответить, поняв, как работает сознание (и мозг) твоих родителей, и приняв тот факт, что зачастую они мыслят совсем не так, как ты.

Родители усугубляют твою тревожность, связанную со школой, отрицая ее существование. Отрицая существование тревожности, конечно, а не школы²⁴.

Возможно, тебе знакома такая ситуация. Ты жалуешься родителям, что устал и у тебя стресс (из-за школы или чего-то еще), а они, вместо того чтобы выслушать, смеются и говорят:



Как ни странно, этот ответ *ничем* не помогает. Кто бы мог подумать?

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС

Стресс – это неприятное чувство, состояние напряжения, которое появляется, когда с тобой происходит что-то плохое (например, тебя травят, ты болеешь, получил травму или вынужден сидеть на уроках, которые ненавидишь) и/или что-то усложняет твою жизнь (работа по дому, пропущенный автобус или поезд, огромная домашка).

Но дело не только в настроении. Под влиянием стресса мозг вырабатывает биохимические соединения и гормоны, которые вызывают мышечное напряжение, повышают давление,

сбивают ритм сердцебиения и дыхания и так далее. Твой мозг целиком и полностью концентрируется на проблеме, которая стала причиной таких неприятных ощущений.

Итак, стресс вызывает *неприятные* ощущения **и в голове, и в теле.**

На самом деле так и *должно* происходить, по крайней мере в теории. Чувство, которое мы называем стрессом, — результат инстинктивной реакции организма на страх и опасность. Когда твой мозг оценивает что-то как угрозу или источник дискомфорта, он запускает процесс, который позволяет справиться с проблемой, в чем бы она ни заключалась.

Довольно неприятно, но *в этом вся суть*. Подумай: твой мозг уверен, что тебе грозит что-то плохое, даже опасное. Он, конечно же, не хочет, чтобы ты расслаблялся и устраивался поудобнее! Он хочет, чтобы ты был начеку — в таком состоянии проще преодолевать трудности.

Очевидно, учитывая, как все обычно работает, вряд ли ты можешь контролировать эти трудности. От твоего мнения ничего не зависит. Однако глубинные области мозга, о которых сейчас идет речь, не осознают этого. И продолжают держать тебя в состоянии стресса²⁵.

В любом случае ты *не обязан* знать значение слова «стресс», чтобы испытывать стресс. Ты не обязан понимать, как функционирует то или иное устройство, чтобы пользоваться им.

Большинство родителей не знают, как работает двигатель автомобиля, **но все равно получили водительские права.**

Давай мыслить логически: ты жалуешься на усталость и стресс, а родители отвечают: «Нет у тебя никакого стресса». Разве так можно?! Никто не вправе решать, что происходит *в твоей*

голове! Если человек сообщает о своей проблеме, нельзя просто все отрицать.

Давай перевернем ситуацию. Представь, что используешь ту же логику, отвечая на возмущения родителей:



Как думаешь, это сработает? Родители извинятся и перестанут тебя донимать? Или рассердятся в сто раз сильнее?²⁶

Дело в том, что родителям и в голову не придет перестать усугублять твой школьный стресс, пока они не осознают, что этот стресс существует.

Но *почему*? Почему они не могут или не хотят принять тот факт, что ты испытываешь сильное напряжение? Это *бесит*, правда?

Чтобы узнать ответ, вспомни, что говорят родители (и многие другие взрослые), когда ты жалуешься на школу. Мне кажется, это одно из самых раздражающих утверждений, придуманных родителями за всю историю:

«Ты должен быть благодарен. *Школьные годы — лучшие годы твоей жизни*».

Да, это решает все проблемы: оказывается, нужно просто *наслаждаться* тем, из-за чего тебе плохо, потому что **дальше, по-видимому, будет только хуже!**

ЛУЧШИЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

Почему родители и другие взрослые так говорят? Неужели у них в школе было одно веселье? Водные горки? Контактный зоопарк?²⁷

Конечно же нет. Родители обожают рассказывать, какой *ужасной* была школа в их времена. Никаких калькуляторов и интернета, приходилось учить наизусть безразмерные поэмы и топать пешком по пять километров туда и обратно каждый день.

Некоторые родители даже рассказывают о «настоящих» учителях, которые могли (и им не запрещалось) за проказы отколотить тростью или туфлей до потери сознания.

Так что, да, родители утверждают, что школьные годы — лучшие годы твоей жизни, но *в то же время* с удовольствием рассказывают о том, как ужасно им самим было в школе.

Если это так, то *насколько же хуже* им живется теперь? И если им так плохо, с какой стати ты должен *прислушиваться к их советам*? Они, очевидно, сами где-то напортачили.

Дело в том, что это неправда. Школьные годы совсем необязательно останутся лучшими в твоей жизни. Многим взрослым *кажется*, что в школе они испытывали *меньше* стресса, чем *сейчас*.

Это происходит, потому что наш мозг, как правило, не оперирует постоянными ценностями. Мы взрослеем, развиваемся и учимся новому, наши мышление, понимание и чувства — а также *мировоззрение* — меняются.

Ты, как подросток, знаешь об этом не понаслышке. С тобой тоже такое случалось, и, наверное, совсем недавно.

Когда ты был маленьким, тебе казалось, что карусель с лошадками в парке — самое увлекательное развлечение *на свете*, так? Теперь ты даже не взглянешь на этих лошадок, а выберешь «Американские горки». Но ведь лошадки не изменились. Они всё так же скачут по кругу.

Твои родители когда-то были для тебя неоспоримым авторитетом, центром Вселенной.

Теперь же они превратились в раздражающих людей, с которыми приходится жить и которые стремятся **контролировать твою жизнь**.

А ведь родители тоже не изменились.

Как я уже сказал, мы меняемся, когда растем, и наше отношение к людям и событиям тоже меняется.

Твои родители намного старше тебя. Значит, у них больше *опыта*, чем у тебя, а опыт — *важный* фактор, влияющий на мышление и поведение, особенно когда дело касается стресса²⁸.

Представь мороженое.

МОРОЖЕНОЕ СО ВКУСОМ СТРЕССА



Предположу, что ты любишь мороженое... Как и многие люди. Но представь, что ты пробовал только ванильное. Не потому, что специально *избегаешь* других вкусов — ты просто *не знаешь об их существовании*. Никто никогда не говорил тебе о них, а ты никогда не бывал в магазинах, где их продают.

Тебе очень нравится мороженое (ничего плохого в ванильном мороженом нет), но твои знания и *ощущения* довольно ограничены.

А потом в один прекрасный день ты заходишь в настоящее кафе-мороженое. Шоколадное, клубничное, с орехами, печеньем и соленой карамелью — вот они все, красуются на витрине.

Уверен, ты устроишь настоящий пир и побалуешь себя самыми фантастическими сочетаниями вкусов. И, перепробовав все, ты решишь, что ванильное не такое уж замечательное, каким казалось раньше.

Но ведь *ванильное мороженое* не изменилось, изменился *ты*. Ты обогатил свой опыт и теперь знаешь о мороженом гораздо больше и лучше разбираешься в теме.

Для твоих родителей стресс как мороженое, а кафе-мороженое — взрослая жизнь. Только приятного в ней мало. Гораздо больше ужасного.

ТВОИ РОДИТЕЛИ ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕСС

Наверняка твоим родителям в школе было так же тяжело, как тебе, но после этого они сталкивались с гораздо более серьезными испытаниями, поэтому и считают, что лучше тебя понимают, что такое «настоящий» стресс.

Скорее всего, они правы. Конечно, в школе нелегко, приходится много работать. Но обычно школа влияет *только на тебя*. Экзамены никому не доставляют удовольствия, но представь, насколько ужаснее они были бы, если бы тебе сказали, что, если ты провалишь их, тебя *и трех твоих лучших друзей* исключат из школы? От такого давления может поплохеть.

Родители живут именно так. Им нужно работать (и зачастую эта работа не доставляет удовольствия), чтобы получать зарплату и оплачивать счета. Потому что, если они не будут этого делать, вы *все* останетесь на улице. Родителям приходится заботиться обо всей семье, а не только о себе.

Быть родителем замечательно, но на кону стоит немало. Приятные моменты приносят намного больше радости, когда у тебя есть семья, и неудачи тоже бьют в разы сильнее. Решения родителей имеют массу *последствий*, особенно неудачные. И у них намного больше *обязанностей*, которые необходимо выполнять, чтобы предотвратить эти последствия.

Все это, бесспорно, вызывает сильный стресс.

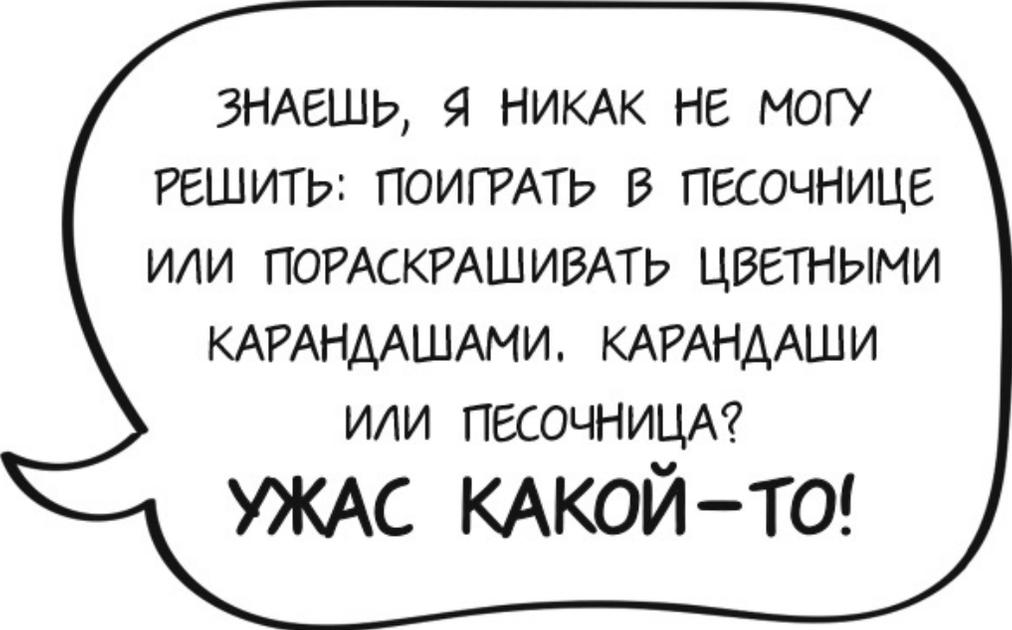
Какая ирония! Что нужно сделать взрослым, чтобы взвалить на себя максимум ответственности, а вместе с ней и стресса? Завести ребенка, то есть *стать родителями*.

И вот ты должен обеспечивать и защищать крошечного беспомощного человечка, созданного тобой, **а это уже не шутки.**

Как ни противно это признавать, родители действительно знают о стрессе намного больше, чем ты, — именно *потому*, что они твои родители.

Вот почему они иногда игнорируют твои жалобы на школьный стресс. В их понимании ты маленький ребенок, который кричит, что нет ничего лучше ванильного мороженого, в то время как они уплетают двенадцать вкусов одновременно — фруктовое, ореховое, с джемом и так далее.

Как ты понимаешь, искушение закатить глаза и ухмыльнуться, вместо того чтобы проявить понимание, довольно сильное. Представь, что бы ты сказал, если бы четырехлетний малыш начал жаловаться на стресс в детском саду.



ЗНАЕШЬ, Я НИКАК НЕ МОГУ
РЕШИТЬ: ПОИГРАТЬ В ПЕСОЧНИЦЕ
ИЛИ ПОРАСКРАШИВАТЬ ЦВЕТНЫМИ
КАРАНДАШАМИ. КАРАНДАШИ
ИЛИ ПЕСОЧНИЦА?
УЖАС КАКОЙ-ТО!

Однако это объяснение, а не *оправдание*. Даже если ты всем сердцем поверишь в то, что родители регулярно испытывают намного больше стресса, *для тебя* это ничего не меняет.

Страдания других людей не помогут тебе страдать *меньше*. Если кому-то оторвало обе ноги во время взрыва, это не значит, что твоя сломанная лодыжка перестанет болеть.

САМЫЙ НЕСЧАСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА СВЕТЕ

Проследим за логикой их аргументов. Ты не можешь жаловаться на стресс, потому что взрослые испытывают больше стресса? Но наверняка найдется человек, который испытывает больше стресса, чем твои родители. Значит, *они* тоже не имеют права жаловаться?

И конечно же, найдется кто-то еще более несчастный, чем *тот* человек. И кто-то еще более несчастный, чем *они вместе взятые*. Следуя этой логике, мы придем к выводу, что на Земле существует один-единственный человек, который испытывает больше всех стресса. И только *он* может жаловаться. А все остальные должны молчать, смирившись со своей судьбой.

Но они не молчат. Потому что в жизни все устроено *не так*. И если родители думают иначе, то поступают глупо.

Все же, хоть от этого не легче, а даже тяжелее, теперь ты понимаешь, почему родители не хотят признавать, что школа вызывает у тебя стресс.

Конечно, не все родители такие. Большинство понимают. В любом случае это не значит, что им наплевать на твою школьную жизнь. Возможно, они искренне хотят узнать, как идут дела. Но это же хорошо, что их интересует твоя жизнь, правда? Не всегда. В этом случае их интерес *слишком сильный*.

Их можно понять. Много лет они принимали стопроцентное участие в твоей жизни, заботились обо всех твоих потребностях. Они несли за тебя ответственность в течение *очень* длительного периода. Но теперь ты полдня проводишь вдали от них, в другом месте, слушаешь других людей и учишься новому. И все это без них.

Мы с тобой уже знаем, что мозг взрослого человека плохо воспринимает изменения, а родителям эти изменения даются особенно тяжело.



ОНИ СКУЧАЮТ ПО ТЕБЕ

Вот что происходит: представь, что у тебя есть лучший друг. Вы были очень близки с того дня, как научились ходить. Вы всё делаете вместе, живете в соседних домах, вместе играете, всегда делитесь вкусняшками и частенько ночуете друг у друга.

А потом друг неожиданно переезжает. Его мама нашла новую работу или вроде того. Не слишком далеко — вы все равно регулярно видите, но теперь он ходит в другую школу, и у него появились новые друзья.

Неужели, встречаясь с ним, ты будешь просто игнорировать тот факт, что в его жизни происходит столько всего нового? Или все же *поинтересуешься*, как у него дела, потому что тебе искренне хочется знать, чем без тебя занимается человек, которого ты считаешь важной частью своей жизни?

Второй вариант. Безусловно.

Примерно это и чувствуют родители, когда их дети идут в школу, только в пять миллионов раз сильнее.

Именно поэтому они просто *не могут не спрашивать* у тебя о школе. Как же иначе? И это создает проблемы.

Маленьких детей, которые все еще считают родителей центром Вселенной, обычно не раздражают эти расспросы. Напротив, они охотно рассказывают о своих «приключениях», чтобы впечатлить взрослых.

Но с подростками все иначе. Их мозг стремительно меняется, они хотят независимости и нового опыта, презирают авторитеты и реагируют на все бурными эмоциями. Именно поэтому навязчивая потребность родителей знать все, что происходит в школе, может вызвать у тебя стресс и агрессию. Ты не чувствуешь их интереса, а думаешь, что тебя пытаются *контролировать*. Родители считают, что между твоей жизнью и их жизнью разверзлась чудовищная пропасть, а ты считаешь, что они следят за тобой.

Ты мечтаешь о том, чтобы они отстали и дали тебе спокойно заниматься своими делами. Но родители никогда не перестанут интересоваться жизнью своих детей, даже если это не имеет смысла.

Их мозг не позволяет им остановиться.

Это серьезная проблема, потому что многое из того, что может происходить в школе, не назовешь приятным. Травля, ссоры с друзьями, плохие оценки, наказания за нарушение дисциплины, позорные ситуации — все это есть.

Тебе кажется, что ты знаешь, как с этим справиться. Ты к этому привык, тебе не впервой, ты знаешь причины. А родители *не знают*. И ты боишься, что, *рассказав им*, только усугубишь ситуацию.

Допустим, твои друзья хулиганили на уроке и в качестве наказания тебя оставили в школе после занятий. Ты не хулиганил, но учитель знает, что ты из той же компании, поэтому предположил, что ты тоже провинился. К сожалению, такое происходит на удивление часто.

Да, это *несправедливо* и очень досадно. Но не конец света.

Может, ты действительно регулярно хулиганишь на уроках, просто тебя еще ни разу не ловили с поличным. Может, учитель обычно достаточно милый, но у него выдался тяжелый день. Возможно, учитель *ужасный* и в классе его ненавидят, потому что он постоянно всех наказывает, и все встали на твою сторону, а значит, ты чувствуешь принятие и одобрение.

Таким образом, ты видишь всю картину и можешь найти оптимальное решение.

А родители *не* видят всю картину. У них просто нет такой возможности. Если ты расскажешь им, что случилось, они услышат только: «Меня наказали, но я не виноват». Родители могут прийти в ярость из-за несправедливости по отношению

к своему ребенку, позвонить в школу и потребовать, чтобы учителя уволили, обвинить во всем твоих друзей, настаивая на том, чтобы их наказали, и так далее.

Дело в том, что смотреть в глаза учителям и друзьям на следующий день придется не *им*, а *тебе*. По этой причине меньше всего на свете ты хочешь, чтобы они решали такие пустяковые проблемы со спокойствием и сдержанностью дикого мустанга в антикварной лавке. Зачем тебе лишний стресс?!

Если ты расскажешь им о (небольшой) проблемке, в которой *действительно* есть доля твоей вины, например о плохих оценках или обоснованном наказании, родители могут устроить настоящую истерику — наорать на *тебя* и наказать за то, что «ты сам себя подводишь», и так далее. Да, в этом есть логика: ты наломал дров, и они не хотят, чтобы это повторилось. Но зачем все эти скандалы?

Так что, да, иногда родители **интересуются твоей жизнью слишком сильно.**

Но тебе ведь тоже *не* все равно. Как правило, ты *не хочешь* отталкивать родителей и обижать их, отказываясь держать в курсе школьных новостей. Но они слишком многого просят, учитывая, сколько всего происходит. В результате ты оказываешься в безвыходной ситуации: либо разочаруешь родителей, либо взвалишь на себя еще больше стресса. Обычно проще разочаровать их — по крайней мере, так ты избежишь слишком бурной реакции со стороны родителей. К тому же твой подростковый мозг требует нового опыта, новых ощущений и вовсе не хочет еще раз переживать то, что уже пережил!

ЧТО ЕЩЕ ПРОИСХОДИТ

Не спеши винить себя в том, что ты не общаешься со своими заботливыми, любящими родителями. Вполне вероятно, *они* не совсем бескорыстны.

Если помнишь, я пошутил о том, что обучение — ваша совместная работа, но ведь *именно так* думают многие родители. Даже если не осознают этого.

Большинство родителей хотят, чтобы их считали *хорошими* родителями. А один из важнейших показателей в данном случае — *успеваемость ребенка*. В конце концов, это они тебя воспитали, а многие считают, что поведение, способности и знания напрямую зависят от воспитания. Именно поэтому все *твои* школьные неудачи свидетельствуют о том, что *твои родители*... далеки от идеала.

А значит, если ты плохо учишься, это действительно отражается на родителях. Несправедливо, но такова жизнь.

Ни один родитель не хочет слушать, как соседка расхваливает свою драгоценную Тэмми, которая учится на отлично, а в свободное время вышивает уравнения с тремя неизвестными на носочках для трехногих собак-поводырей, в то время как его собственного ребенка отстранили от занятий за то, что продавал восьмилеткам сигареты за гаражами.

Для родителей это унизительно, и они могут разозлиться даже после намека на то, что ты не справляешься в школе.

Но не спеши раздражаться. Подумай, сколько раз ты злился на родителей, когда они заставляли тебя краснеть перед друзьями? Вспомни лучшего друга, который переехал. Что, если бы ты узнал, что его слова и поступки бросают тень на тебя? Кому такое понравится?



Разве не *то же самое* происходит между тобой и твоими родителями?

Это особенность семейных отношений: **вы постоянно влияете друг на друга, сами того не желая.**

В общем, все это приводит к тому, что родители часто расспрашивают про школу. А подростки отказываются что-то рассказывать. Возникают разногласия, стресс, напряжение и споры.



Справедливости ради, если родители напрочь игнорируют тот факт, что ты испытываешь стресс в школе, *зачем* тебе вообще рассказывать им о своих проблемах? Однако даже если они искренне интересуются твоей школьной жизнью, это не исключает сложностей.

В твоей голове происходит сразу несколько процессов, о которых родители и не подозревают. Да, у вас снова разнбой.

Однако не забывай, что ты испытываешь гораздо более сильные эмоции, чем твои родители. Их эмоции можно сравнить с радио в автомобиле. А твои эмоции — с акустической системой на рок-концерте.

Эмоции тесно связаны с памятью. Мозг работает так: чем эмоциональнее опыт, тем лучше мы запоминаем его.

У этого процесса есть один минус: каждый раз, когда мы вспоминаем событие, которое вызвало эмоции, мы *заново испытываем* эти эмоции. Ты мысленно «видишь» прошлое и чувствуешь то же, что и тогда.

Если ты грустил, вспоминая о трагедии в семье, или злился, когда в памяти всплывал ужасно несправедливый случай, то понимаешь, что я имею в виду.

Школа может вызвать особенно сильные переживания. У тебя нет выбора, ты должен туда ходить, получать хорошие оценки и общаться с такими же непредсказуемыми подростками. Конечно, это стресс, а как же иначе! Помимо учебы тебе целыми днями приходится справляться со своими бурными эмоциями и контролировать их, чтобы не устроить истерику и не поставить себя в неловкое положение.

Но твои родители не знают об этом. Именно поэтому вопрос «Как дела в школе?» кажется им простым и таким же безобидным, как «Что ты ел на обед?» или «Что ты смотрел по телевизору?».

Однако у тебя ощущения примерно такие: весь день ты балансировал на узком, шатком мосту — а теперь родители настаивают на том, чтобы ты повторил это, просто чтобы посмотреть, как ты справился.

Конечно же, тебе *не хочется*. Но родители не понимают почему.

Мы с тобой говорили о том, что подростковый мозг стремится к независимости и отвергает авторитеты, и это объясняет стереотип «подростка-бунтаря». Возможно, ты часто видишь таких ребят в школе: они специально срывают уроки, чтобы показать свою «крутость».

Возможно, *ты и сам* один из них. Если так, то я ужасно боялся тебя, когда был подростком, но теперь все в прошлом. Честно!

Как бы то ни было, обычно подростковый мозг плохо реагирует, когда ему указывают, что делать.



А школа, как ты знаешь, — именно то место, где тебе семь часов подряд указывают, что делать.

Поскольку твой мозг тянется к новому — к тому, что приносит моментальное вознаграждение, например одобрение друзей, — тебе нелегко зубрить сухой и довольно сложный учебный материал.

К счастью, несмотря на стереотипы, большинство подростков *могут* и даже хотят сдерживать свои бунтарские, бросающие вызов авторитетам порывы. Но это *тяжело*, вот в чем проблема. Так что не расстраивайся, если уроки и учеба в целом даются тебе нелегко. Честно говоря, ты справишься более чем

достойно, учитывая, что твой мозг совершенно не подходит для этой задачи.

А когда ты возвращаешься домой, можно расслабиться и самому принимать решения, да?

Если, конечно, родители (главные авторитеты в твоей жизни) не пристают с постоянными расспросами, требуя подробно рассказать, чем ты занимался.

Весь день в школе тебя оценивали, тебе указывали, и твой подростковый мозг плохо реагирует, когда дома происходит то же самое. В итоге тебе совсем не хочется рассказывать родителям, как прошел день.

Представь, что ты делаешь что-то действительно трудное. Например, конструируешь сложную модель. Вдруг кто-то подходит к тебе и спрашивает: «Чем занимаешься?», не собираясь уходить, пока ты не объяснишь. *На первый взгляд*, это совершенно безобидное любопытство, но на самом деле человек требует, чтобы ты пожертвовал своим временем и удовлетворил его желание узнать то, что его вообще не касается. Конечно, ты будешь сопротивляться.

Примерно то же самое ты чувствуешь, когда родители постоянно расспрашивают о школе.

Даже если они *действительно* хотят помочь тебе, эти вопросы все равно злят и раздражают. В этом смысле человеческий мозг устроен очень странно: ты можешь не получать удовольствия, вкладывая свое время и силы в работу над сложной задачей, но в тебе начинает пробуждаться странное чувство собственности.

Такой эффект как раз и возникает со школой: может, она тебе *не нравится*, но это *твоя* обязанность — заниматься школой! Это важно для тебя. И когда родители вмешиваются с предложениями помочь, ты воспринимаешь это как попытку

лишить тебя тех крох независимости и самостоятельности, которые у тебя есть.

К тому же, если что-то уже вызвало у тебя немало переживаний (например, учеба), предложение помочь сильно раздражает. Будто родители считают, что ты не справишься или сделаешь все неправильно, либо показывают свое недоверие. Реагировать спокойно просто невозможно.

Чтобы продемонстрировать это родителям, попробуй помогать им вести машину. Советуй удачные места для парковки, подсказывай, с какой скоростью нужно ехать, предупреждай о других машинах. И проверь, сколько времени они продержатся, прежде чем потеряют терпение и разозлятся.

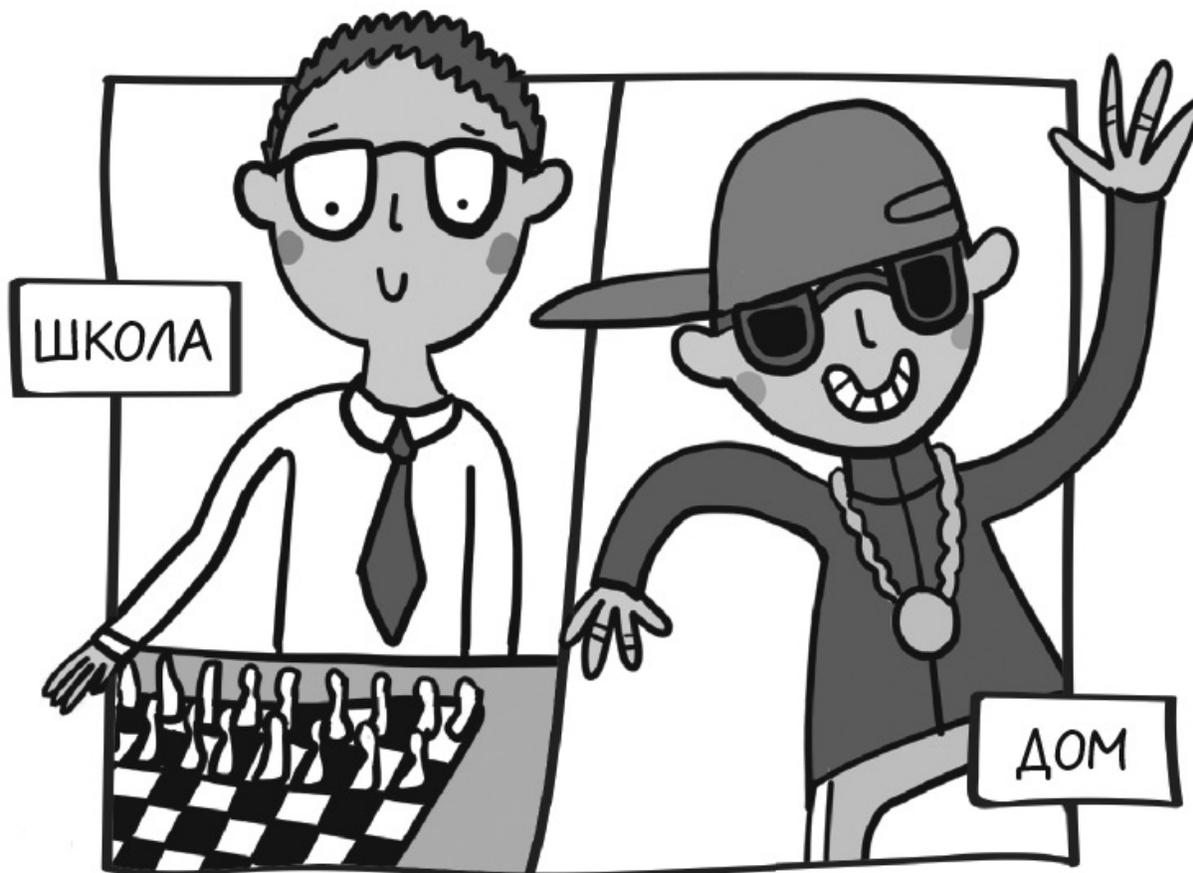
Прямо как *ты*, когда они донимают тебя вопросами о школе.

Нужно учесть еще кое-что — и это довольно странно, — дома, с родителями, ты совсем *не тот* человек, что в школе. И ты предпочитаешь держать две эти личности подальше друг от друга.

Это происходит, потому что твой мозг делает массу интересных вещей с хранящейся в нем информацией. Например, он быстро распознаёт ситуацию, в которой ты находишься, и автоматически выдает правильную реакцию.

Ты ведь знаешь, как вести себя в ресторане, правда? И в бассейне. Ты также знаешь, что это совершенно разные места, поэтому вряд ли заявишься в ресторан в плавках или отправишься плавать при полном параде.

Мозг настолько хорошо разграничивает разную или *взаимоисключающую* информацию, что некоторые люди утверждают, будто у нас проявляется другая личность — мы становимся *другими* людьми, — когда попадаем в разные социальные ситуации. Особенно если это хорошо знакомые, но отличающиеся друг от друга ситуации. Например, школа и дом.



Я не говорю, что в новых обстоятельствах ты становишься совсем другим человеком. В школе ты не испанский шахматист, а дома не суровый австралийский рэпер. Ты — это всегда ты, но твое поведение меняется.

Это как заменить обои и ковры в комнате; стены останутся теми же, но *выглядеть* будут иначе.

Дело в том, что твои мышление, поведение и реакции в школе отличаются от мышления, поведения и реакций дома. К тебе предъявляют другие требования, тебя окружают другие люди другого возраста, поэтому, конечно, твое «я» дома отличается от твоего «я» в школе.

С родителями это тоже происходит. Ты думаешь, дома и на работе они ведут себя одинаково? Если твоя мама, например, врач, неужели она ходит по больнице и велит пациентам

вставать с постели, ругает их за то, что они не стирают свои повязки? Надеюсь, что нет.

Значит, в разных ситуациях ты становишься разным человеком. Так работает мозг. Проблемы начинаются, когда ты попадаешь в ситуацию, где приходится сочетать эти личности.

Ты когда-нибудь сталкивался с учителем из твоей школы, гуляя с родителями или друзьями? Это очень *странно*, даже неловко, правда?

Отчасти потому, что ты не видишь учителей вне школы, поэтому предполагаешь, что там они и живут (может, спят стоя в шкафу, как зомби?), но неловкость возникает *еще и потому*, что в общении с учителями ты *не* такой, как в общении с родителями или друзьями. И когда приходится иметь дело и с теми и с другими, два разных набора устоявшихся правил в твоей голове сталкиваются в кровопролитной битве.

Представь, что у тебя два любимых сериала. Один — угарная анимационная комедия, а другой — драма с драконами, секирами и лужами крови. Оба интересные, но, если язвительная говорящая лошадка из первого появится в реалистичной сцене жестокой битвы из второго, это вызовет серьезную путаницу и наверняка испортит оба сериала.

Именно это неосознанно проделывают родители, когда спрашивают про школу.



Они хотят поговорить с твоим школьным «я», но ты уже перешел на домашнее «я». Ты закончил смотреть один сериал и переключился на другой, а они всеми силами стараются вернуться к первому, и это создает проблемы.

А что, если ты вообще *не хочешь показывать родителям* первый сериал? Давай начистоту, в школе ты наверняка говорил про родителей такое, что *не осмелишься* повторить дома, правда?

Смеялся над глупостями, которые они говорят, закатывал глаза на нелепые требования, жаловался на ссоры и конфликты.

Почему бы и нет? Твоих родителей *нет* в школе. В этом весь смысл. А жаловаться на них или высмеивать их — это ли не значит быть подростком? Все подростки мира делают так: очень приятно озвучивать мысли и недовольства, которые не можешь выразить дома.

Но это также значит, что мозг старается держать твое школьное «я» как можно дальше от родителей. Кто знает, что они скажут?

Ничего плохого, кстати, не происходит.

Это совершенно здоровое и даже *необходимое* поведение.

Думаешь, твои родители не делают того же? Даже самые любящие родители обсуждают на работе или с друзьями, как глупо ведут себя их дети и как раздражают своими словами и поведением. Некоторые ни о чем другом и говорить не могут.

Как ни странно, у подростков и родителей есть кое-что общее — **они с большим энтузиазмом жалуются друг на друга.**

Все это означает, что ты раздражаешься, когда родители хотят узнать, что происходит в школе. Подростки особенно сильно подвержены школьным стрессам, учитывая, что их мозг переживает такие сильные изменения. Отдыхать от школьных забот очень важно, это позволяет восстанавливать силы.

Вмешательство родителей, даже с добрыми намерениями, лишает этого отдыха, ослабляя способность мыслить и функционировать, доводя даже до эмоционального истощения.

Это также создает негативную ассоциацию между школой и родителями. Так что желание обсудить с ними школьные дела и попросить о помощи быстро пропадает.

Проще говоря, их попытки побольше разузнать о твоей учебе в школе могут *негативно* повлиять на твою учебу в школе.

Но они все равно не могут сдержаться. **Когда же они наконец поймут?!**

ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

ПРОБЛЕМА: родители усиливают школьный стресс, игнорируя или приуменьшая твои переживания, слишком активно обсуждают их или принимают излишне активное участие в твоей учебе.

ПОСЛЕДСТВИЯ: этот стресс оказывает негативное влияние на учебу.

РЕШЕНИЯ: как и с любой проблемой, главное — разобраться, что происходит.

1 Школьники, которым якобы нравится школа, не переживают так сильно (по крайней мере внешне) и не бунтуют: это можно объяснить тем, что они чувствуют себя независимыми и самостоятельными, поскольку сами хотят учиться в школе.

Так что, если в школе есть что-то, что тебе нравится или хорошо у тебя получается, сосредоточься на этом и попробуй совершенствоваться. Так ты получишь чувство независимости и контроля, которого тебе недостает. Это, конечно, не решит всех проблем, но позволит снизить стресс и улучшить самочувствие.

2 Спокойно объясни родителям ситуацию: так ты решишь часть проблем.

Иногда достаточно изменить формулировку — и ты добьешься больших результатов. Что делать, если родители спрашивают, как дела в школе, а ты не в настроении говорить? Вместо того чтобы отказаться отвечать или закончить диалог словом «нормально», попробуй спросить: «Вы не против, если мы обсудим это позже?»

Так ты не потеряешь контроль над ситуацией, а родители почувствуют себя вовлеченными в твою жизнь. Ты же не отгораживаешься от них, а просто переносишь разговор на другое время. Конечно, все равно придется им рассказать о школьных делах, но только когда ты будешь готов это сделать.

И кто знает, возможно, родители действительно помогут. Все, что делает учебу проще и приятнее, стоит твоих усилий. В конце концов, это же лучшие годы твоей жизни!

Конечно, если ты *действительно* испытываешь сильный стресс в школе, это может очень плохо повлиять на твое состояние...



ГЛАВА 4

«ОТКУДА У ТЕБЯ ДЕПРЕССИЯ? У ТЕБЯ И ПРОБЛЕМ-ТО НЕТ!»

>>> ОШИБКА: родители не осознают всю серьезность психических проблем подростков.

Ты чувствуешь сильную тревогу или волнение в последнее время? Необходимость выполнять простые, повседневные задачи — например, садиться в автобус или ходить в школу — теперь вызывает у тебя страх и ужас, которых раньше не было?

Или, может, чувствуешь сильную подавленность. *Ничто* не вызывает энтузиазма, и день за днем ты с трудом продираешься вперед, будто увязнув по колено в какой-то серой жиже.

НЕТ, ЭТО НЕ ПУСТЯКИ

До сих пор мы говорили о родителях и спорах с ними, будто все это — досадная проблема, которую нужно решить, или помеха, которую необходимо обойти, закатив глаза и тяжело вздохнув²⁹.

Потому что, как мы видели, нередко существуют способы улучшить ситуацию.

Но важно понимать, что на этом дело не всегда заканчивается. Напряжение и стресс, о которых мы говорили в предыдущих главах (неважно, кто виноват — родители, особенности твоего развития или требования современной жизни), не исчезают словно по волшебству. Иногда они сильно влияют на твое состояние.

Это касается всех людей, но подростков — в первую очередь. И ситуация усугубляется из-за того, что родители и подростки смотрят на жизнь совершенно по-разному³⁰.

Взрослые часто посмеиваются над подростками из-за того, что те замкнутые и необщительные, постоянно сидят одни в темной комнате, ходят во всем черном и слушают мрачную или агрессивную музыку.

Но если все вокруг вызывает у тебя тревогу и тоску, *совсем неудивительно*, что тебе хочется сидеть в безопасной, родной

комнате и заниматься тем, что нравится.



Иногда некоторые легкомысленные родители спрашивают:

«ОТКУДА У ТЕБЯ ДЕПРЕССИЯ? У ТЕБЯ И ПРОБЛЕМ-ТО НЕТ!»

Прежде всего, кроме шуток, это один *из самых вредных вопросов*, которые взрослый человек может задать подростку, – причем настолько, что подросток в результате может даже подвергнуть риску свою *жизнь*. Большинство родителей ужаснется, услышав это. Они явно не хотят ничего плохого. Однако ты не делаешь из мухи слона, и каждый, кто утверждает обратное, лишь усугубляет ситуацию.

Может, ты подумал: *«Зачем так преувеличивать?»* Конечно, неприятно, когда родители (или кто-то другой) говорят тебе такое, но ведь это всего лишь слова. Помнишь поговорку? Слово не обух, в лоб не бьет.

Однако я не преувеличиваю. Да, это просто слова, но слова *опасные*.

Потому что они сильно влияют на один очень важный фактор.

Твое психическое здоровье.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Это твое умение осмыслять и анализировать все, что происходит в твоей жизни, и определять, как взаимодействовать с миром вокруг. Как на уровне разума, так и на уровне эмоций. Можно сказать, что психическое здоровье определяет то, *каким человеком ты можешь быть*.

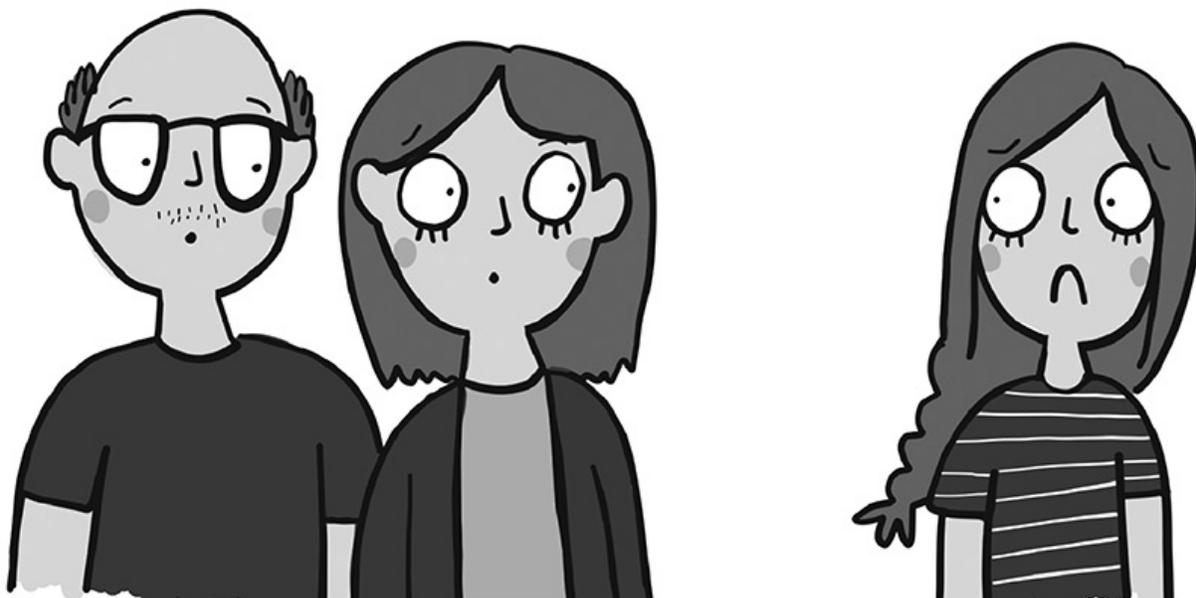
Подростки особенно подвержены психическим проблемам. В первую очередь речь идет о тревожности и депрессии, причем у многих подростков проявляются признаки *и того и другого!*

Несмотря на убежденность многих родителей в обратном, подростки не ленивые и не слишком эмоциональные. **Вполне возможно, они страдают от самых настоящих психических проблем.**

[Вспомни начало этой главы.](#) Ты постоянно нервничаешь или переживаешь из-за чего-то? Это и есть тревожность. Или ты всегда несчастный и не чувствуешь никакого энтузиазма? Это депрессия.

Совершенно нормально испытывать эти чувства время от времени, но, когда они *всегда* с тобой, ты застреваешь в таком состоянии днями, неделями, месяцами, и это уже проблема. И с подростками такое происходит *чаще*, чем с другими людьми.

Почему? Причин много. На твое психическое здоровье влияет все: атмосфера дома, твой сон, школа. **К тому же все мы воспринимаем жизнь по-разному.**



Однако один из ключевых факторов — твои отношения с родителями.

У родителей в арсенале множество способов испортить твоё психическое здоровье, пусть и ненамеренно. Но они могут и *улучшить* твоё состояние или уберечь его от дурных воздействий.

Вот почему так *важно* приложить усилия и понять друг друга, научиться ладить, насколько это возможно. Давай посмотрим, почему психическое здоровье так важно и почему родителям так сложно это понять, а затем выясним, как все исправить.

ПОЧЕМУ ВСЕ ПОМЕШАНЫ НА ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ?

Наверняка ты слышишь об этом не впервые. Более того, *скорее всего, ты знаешь о психическом здоровье больше, чем твои родители.* Как и, например, разбираешься в современной музыке и онлайн-культуре лучше, чем они (и лучше, чем большинство взрослых).

Людей активно поощряют говорить о своем психическом состоянии, поэтому ему посвящают уроки в школе, статьи, хештеги и мемы. Даже знаменитости теперь участвуют в подобных разговорах. Так что ты наверняка привык к таким терминам, как социофобия и депрессия.

А еще ты, скорее всего, слышал о тревожности, подавленности, пищевых и маниакальных расстройствах. Возможно, ты знаешь, что у людей бывают перепады настроения и неудачные дни, и понимаешь, что это связано с психическим здоровьем.

Многие кампании, посвященные психическому здоровью, нацелены на подростков, потому что, как мы уже выяснили, они больше подвержены психическим проблемам.

Этого еще не хватало! И так проблем *по горло*, правда? **Да, правда. Как раз это и вызывает трудности.**

Чтобы разобраться, давай посмотрим, как проявляются психические проблемы.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДАЕТ СБОЙ

Твое психическое здоровье – результат бесконечного множества сложных процессов, которые происходят в мозге.

Впечатляет, ничего не скажешь! Но чем больше этих процессов, тем *выше риск сбоя*.

Причина может быть связана с биологией. Сбой в ДНК, избыток или недостаток каких-то биохимических соединений в мозге может вызвать цепную реакцию, которая приведет к психическим проблемам — все равно что баг в компьютерной программе, ломающий всю операционную систему.

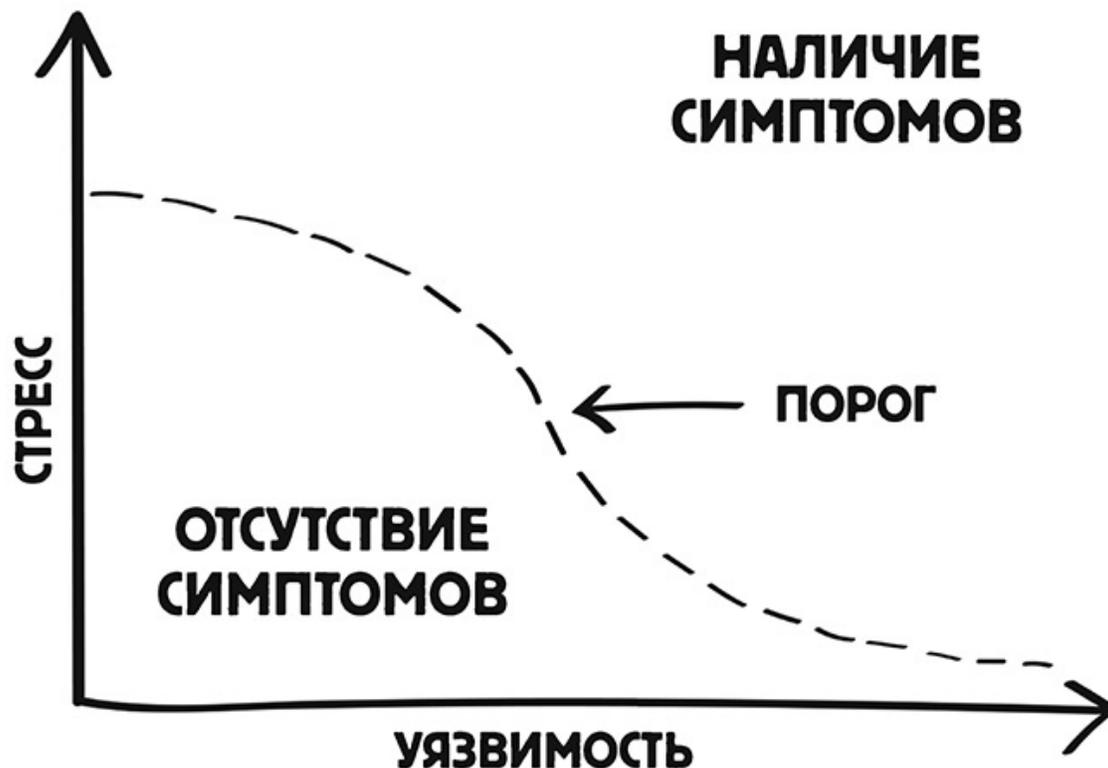
Однако душевное состояние нередко страдает не только из-за биологических процессов, но и из-за негативного *опыта*. Жизнь

в бедных и криминальных районах, низкий уровень образования, травмирующие происшествия (нападения, проявления жестокости) — весь этот неприятный опыт может серьезно навредить психическому здоровью.

Поскольку мозг участвует во *всем, что мы делаем*, на психическое здоровье влияют самые разные факторы. Найти конкретную причину — это как сбросить ноутбук с высокой лестницы и попытаться определить, об какую именно ступеньку он разбился. Нелегко.

В психических проблемах ужасно сложно разбираться, поэтому они быстро становятся **невыносимыми и пугающими**.

Проанализировать свое психическое здоровье можно с помощью модели уязвимости к стрессу. Этот график только на первый взгляд сложный, по сути на нем показано, что чем ты уязвимее, тем меньше стресса нужно, чтобы вызвать психические проблемы.



Напомню, что стресс оказывает негативное воздействие как на твой мозг, *так и на* твой организм. Кроме того, *любой* неприятный опыт или трудности могут вызвать стресс, заставляя мозг работать активнее.

Однако мозг способен выдержать ограниченное количество стресса. Если подвергнуть его *слишком большим испытаниям*, он перестанет нормально работать. Последствия стресса затронут все процессы, нарушая работу организма и создавая множество проблем.

И что произойдет дальше? Пострадает твое психическое здоровье...

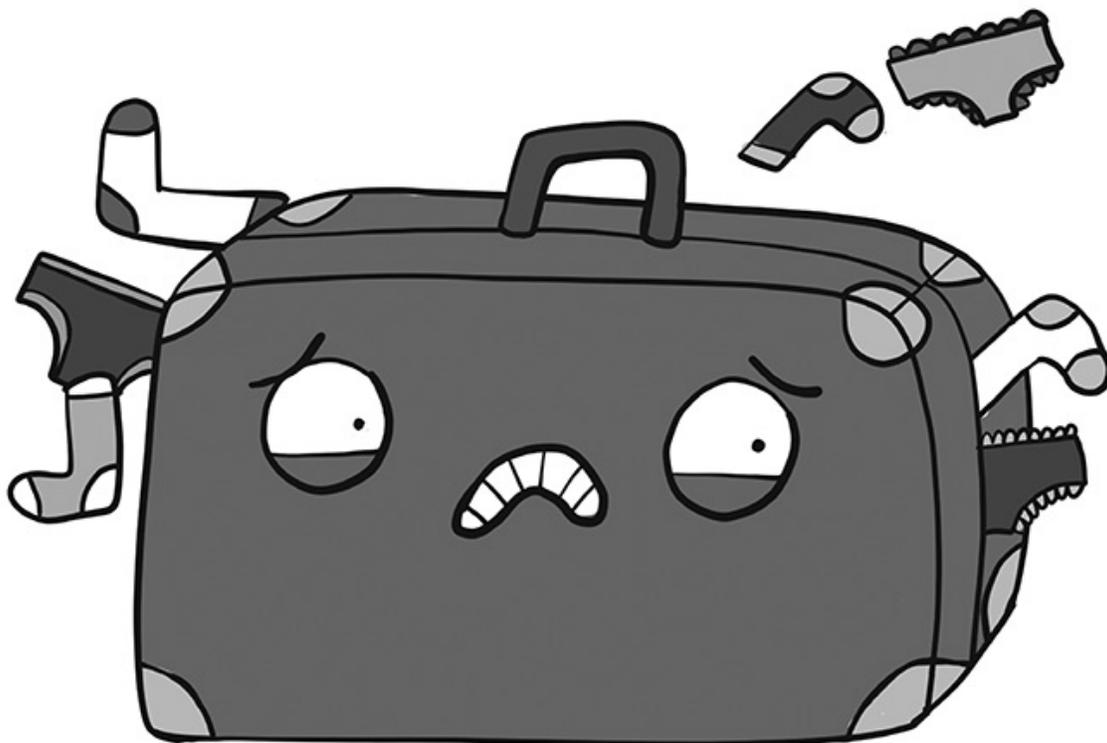
ЧЕМОДАН СТРЕССА

Представь, что собираешь чемодан. В нем ограниченное количество места. И если ты не выходишь за этот объем, все идет хорошо.

Но если ты попробуешь силой запихнуть в чемодан побольше вещей, в какой-то момент замки сломаются, крепления отлетят, молния разойдется — и ты останешься *вообще без чемодана*.

Твой мозг похож на этот чемодан, а стресс — на вещи, которые ты туда складываешь. Неважно, это один большой предмет, вроде необъятного лыжного комбинезона (стресс от серьезной травмы, например после автомобильной аварии), или множество маленьких, как носки (мелкие, но постоянные факторы-стрессоры). Всему есть предел — чемодан не резиновый.

Однако в магазине можно найти чемоданы побольше и чемоданы поменьше. Точно так же мозг разных людей по-разному воспринимает стресс. *Сколько именно стресса* ты можешь выдержать, зависит от биологических факторов и твоего развития. Это определяет, насколько ты уязвим к психическим проблемам. Если ты способен вынести много стресса, значит, ты не очень уязвим. Если при первых признаках стресса ты ломаешься, значит, ты более чувствителен.



Обычно, если человек не переносит стресс, это происходит не потому, что он слабый, а потому, что он уже *пережил немало стресса*. Его мозг трудится изо всех сил, чтобы не поддаться потрясениям. Возможно, у этого человека довольно большой чемодан, но кто-то уже наполнил его наполовину никому не нужными кирпичами.

Это эмоциональный багаж, который ты всегда носишь с собой.

Вот как работает модель уязвимости к стрессу: она учитывает, сколько стресса ты *испытываешь*, а также сколько стресса ты *можешь выдержать*. И то и другое важно, когда мы определяем вероятность психических проблем.

К сожалению, у стресса очень много причин: уроки, ссоры с друзьями, низкая самооценка, необходимость хорошо учиться и добиваться успеха, потребность в симпатии, травмы, домогательства.

Не все реагируют на эти вещи одинаково. Одни люди страдают, когда у них много работы и близится дедлайн, а другие, наоборот, под давлением добиваются потрясающих результатов. Некоторые не выносят бардак в доме, а другие не обращают на него внимания, зато, если их заставить убираться, *это* вызовет у них стресс.

Также многое зависит от того, насколько ты чувствителен к проблемам и трудностям. Или насколько хорошо твой мозг способен осмыслить и проанализировать их.

Все мы знаем людей, которые каждую мелкую неудачу превращают в трагедию вселенского масштаба. Некоторые преувеличивают проблемы, просто чтобы привлечь внимание, другие действительно испытывают сильные негативные эмоции в ответ на, казалось бы, незначительные неурядицы, *особенно* если их чемодан стресса уже переполнен.

По сути, *все* мы уязвимы к психическим проблемам, но ты будешь страдать *сильнее*, если у твоего мозга ограничена способность справляться со стрессом. Или он выдает чрезмерно сильные эмоции. Или ему тяжело пережить неприятный опыт.

Ты становишься *особенно уязвимым*, если твой мозг делает *все это одновременно*. Как и полагается типичному подростковому мозгу.

ПОЧЕМУ ПРОБЛЕМЫ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ ТАК ОПАСНЫ ДЛЯ ТЕБЯ?

Итак, если говорить о психическом здоровье, подростки попадают в очень невыгодную ситуацию.

Но *не паникуй*. Большинство подростков не испытывают тревожность, депрессию или другие виды психических расстройств. Просто для подростка вероятность столкнуться с ними выше, чем для взрослого человека.

Психическое здоровье — это как езда на велосипеде, а психические проблемы — как падение с него.

Даже если ты отлично едешь на велосипеде, всегда есть *вероятность* упасть. Кто-то падает чаще, а кто-то — реже. У некоторых велосипед сломан, другие катаются по ухабам.

А подростки? Вы ездите на велосипеде, собранном в спешке, по извилистой, заледеневшей горной тропе. У вас есть вполне приличный шанс удержаться в седле, но если уж *кто-то* упадет... Сам понимаешь, кто это будет.

Почему ты едешь по такому опасному пути, в то время как большинство взрослых не съезжают с удобного, ровного асфальта?



Что ж, мы с тобой уже говорили о том, как много трудится твой мозг во время взросления³¹. Такой объем работы отнимает почти все силы: мозг уже не в состоянии решать проблемы, которые вызывают стресс (и становятся результатом стресса). Будто ты таскаешь в чемодане шар для боулинга. Это плохо для психического здоровья.

Кроме того, как мы отметили в [первой главе](#), у подростков области мозга, отвечающие за контроль и осмысление эмоций, всё еще развиваются.

В то время как области, ответственные за сами эмоции и импульсы, работают на полную катушку.

Значит, ты испытываешь более *сильные* и менее контролируемые эмоциональные реакции практически на *всё*. Однако не все эмоции для нас полезны. Многие только вызывают дополнительный стресс.

Однако эти сильные эмоции **очень важны**.

Твой развивающийся мозг должен понять, как справляться с зашкаливающими эмоциями, а для этого он должен *испытать* их. Непросто научиться быть пилотом, не сядя за штурвал самолета.

Но поскольку твой мозг еще развивается, иногда ему *не удастся* выдать нужную эмоциональную реакцию.

Если твоя девушка или парень расстанется с тобой на вечеринке, ты наверняка расстроишься и разозлишься. Возможно, тебе будет одиноко и ты почувствуешь зависть к тому человеку, с кем он/она теперь встречается. Если у тебя порвется рюкзак и школьные тетради полетят в лужу, ты *точно* огорчишься. Но, возможно, ты и посмеешься над ситуацией, правда?

Хотя неприятный опыт вызывает реакции во многих областях мозга, самые продвинутые области собирают все эти реакции и преобразуют их в знакомые нам чувства и эмоции. Они берутся за путаницу, которая рождается в мозге, и распределяют все по полочкам.

Например, несколько отдельных звуков ничего не значат, это просто шум. А если их объединить? Мозг воспримет их как конкретную песню.

Но поскольку твой мозг еще развивается, для тебя зачастую сложно или даже *невозможно* это сделать. Именно поэтому, когда происходит что-то плохое, ты порой даже *не знаешь, что чувствовать*. И как реагировать. Твой мозг выдает ОШИБКУ.



И хотя неспособность выразить словами свои чувства — это совершенно нормально, ты начинаешь переживать, а значит, стресс усиливается.

Проблема усугубляется, если ты из тех людей, кто держит все в себе. Постоянно подавляя эмоции, ты не даешь своему развивающемуся мозгу возможность научиться грамотно их осмысливать. А если он уже и так едва справляется с негативными эмоциями, то долго не выдержит.

К сожалению, многое отбивает у подростков охоту выражать свои чувства: строгие родители, необходимость сохранять

спокойствие и держать себя в руках, а также другие требования критически настроенного общества.

Со временем можно заработать эмоциональную дисфункцию (то есть неспособность контролировать и осмыслять эмоции) и перепады настроения.

Вот почему нельзя критиковать подростков за «слишком сильные эмоции». **Важно, чтобы тебе позволяли выражать свои чувства.**

ТРУБИ ТРЕВОГУ!

У твоего мозга есть так называемая система обнаружения угроз, древняя, но жизненно необходимая нервная сеть, отслеживающая все, что происходит в мозге. Стоит ей обнаружить что-то, что может привести к неприятной ситуации, она бьет тревогу, предупреждая о надвигающейся опасности.

Именно *эта* область мозга решает, что стресс — правильная реакция. Мы уже немного говорили о том, что вызывает стресс (например, школа), а теперь рассмотрим эту тему подробнее. Потому что стресс неразрывно связан с до боли знакомой нам и сильной эмоцией — со *страхом!*

Стресс мы испытываем чаще, но он менее интенсивный, чем страх, хотя они взаимосвязаны. Страх похож на большого, злого босса в кино или видеоигре, а стресс — на его приспешников, которых нужно одолеть перед эпичным финальным боем. Но все они работают сообща, потому что и стресс, и страх порождаются нашим мозгом — системой обнаружения угроз.

Однако мозг современных людей — очень мощное «устройство», которое улавливает бесчисленное множество угроз, потому что очень многие вещи *могут* вызывать негативные эмоции.

Провалить экзамен? Пригласить кого-то на свидание? Выслушивать критику родителей? Забыть телефон в автобусе? Все это и многое другое твоя система обнаружения угроз считает опасностью, которой следует избегать, как зубастого монстра, затаившегося в темноте. Вот почему *эти ситуации вызывают стресс*.

Особенно в подростковые годы. Твоя система обнаружения угроз развивается и совершенствуется, ты все лучше осознаёшь последствия и общую картину происходящего, и причин для беспокойства становится больше.

К счастью, твой разум в итоге догадается: почти все, что тебя пугало, *не так уж* и опасно, поэтому не стоит сразу паниковать. Однако это еще одна сложная функция мозга высшего порядка, поэтому для ее формирования нужно *время*.

Это объясняет, почему младших подростков часто считают стеснительными, нервными и скромными. Действительно, в подростковом возрасте (в 10–13 лет) тревожность находится на высоком уровне. Для ее понижения необходимо, чтобы более сложные области твоего мозга узнали, что почти все предостережения системы обнаружения угроз не нужны, и отключили их.

Например, как мы говорили, пригласить кого-то на свидание — большой стресс, и многие подростки искренне *боятся* этого. С точки зрения логики этот страх не обоснован: собеседник не причинит тебе физического вреда³². И тем не менее даже *мысль* об этом может вызвать стресс и тошноту. И с твоей точки зрения, страх оправдан.

Давай обсудим другую деликатную тему — половое созревание. Все процессы, связанные с полом и репродукцией — физические и психические, — запускаются благодаря гормонам, заполонившим твой организм.

Это и без того хаотичное время, а природа еще сильнее усложняет тебе жизнь. Сначала ты думал:



Совершенно неожиданно многие люди, даже те, кто раздражал тебя годами, вдруг начинают вызывать подозрительный и необычный интерес. И это происходит именно в то время, когда твой организм меняется и вскакивают прыщи, волосы быстро становятся сальными и появляется растительность там, где ее раньше не было.

Итак, другие люди начинают привлекать тебя, но ведь именно сейчас ты больше всего не уверен в своей внешности. Неудивительно, что даже мысль о том, чтобы заговорить с тем, кто тебе нравится, вызывает панику и стресс. В результате ты избегаешь этого. Что ж, разумно.

А потом в один прекрасный день ты набираешься смелости и говоришь «привет». Только привет. И он или она отвечает тебе. Это ничего *не значит*, вы еще не встречаетесь, а просто проявляете вежливость. Но теперь твоему развивающемуся мозгу *есть с чем работать*.

Ты заговорил с тем, кто тебе нравится, и *ничего страшного не произошло*. Так что, когда в следующий раз система обнаружения угроз затрубит тревогу в похожей ситуации, разумная часть мозга скажет: «Я уже *делал это* и выжил. Мне нечего бояться, я просто проигнорирую эти страхи».

Области мозга, отслеживающие опасности и включающие тревогу, становятся активными в подростковом возрасте. Однако ты постепенно набираешься опыта, который помогает мозгу лучше контролировать (и игнорировать) их предупреждения. Благодаря этому по мере взросления тревожность снижается.

К сожалению, такого обучения и развития не происходит, если у тебя *настолько сильная* тревожность, что ты избегаешь всего и всех и вообще не выходишь из комнаты. Мозг не имеет опыта, который научил бы его игнорировать чрезмерный страх, поэтому страх не убывает. А если такое положение дел затягивается, тревожность достигает пика и дело заканчивается тем, что твой мозг начинает бояться практически *всего*. Чтобы сэкономить время.

Неудивительно, что так много подростков сталкивается с психическими проблемами. **Меня больше удивляет, что многие из вас *не испытывают их*.**

ЧЛЕН БАНДЫ

Итак, мы выяснили, что разговаривать с тем, кто тебе нравится, – настоящий стресс. Скажи спасибо своему половому созреванию: теперь тебя совершенно неожиданно и необъяснимо тянет ко *многим* людям, а это *большой* стресс.

Но вот в чем дело: ты можешь испытать сильный стресс, общаясь со сверстниками, даже если между вами нет никакого влечения.

Давление, травля, популярность, стремление вписаться в коллектив, быть принятым — все это оказывает *колоссальное* давление на подростков и сильно влияет на их психическое здоровье.

Но почему? С одной стороны, подростки жаждут независимости, но, с другой стороны, они отчаянно хотят всем нравиться. Как жить в таком противоречии?

Так уж устроены люди.

Мы *невероятно* социальные существа.

Вспомни школьные собрания: сотни молодых людей молча сидят в одной комнате. Наши ближайшие родственники с точки зрения эволюции — шимпанзе — *неспособны на это*. Посади пятьдесят шимпанзе в одну комнату — и они тут же начнут визжать и драться. Уже через пару минут комната превратится в настоящую помойку³³.

Но мы, люди, *любим*, когда кто-то рядом. Мы *устроены* так, что нам необходимо одобрение и уважение окружающих. Это ключевая особенность нашей личности и нашего мышления.

Эта потребность рождается в самых глубоких областях мозга. Приятное взаимодействие с кем-нибудь, даже если это всего лишь улыбка или кивок, активирует систему вознаграждения — думаю, ты о ней помнишь.

Дружеское общение **доставляет нашему мозгу удовольствие**.

Вот почему ты можешь часами гулять с друзьями, болтая о каких-нибудь глупостях, и при этом чувствовать радость. Мозг в восторге, когда его обладатель ладит с другими людьми.

Именно поэтому на уроках многие подростки предпочитают дурачиться с друзьями вместо того, чтобы слушать учителя. Учеба — это, конечно, важно, но далеко не всегда весело. А общение с друзьями? Вот *это* весело. Как мы выяснили, твой

развивающийся мозг предпочитает моментальное вознаграждение, а не пользу в долгосрочной перспективе (например, хорошее образование откроет перед тобой много возможностей в будущем). Подростки постоянно борются с соблазном сделать что-то приятное, но бесполезное.

Точно так же «негативное социальное взаимодействие», например отказ общаться, огорчает и даже причиняет *боль*. Это не физическая боль, как от травмы, но появляется она в той же области мозга. И нам это не нравится.

Даже такая мелочь, как равнодушие со стороны совершенно незнакомого человека, может расстроить. Мы *жаждем* принятия. Не от всех, но со стороны группы и сообщества, частью которого себя ощущаем. Например, нашего круга друзей или спортивной команды.

И дело не в том, что мы кому-то просто *не понравились*. Нам нужно уважение, восхищение.

Мы нуждаемся в ощущении превосходства, успеха в чем-либо. И зачастую неважно в чем. Может, ты одеваешься лучше всех, или ты лучший в спорте, или сдаешь экзамены на одни пятерки, или можешь запихнуть в рот больше всего зефирок... Все равно. Важно чувствовать, что у тебя что-то получается, ты лучше остальных или вообще лучше всех — *хоть в чем-то*.

Самооценка — то есть представление о том, насколько ты успешен, — важная черта личности. Она мотивирует, придает уверенности в решениях, *улучшает самочувствие и психическое здоровье*. У многих подростков низкая самооценка, потому что они сравнивают себя с другими, иногда неосознанно.

К сожалению, подобное соперничество приводит к неприятным последствиям. Самый короткий путь к превосходству — унижить кого-то, сделать его *ничтожным*. Именно это лежит в основе травли и домогательств, особенно по отношению к людям,

которые отличаются от большинства или как-то выделяются на общем фоне. Публично подчеркивая их недостатки, человек чувствует, что занимает более высокое положение, и окружающие его принимают.

Это также объясняет, почему те, кто занимается травлей, нередко страдают сами. Они жаждут принятия больше, чем остальные, и выбирают недостойные методы для достижения цели. Те, кто занимает самое низкое положение в группе и служит мишенью для насмешек, испытывают сильнейший стресс и даже страдают от психических расстройств. Не зря запускается столько кампаний по борьбе с травлей.

Итак: люди нуждаются в принятии и одобрении. Настолько, что мозг придумал специальные методы увеличить шансы понравиться другим и повысить самооценку.

УВАЖЕНИЕ

Некоторые ученые считают, что люди хотят правильно «подать себя». Это значит, что мы инстинктивно стремимся предстать перед другими в лучшем свете и понравиться им, преувеличивая свои достижения и преуменьшая недостатки. Даже если окружающие нам безразличны, мы изо всех сил стараемся произвести впечатление.

Да что тут говорить! Наша самооценка настолько важна, что мы *обманываем даже самих себя*. Мы убеждаем себя, что мы хорошие, классные и заслуживаем всего самого замечательного, даже если никто нас не ценит.

Некоторые перегибают палку. Как иначе объяснить поведение участников шоу талантов? Многие из них уверены, что станут мегазвездами, хотя их голос напоминает вопли кошек, которых засунули в мешок и отправили в стиральную машину.



Конечно, высмеивая их, *мы* чувствуем свое превосходство, повышаем самооценку, а это очень приятно³⁴.

Каждый человек с рождения испытывает *потребность* в симпатии и уважении, **но в подростковом возрасте она раз в десять сильнее.**

Появившееся стремление к независимости и самостоятельности приводит к тому, что твои самые крепкие отношения (с родителями) вдруг становятся нестабильными, напряженными, даже расстраивают тебя. И ты начинаешь искать близости, одобрения и стабильности в других местах.

Именно поэтому для подростков так важно общение со сверстниками. Все, что ты перестал получать от родителей (помощь, одобрение, поддержку и так далее), ты ждешь от друзей и ровесников: произвести на них впечатление

и добиться принятия с их стороны *жизненно необходимо*. Я бы сказал, что от этого зависит твое психическое здоровье.

Многие не понимают, почему подростки так одержимы популярностью в школе. Зачастую как раз по этой причине.

Именно поэтому ты, как правило, не обращаешь внимания на тревогу родителей о том, что ты свяжешься с плохой компанией. Ты инстинктивно ищешь *больше* одобрения от сверстников и *меньше* одобрения от родителей, поэтому *их* опасения не так важны для тебя.

Однако нередко эти опасения оправданны. Ты добиваешься дружбы и одобрения таких же подростков, как ты, а значит, они подвержены тем же проблемам и склонны выбирать моментальное вознаграждение вместо разумного самоконтроля. Иногда это приводит к проблемам с наркотиками и алкоголем.

Возможно, это также объясняет, почему друзья-подростки порой яростно спорят и даже дерутся из-за абсурдных мелочей, а на следующий день ведут себя так, будто ничего не произошло.

Хорошо, что подростковые отношения отличаются такой гибкостью, но это *добавляет* стресса в твою жизнь: скучные, но надежные отношения с родителями уступают место веселым, но непредсказуемым отношениям со сверстниками.

Стоит ли удивляться, что подростки так часто боятся заговорить с другими людьми, особенно с незнакомыми?

Для тебя крайне важно добиться одобрения и принятия, а **быть отвергнутым – чудовищная катастрофа.**

Легче не становится, правда?

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ НЕ ВОСПРИНИМАЮТ ТВОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЕЗ?

Как родители влияют на твое психическое здоровье? Что они говорят или делают, когда ты сталкиваешься с трудностями? И почему их реакция иногда не помогает, а только вредит?

Подумай, *ты наверняка знаешь о психических проблемах больше, чем твои родители.* С молодежью эту тему стали обсуждать совсем недавно, поэтому ты слышал о ней, а твои родители, скорее всего, нет.

А значит, *они просто не думают* о твоём психическом здоровье (и факторах, которые на него влияют). Это серьёзная проблема, и касается она не только тебя. Понять, что человек переживает трудный период, очень сложно, потому что мы не можем заглянуть в его голову.

Допустим, родители не задумываются о твоём психическом здоровье. А становясь свидетелями твоей тревожности и перепадов настроения, думают, что эти проблемы легко решить. Просто ты застенчивый или капризный, надо преподать тебе урок — ради твоего же блага, конечно!

Ты удивишься, но такой подход редко помогает.

Вернемся к изначальной ситуации: ты боишься заговорить с другим человеком (может, он тебе нравится или ты им восхищаешься). Некоторые родители «в шутку» посмеются над тобой, отмахнутся от твоих переживаний и произнесут: «Не сходи с ума» или «Он же не кусается». В конце концов, сказать человеку «привет» не слишком опасно.

Но в этой ситуации, как и во многих других, твой мозг работает совсем не так, как у родителей. Вспомни, что смущение и страх быть отвергнутым захлестывают тебя *гораздо сильнее*, чем их. Так что *неправильно* говорить тебе, что «волноваться не о чем».

Представь, что родители гладят милого, ласкового песика (например, спаниеля) и говорят тебе погладить другую пробегающую мимо собаку, потому что это совершенно безопасно.

Только вот та собака, которую тебе предлагают погладить, совсем *не* похожа на дружелюбного песика.

Это волк. **И у него слюни текут от голода.**



Возможно, он даст себя погладить, но если нет, то ты серьезно пожалеешь об этом. Однако родители видят перед собой только «милого песика» и побуждают тебя подойти ближе, несмотря на чудовищный стресс, который ты испытываешь.

НЕ ДУМАЙ, ЧТО РОДИТЕЛЯМ ВСЕ РАВНО

Многие проблемы вызваны как раз тем, что родители слишком сильно переживают за тебя.

Они хотят быть *хорошими* родителями и воспитывать тебя правильно. Но другие родители иногда *очень* резко судят об их методах воспитания. Поверь мне на слово.

Это давление — необходимость быть хорошим родителем (похожее давление заставляет подростков переживать из-за популярности в школе) — вызывает сильное беспокойство, если ребенок несчастлив.

У хороших родителей ребенок всегда счастлив, да? А если он несчастлив, то либо с ним что-то не так, либо *ты*, как родитель, делаешь что-то не то. В любом случае ты должен *исправить* ситуацию. Мы уже обсуждали эту тему, когда говорили об успеваемости в школе.

Только вот... *люди устроены иначе!* Никто не может быть счастлив постоянно.

Идея о том, что все несчастные люди — неудачники, — это порождение современного мира. **И она ошибочна!**

А зачастую и вредна.



Конечно, ты тоже переживаешь за родителей. Малейший намек на то, что ты несчастлив, расстраивает их, поэтому ты *перестанешь рассказывать им о своих чувствах*. Держишь все в себе. А это, как мы знаем, не лучший выход.

Более того, если родители трудятся не покладая рук, чтобы обеспечить тебя всем необходимым, то, увидев твою грусть и печаль, они подумают, будто ты *отвергаешь* их старания. Если родители и так уже переживают сильный стресс, то назовут тебя чересчур эмоциональным, неблагодарным, избалованным и потребуют, чтобы ты сейчас же перестал так себя вести.

Какой бы ни была причина, подростку нельзя такое говорить. Это опасно.

Все твои проблемы – стресс, эмоции, низкая самооценка и психические расстройства – **сбрасываются со счетов**.

Ты переживаешь и расстраиваешься, считая себя неполноценным и плохим. И что делают родители? *Подтверждают твои чувства!* Они четко дают понять, что эти

проблемы — полнейшая ерунда, а если ты думаешь иначе, то ты просто жалок и смешон.

Даже если они *не хотят сделать ничего плохого*, как их слова повлияют на твою и без того хрупкую самооценку?

Мы с тобой уже знаем, что проблемы возникают, когда родители делают или говорят то, что отбивает у тебя охоту открыто и честно рассказывать о своих чувствах. И, к сожалению, очень многое может вызвать у них такую реакцию.

Положение незавидное. Тебе придется справляться со своими проблемами в одиночку, надеяться, что они решатся сами собой, или подавлять их, держать под замком. А это обычно усугубляет ситуацию.

Такие разногласия между тобой и родителями не приносят пользы, потому что они *очень сильно* влияют на твое психическое здоровье.

Именно родители могут позаботиться о тебе, поддержать и помочь справиться с проблемами. Заручившись их поддержкой, ты не станешь рисковать и делать что-то опасное, чтобы поднять себе настроение.

Подростки иногда увлекаются наркотиками и алкоголем, потому что хотят ненадолго забыть о своих проблемах. Но это краткосрочное облегчение прибавляет работы твоему перегруженному мозгу.

Подростки с психическими проблемами также склонны к самоповреждению, а это очень опасно³⁵.

Стыдиться этого не надо, но важно обратиться за помощью, поскольку есть риск, что ты сильно навредишь себе — или даже погибнешь. Неудивительно, что мысль о самоповреждении пугает родителей и всех, кому ты не безразличен.

Психические проблемы этим и опасны: *они мешают рассуждать разумно*. Сложно переживать о том, что подумают те, кто тебя

любит, если ты считаешь, что *тебя никто не любит*. Ты начинаешь верить в *страшные* вещи.

Повторю еще раз: *это по-настоящему страшные вещи!*

Но ведь мыслить разумно подросткам нелегко даже в хорошие времена, учитывая, что их мозг еще учится. Вот почему ты чаще рискуешь и склонен к бунтарству. А если у тебя к *тому же* нарушено психическое здоровье? Ситуация заметно ухудшается.

Мозг еще развивается, и изменения, которые происходят в подростковом возрасте, в будущем помогут тебе, а вот психические проблемы, которые остаются без внимания сейчас, могут и в дальнейшем вызвать серьезные сложности.

Никто не говорит, что от этих проблем невозможно избавиться и твоя жизнь разрушена, но они могут вернуться, когда ты вырастешь.

Неспособность родителей уделить внимание твоему психическому состоянию приведет к тому, что ваши отношения станут еще более напряженными, вы отдалитесь друг от друга и справиться с проблемой будет сложнее.

Чтобы избежать этого, тебе нужна помощь того, кто *способен* мыслить логически и рационально, кто больше всего на свете беспокоится о твоём здоровье и вызывает у тебя доверие.

То есть **родителей**.

Но это палка о двух концах. С одной стороны, помощь и поддержка родителей необходимы, чтобы преодолеть психические проблемы. Или *избежать* их, если у вас уже хорошие отношения.

Но, с другой стороны, родителям тяжело понять и принять твои проблемы.

Непросто узнавать, что твой ребенок психически нездоров, а сам ты ничего не знаешь о психическом здоровье. Ребенок болен, но ты не можешь ничего сделать (аспирин и теплый бульон тут не помогут). Ты *не понимаешь*, что происходит, и чувствуешь, что *твоя вина в этом тоже есть*.

Для родителей это настоящий кошмар, поэтому, скорее всего, они отреагируют очень бурно.

Как раз в такие минуты крепкие, доверительные отношения крайне важны.

Родители помогут и поддержат тогда, когда тебе это нужно больше всего, **а ты объяснишь им, что происходит, и, возможно, даже немного успокоишь.**

Задача упрощается многократно, когда ты не тратишь время на споры о вещах, которые не очень важны. Если не ругаться из-за мокрых полотенец, сна и уроков, останутся силы обсудить по-настоящему важные проблемы.

ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

ПРОБЛЕМА: психическое здоровье подростка особенно уязвимо. Твоя способность мыслить рационально и принимать взвешенные решения еще не до конца сформировалась, поэтому иногда твое поведение и твои мысли только усугубляют ситуацию.

Родители в силах помочь, но, если вы плохо ладите, они могут навредить, сами того не желая.

ПОСЛЕДСТВИЯ: если не лечить психические проблемы, они могут усугубиться.

РЕШЕНИЯ

1 Не забывай, что психические проблемы не делают тебя никчемным человеком. Представь, что ты упал с велосипеда, — это ведь не значит, что ты вообще не умеешь ездить на нем.

2 Совершенно нормально не сиять от счастья 24 часа в сутки. Убежденность в том, что, если ты несчастлив, значит, с тобой что-то не так, — распространенное заблуждение. И его не делает правдой даже уверенность родителей в этом. Конечно, они хотят, чтобы ты был счастлив, но должны понимать, что *не это главное*.

Можно грустить, злиться, переживать и так далее. Сложности начинаются, если ты испытываешь эти эмоции без очевидной причины и ничего не можешь с ними сделать.

3 Здоровое питание помогает справиться с психическими проблемами. Иногда так хочется наесться фастфудом и закупить энергетических напитков, чтобы почувствовать себя хоть чуточку лучше. Однако такая диета поможет ненадолго и к тому же испортит здоровье. Вредная еда нарушает сон — важнейший элемент заботы о себе.

4 Регулярные упражнения улучшают психическое здоровье. Работа мозга зависит от состояния всего тела. Чем здоровее тело, тем мощнее мозг и тем больше проблем он способен решить.

5 Психические проблемы по определению влияют на мышление и реакцию. Это будет непросто, но, если ты столкнулся с психическими расстройствами, постарайся помнить, что они всегда влияют на мысли. Когда тебе кажется, что в жизни все бессмысленно и ужасно, вполне возможно, что это болезнь заставляет тебя так думать. Потрать немного времени и проанализируй мысли, которые первыми приходят в голову.

6 Большинство психических проблем у подростков можно решить без лекарств. Достаточно хороший результат дает психотерапия, но бывают и сложные случаи, когда требуются лекарства, например антидепрессанты. Многие родители с большим недоверием относятся к таким медикаментам, но это важный инструмент в борьбе с психическими расстройствами. Убедись, что следуешь рекомендациям, основанным на фактических данных и клинической практике, а не на заблуждениях и подозрениях.

Поскольку расстройства психики — очень сложная, многогранная и изменчивая область медицины, существует множество разных подходов к лечению. Зачастую главная задача — найти тот, который поможет именно тебе. Если захочешь поискать информацию в интернете, помни, что далеко не всему, что там пишут, можно доверять. Некоторые люди преследуют свои далеко не благородные цели. Если что-то кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой, — это повод насторожиться, особенно если совершаешь

покупку. По возможности выбирай проверенные источники информации, например сайты министерства здравоохранения, Всемирной организации здравоохранения и сертифицированных психотерапевтов.

7 Чем меньше конфликтов в отношениях с родителями, тем проще сохранить психическое здоровье. Попробуй найти с ними общий язык и не забывай, что твои родители наверняка испытывают тот же стресс и то же давление, что и ты, просто по-другому, — и львиная доля их переживаний связана с заботой о тебе.

Конечно, это непростая задача. У родителей больше опыта, но ты стремишься самостоятельно контролировать свою жизнь и быть независимым, поэтому не просишь о помощи. Но преодолеть внутреннее сопротивление очень важно — это принесет пользу всем.

Помни: родители в силах помочь тебе решить психические проблемы и не дать их усугубить, но они, скорее всего, разбираются в теме намного хуже, чем ты. Попробуй помочь им и успокоить их. Это еще не конец света! Можно даже показать им полезные сайты и ресурсы. Учиться никогда не поздно.

8 Но иногда лучше поговорить о своих проблемах с тем, кого ты *не* знаешь.

Иногда кажется, что родители слишком близкие тебе люди. Попробуй обратиться к лучшему другу, учителю, которому доверяешь, школьному психологу или даже позвонить по телефону доверия. Если боишься рассказывать об этом родителям, поговори с тем, кто тебе не так близок. Возможно, он подготовит тебя к разговору с семьей.

Часто проблема решается, если дети и родители помогают *друг другу*.

Изучить эту тему глубже можно с помощью онлайн-ресурсов. Однако это приводит нас к еще одной проблеме...

ГЛАВА 5

«ОТОРВИСЬ ОТ ТЕЛЕФОНА ХОТЬ НА МИНУТУ!»

>>> ОШИБКА: родители считают, что подростки
уделяют своим гаджетам слишком много времени!

У тебя зависимость!

Это вредно!

Ты отупеешь!

А вдруг ты задумал что-то плохое?

Это опасно — откуда я знаю, с кем ты там общаешься!

Телефон отвлекает от уроков!

Из-за него ты не спишь по ночам!



Мы обсудили, почему вы ссоритесь дома. Мы обсудили, почему вы ссоритесь из-за школы³⁶.

Тебе нужно немного свободы.

К сожалению, выкроить для себя личное пространство (куда родителям вход воспрещен) не так-то просто. В жизни столько

правил, законов, а главное — возрастных ограничений, что у подростков почти не остается возможности выбраться из дома.

Вот почему так обидно слышать, когда родители говорят: «Пока ты живешь под моей крышей, ты будешь соблюдать мои правила!» У тебя *нет выбора*, ты же не можешь взять и переехать — тебе просто не разрешат жить в другом месте!

И даже когда у тебя *появляется возможность* куда-то выбраться — в гости к другу, в парк, в кафе, — родители спрашивают, куда ты идешь и почему, когда вернешься, или настаивают, что сами тебя отвезут, хотя ты как раз стремишься *провести хоть какое-то время без них*.

Родителям при этом не нравится, что ты приходишь и уходишь когда вздумается и вообще дома только спишь. (Далее следуют обвинения в том, что ты ведешь себя дома как в гостинице, помнишь?)

В итоге если ты дома, то родители злятся и ругают тебя. А если тебя нет дома, родители все равно злятся и ругают тебя. Что бы ты ни делал, все плохо! Видимо, избежать споров можно только затаившись в своей комнате и не издавая ни звука.

Не самое лучшее решение, ты ведь не растение в горшке.

Тебе *необходимы* новые ощущения, независимость, общение, чтобы **исследовать мир**.

Теперь благодаря развитию технологий у нас есть смартфоны, планшеты, ноутбуки, игровые консоли, Wi-Fi и прочие классные штуки! Для подростков это просто небесные дары, которые позволяют исследовать мир, знакомиться, общаться, получать новые впечатления и даже находить информацию для домашки. Всего-то нужно нажать на пару кнопок.

Именно этого жаждет твой взрослеющий мозг!

А главное, что все это можно делать *дома*. Сидя в комнате. *Тихо-тихо*. Значит, родители тоже оценят?

Вообще-то... нет!

У родителей уже готов целый список претензий, связанных с тем, что ты тратишь время на свой любимый девайс.

Но ведь смартфон³⁷ — это твоя связь с миром за пределами дома. Если родители вмешаются и даже попробуют отобрать его... тебе это точно не понравится!

Не успеешь опомниться — **БУМ!** — опять ссора.

Это еще один пример того, что к одним и тем же вещам вы с родителями относитесь по-разному. *У них* твой смартфон вызывает подозрение и страх. *Ты* же считаешь его источником развлечений, символом статуса и возможностью связаться с миром.

Так кто же... прав? В СМИ постоянно твердят об опасности смартфонов, и родители регулярно пугают тебя этими страшилками, но есть ли хоть *доля истины* в таких утверждениях? Ты действительно медленно убиваешь себя, пользуясь смартфоном? Или все эти переживания — результат недоверия, паранойи и старого доброго занудства?

Давай разберемся.

«У МЕНЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СМАРТФОНА?»

Зависимость — очень серьезное состояние. Его часто упоминают, когда речь заходит о смартфонах. Причем совершенно *зря*.



Настоящая зависимость сильно влияет на мозг, вызывая в нем непреодолимую тягу к чему-то (обычно это наркотик, но может быть и какое-то занятие, например азартные игры). В стремлении получить желаемое люди игнорируют важные вещи (друзей, семью, закон). Зачастую человек вообще *не может нормально жить* без того, к чему он испытывает зависимость. Его мозг меняется настолько, что он действительно *нуждается* в этом.

Пока еще не появилось официальных данных о том, что человек неспособен жить (то есть проявлять физическую и умственную активность), если отобрать у него смартфон. Значит, смартфоны не вызывают настоящей зависимости, что бы ни говорили родители.

Однако из-за смартфона действительно может развиться навязчивое поведение, при котором человек не выпускает его из рук и постоянно проверяет, что бы ни происходило вокруг. Это часто путают с зависимостью. Ситуация не настолько запущенная, но все же не идеальная.

Смартфон приносит много радости. Лайки, игры, забавные приложения, фильтры для селфи, приятная болтовня в чате — все это надежные источники моментальных удовольствий,

а твой взрослеющий мозг, как мы уже выяснили, *обожает* моментальные удовольствия.

Причем удовольствие **усиливается новизной**.

Что-то приятное? Здорово. Что-то приятное и *новое*? Еще лучше! Смартфоны предоставляют доступ ко всей информации в мире, а также к непрерывному потоку новостей от друзей и знаменитостей в режиме реального времени, то есть они предлагают *бесконечную новизну*.

Всему этому сложно сопротивляться, особенно если находишься в ситуации, которая не приносит удовольствия (например, на скучном уроке или на семейном обеде), где твой мозг изо всех сил старается сосредоточиться. Когда телефон под рукой, искушение слишком велико. Все равно что кто-то постоянно нашептывает тебе на ухо:



Вот почему он *настолько* сильно отвлекает, *особенно* в школе.

Ты можешь возразить: смартфон помогает в учебе — это и калькулятор, и переводчик, и карта, и безразмерная библиотека одновременно.

Но вспомни: когда в школе рядом с тобой сидят друзья, ты отвлекаешься от урока. Представь, насколько сильнее ты будешь отвлекаться, если получишь возможность в любой момент связаться с любым своим другом или другим симпатичным тебе человеком. Это и предлагает смартфон.

Когда ты берешь смартфон в школу, то заставляешь себя противостоять искушениям. А эти силы лучше потратить на что-то другое. Например, на учебу. Она хоть и скучная, но очень важна³⁸.

Итак, у тебя нет зависимости от телефона, как утверждают твои родители, но ты мог бы (и, пожалуй, должен) время от времени откладывать его в сторону и заниматься чем-то другим.

В начале 2019 года британский Королевский колледж педиатрии и детского здоровья — главный эксперт в таких вопросах — издал рекомендации, которые касаются влияния «экранного времени» (этот термин означает количество времени, проведенное перед экраном смартфонов, планшетов, компьютеров и так далее) на развитие детей и подростков. Если коротко, они *не нашли никаких свидетельств того, что экранное время влияет на мозг и наносит серьезный ущерб здоровью*. Однако ученые всё же советуют умеренность и контроль. Примерно то же самое, что рекомендуют взрослым по поводу алкоголя.

«ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СМАРТФОНОМ ВРЕДНО?»

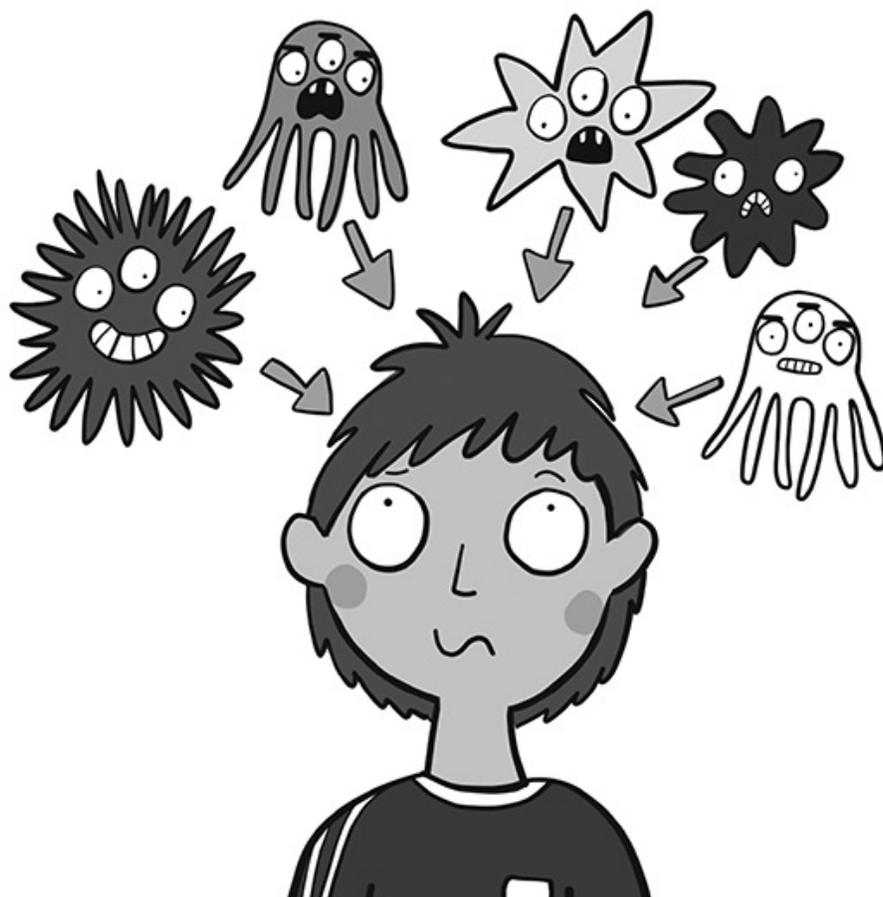
Сами по себе смартфоны абсолютно безопасны. Они не вредят здоровью и не отправляют зомбирующие сигналы напрямую в твои глазные яблоки или что-то в этом духе.

Проблема в том, что смартфоны стимулируют мозг и при этом никак не стимулируют тело. Ты просто подолгу сидишь на одном месте. А вот это *точно* вредно.

Особенно для подростков.

Отсутствие активности тяжело переносится и телом, и мозгом, особенно когда он переполнен стимулирующими гормонами и быстро развивается.

Более того, из-за недостатка солнечного света (когда ты сидишь с телефоном в помещении) твоя кожа вырабатывает мало витамина D. Его нехватка в детстве и в подростковом возрасте может в будущем привести к различным заболеваниям.

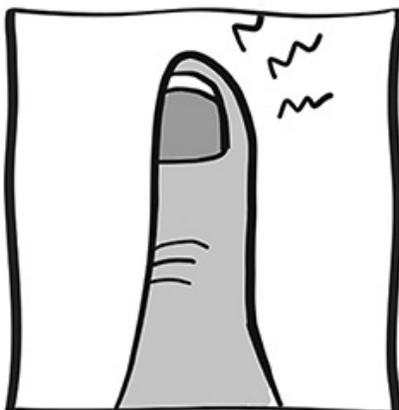


Существует множество причин не заниматься спортом регулярно (травма, болезнь, инвалидность и так далее), но «я хочу посидеть с телефоном» не одна из них.

К тому же если все время сидеть, склонившись над смартфоном, это плохо повлияет на осанку, нервную систему, суставы, а мышцы шеи и плеч будут постоянно напряжены.



И в этом нет ничего хорошего, потому что шея и плечи тебе еще пригодятся, и не раз.



Есть даже случаи растяжения связок пальцев рук из-за постоянного использования смартфонов. Не говоря уже о проблемах со зрением. Твои глаза развиваются, как и весь организм, и регулярно смотря только на объект прямо перед собой, ты даешь понять своему несформировавшемуся зрению, что вот этот ближний фокус — все, что нужно. По этой причине способность видеть предметы на дальнем расстоянии ухудшается, а значит, тебе, скорее всего, понадобятся очки.



Люди получают травмы, отвлекшись на телефон и случайно выйдя на дорогу, где несутся автомобили. А еще можно упасть в открытый канализационный люк!



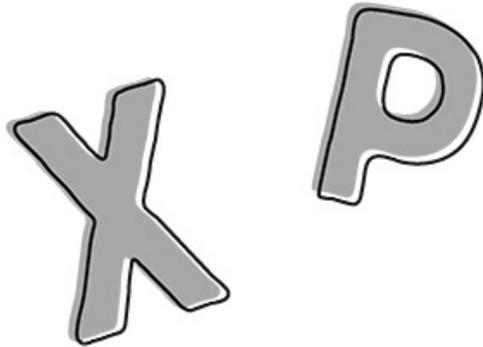
Подобное случается не так часто, как принято считать, но зафиксировано немало случаев, когда люди погибали, забравшись в опасные места ради удачного ракурса для селфи³⁹.

Смартфон прекрасно развлекает мозг, но тело тоже нуждается в активности, а еще в свежем воздухе. Без этого здоровье испортится. А чрезмерное использование смартфона, как правило, *лишает* тебя подобных возможностей.

Так что, как ни грустно это признавать, в данном случае опасения твоих родителей оправданны.

«СМАРТФОН МЕШАЕТ МНЕ СПАТЬ?»

Да. Мы уже обсудили это во [второй главе](#).



«СМАРТФОН ДЕЛАЕТ МЕНЯ МЕНЕЕ ОБЩИТЕЛЬНЫМ?»

И да, и нет.

Родители видят, что ты сидишь в телефоне, игнорируешь всех вокруг, не выходишь на улицу, ни с кем не встречаешься и просто смотришь в маленький светящийся экран. Разве это похоже на общение?

Но что именно ты *делаешь* в телефоне? Как правило, чатишься, сидишь в социальных сетях или обмениваешься мемами. Как это называется? Общение! Если оно не происходит в той же комнате, где находишься ты, это еще не значит, что его нет.

Если посчитать всех людей, с которыми можно *одновременно* общаться через смартфон, то получится, что современные подростки — *самые общительные люди во всей истории человечества*. Статистика показывает, что общение — основной способ использования смартфона!

Как вам такое, родители?!

Однако не все так радужно.

Общение лицом к лицу – все еще важная часть жизни.
Нельзя делать все онлайн, ты же не мозг в баночке (пока).



Общение в реальной жизни компенсирует качеством недостаток количества. Оно намного насыщеннее и дает гораздо более богатый опыт, чем сообщения и фото профиля.

Не забывай, мы существа социальные, для нас очень важен зрительный контакт и выражение лица. Это видно по работе мозга. Однако искушение «посидеть в телефоне» вместо того, чтобы пообщаться лично, велико. Иногда *слишком* велико.

Представь, что разговариваешь с кем-то, и вдруг тебе на телефон приходит сообщение. Ответишь сразу? *Многие* так и сделают.

Но ведь тогда ты превнешь общение с человеком, который сидит *прямо перед тобой*, чтобы ответить *кому-то, кто далеко*. Ты как бы говоришь:



Это необщительность? **Нет, это просто-напросто невежливость.**

Проблема в том, что общение важно, но оно не всегда доставляет удовольствие (как и учеба в школе). Иногда оно утомляет. Но для того, чтобы строить близкие отношения и развивать навыки коммуникации, *общение* необходимо. Это важная часть жизни, особенно взрослой.

К сожалению, смартфоны побуждают общаться онлайн и мешают общению в реальном мире. Они всегда предлагают что-то новое и приятное, а общение офлайн — нет. Твой мозг получает моментальное вознаграждение, когда ты видишь новые сообщения, лайки и комментарии. Личное общение не такое однозначное, и получить вознаграждение намного сложнее.

Именно поэтому подростковый мозг частенько отдает предпочтение телефону в кармане, а не человеку рядом с тобой. И это может привести к неприятным последствиям.

Смартфоны нужны для «веселого» общения. А жизнь не может быть веселой всегда. Извини уж.

«ИЗ-ЗА СМАРТФОНА Я ТУПЕЮ?»

На этот вопрос нет однозначного ответа, но заявления о том, что смартфоны наносят вред мозгу, ничем не обоснованы. И частенько нелогичны.

Некоторые родители боятся, что девайсы слишком сильно стимулируют органы чувств. Но подумай: *каждую секунду* они подают в мозг колоссальный объем информации — полноцветной, с высоким разрешением, с 3D-звуком, запахами, вкусами и тактильными ощущениями.

И вроде бы твой мозг неплохо справляется. Если несколько часов смотреть на картинку на небольшом экране, вряд ли это приведет к короткому замыканию в голове, правда?

Кстати, люди с расстройствами аутистического спектра зачастую предпочитают экран, а не живое общение, поскольку там информация более структурирована, чем в хаосе повседневной жизни. Конечно, очень непривычно думать, что смартфон *меньше стимулирует* органы чувств по сравнению с реальным миром, но факты говорят сами за себя.

«А КАК СМАРТФОН ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ?»

Более распространенные и, вероятно, более обоснованные предостережения касаются того, что смартфоны тормозят или нарушают развитие важных мыслительных функций. Прежде всего — внимания и памяти.

Многие даже настаивают на том, что смартфоны вызывают *физические изменения* в мозге, нарушающие эти способности. Смартфоны *мешают развитию мозга!*

В этом есть своя логика. В конце концов, мозг действительно развивается и взрослеет. И мы уже выяснили, что ему нужно набраться опыта, чтобы научиться осмыслять мир.

Но теперь, впервые за всю историю человечества, молодые люди получили смартфоны — бесконечный источник всего нового и интересного, поэтому внимание современных

подростков не *задерживается* подолгу на чем-то одном. Им не приходится концентрироваться, поэтому эта способность не развивается. А это, безусловно, уменьшает продолжительность внимания!

Кроме того, благодаря электронным девайсам молодые люди получили доступ в интернет и могут найти там любую информацию. Им не нужно запоминать факты, так что памятью они пользуются редко! По этой причине она не развивается так, как нужно!

Логика железобетонная. Не к чему придаться, правда?

А вот и нет.

Пользуясь смартфоном, разве ты не обращаешь *больше* внимания сразу на *несколько* вещей, вместо того чтобы глазеть в какую-нибудь одну скучную газету, как твои родители? И разве благодаря этому смартфоны не увеличивают продолжительность внимания и не развивают такую способность, как многозадачность?

Более того, если ты постоянно ищешь информацию, разве ты не усваиваешь множество новых сведений? Разве смартфон не *заставляет твою память работать активнее*, чем когда-либо? И разве это не приводит к развитию твоей памяти?

В этих аргументах столько же логики, сколько в тех утверждениях, которые вызывают панику у твоих родителей, только говорят они прямо противоположное. А истина только одна.

Что же говорят научные данные?

Их не так уж много. Прошло слишком мало *времени*, чтобы изучить отдаленные последствия использования смартфонов. Это все еще настолько новое явление, что отдаленные последствия еще не известны!

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВНИМАНИЯ

Несколько исследований показали, что людям тяжело сосредоточиться на задаче, если рядом лежит смартфон. Например, на том, что говорит учитель.

Человеческий мозг обладает ограниченным запасом внимания — ты наверняка ощущал это на собственном опыте, когда тебя просили сделать больше двух дел одновременно. Ты делаешь уроки, и в это время родители говорят *немедленно* убрать в комнате, а параллельно брат или сестра что-то тебе рассказывают.

Скорее всего, тебе это быстро надоест и ты закричишь:



Твой мозг не может сосредоточиться и выполнить несколько задач в одно и то же время, это вызывает перегруз.

Однако внимание не расслабляется и не ждет, когда же что-то случится. Если ты предчувствуешь, что что-то *может* произойти, твой мозг (зачастую через систему обнаружения угроз, о которой мы говорили) направляет часть внимания на то, чтобы оставаться настороже и исключить неприятные неожиданности.

Смартфон — твой или чей-то еще — может зазвонить или завибрировать в любую секунду. Вечно бодрствующий мозг знает об этом и остается начеку — на всякий случай. И следовательно, *другим занятиям достается меньше внимания*. По причине этого, если рядом находится смартфон, твои внимание и сосредоточенность будут ослабевать.

Представь, что тебе поручили выполнить задачу, сидя рядом с шимпанзе. Даже если шимпанзе будет сидеть тихонько, ты все равно будешь *отвлекаться* на него, правда? Но никто не жалуется, что шимпанзе мешают нам сосредоточиться!



Наверное, потому, что никто не носит шимпанзе в кармане круглыми сутками!

Некоторые исследования показывают, что люди, которые признают, что пользуются смартфонами слишком часто, также демонстрируют низкие результаты в тестах по измерению внимания и сосредоточенности. Даже если отобрать у них телефон.

На основании этих исследований напрашивается вывод о том, что смартфоны *действительно* вредят продолжительности внимания и способности сосредоточиваться. Но что, если это исследование показывает совершенно другую связь: люди с ограниченной продолжительностью внимания, которым тяжело сосредоточиться, *чаще* пользуются смартфоном? Почему бы

и нет? Похоже на вопрос про курицу и яйцо: мы не знаем, что причина, а что следствие.

В других исследованиях утверждается, что электронные девайсы ограничивают способность вспоминать информацию, то есть ухудшают память. Но это во многом объясняется тем, что ты концентрируешь внимание *на своем телефоне*. К примеру, когда ты фотографируешь что-то на телефон, практически все твое внимание направлено на него. Если бы у тебя не было девайса, ты бы направил все внимание на то, что фотографируешь; этот объект занял бы все свободное пространство в твоём мозге, и тебе было бы проще сформировать продолжительные, подробные воспоминания. Если добавить в этот процесс телефон, задача усложняется.

Когда родители просят перестать снимать видео или фотографировать и просто *наслаждаться* событием — «жить моментом», — думаю, они правы.

Те немногочисленные исследования, в которых изучалось влияние смартфонов на мозг, *ничего убедительного не выявили*. А на каждое исследование, которое якобы доказывает вред смартфонов, найдется исследование, подтверждающее, что никакого влияния они не оказывают или даже влияют *положительно*.

Кстати, некоторые исследования показали, что стрелялки, в которых игра ведется от первого лица, такие как *Halo* и *Call of Duty*, улучшают мыслительные способности.

Логично — для быстрой смены оружия, снайперских выстрелов, координации действий команды и умения ловко прятаться от врага, безусловно, нужна большая мозговая активность.

Однако это открытие не очень-то понравилось родителям. Забавно, правда?

Итак, даже если мы признаем, что смартфоны и другие девайсы отвлекают тебя от дел и поглощают твое внимание, не

существует доказательств того, что они наносят *непоправимый вред* работе мозга. Смартфоны выполняют множество задач, следовательно, мозгу *их выполнять не придется*. Но мозгу все равно *по силам* с ними справиться.

Проблема в том, что мы *не знаем*, какие опасности таят в себе смартфоны. **Слишком рано судить.**

Это не значит, что они на сто процентов безопасны. Как мы уже отмечали выше, чрезмерное использование смартфонов имеет свои риски, особенно для такого развивающегося мозга, как твой.

«А ЧТО НАСЧЕТ СОЦСЕТЕЙ?»

Этот аспект использования смартфонов вызывает особые опасения.

В скольких социальных сетях у тебя есть аккаунт? Мне почти сорок, так что ты наверняка зарегистрирован в соцсетях, о которых я даже не слышал, но, думаю, во всех из них ты делишься новостями о своей жизни с другими людьми.

Ведь для этого и нужны социальные сети.

Вполне безобидно, да?

Не всегда. Многие люди озабочены влиянием социальных сетей на подростков. Действительно, недавние исследования показывают, что подростки, которые много времени проводят в социальных сетях, чаще страдают от психических заболеваний.

Но почему?

Хороший вопрос.

Для начала, социальные сети — это еще одна причина твоего плохого сна, так как они постоянно стимулируют твой мозг новой информацией. Мы уже знаем, почему это вредно⁴⁰.

А главное, социальные сети связаны с тем, что мы обсуждали в [предыдущей главе](#): с желанием быть принятым и любимым. Для подростков они могут стать источником сильного давления, стресса и неуверенности.

Можно утверждать, что социальные сети сильно влияют на те области мозга, которые отвечают за эти чувства. С одной стороны, это очень хорошо. А с другой — ужасно *плохо*.

Мы нуждаемся в том, чтобы нас любили, и мозг инстинктивно заставляет нас делать все возможное, чтобы представить себя в выгодном свете. Социальные сети выводят эту возможность на новый уровень.

Они позволяют контролировать свой имидж. Можно сделать сотни селфи и выложить на всеобщее обозрение только самые лучшие, чтобы выглядеть идеально. Прыщи, пигментация, неприглядные выпуклости, неровная подводка глаз — теперь все это не проблема.

А еще можно не спеша написать безупречный пост, комментарий или ответ на сообщение. Больше не нужно ничего выдумывать на ходу, рискуя ляпнуть какую-нибудь глупость (например, сказать «болова голит» вместо «голова болит» и стать из-за этого объектом насмешек до скончания веков).

Благодаря социальным сетям ты получаешь быстрый доступ к общению со *множеством людей*. Ты можешь переписываться не с четырьмя-пятью друзьями, как раньше, а получать одобрение *сотен, тысяч, даже миллионов* людей (если твоя карьера блогера пойдет в гору).

Каждый запрос на добавление в друзья, каждая подписка, каждый репост, лайк, приятный комментарий, позитивный эмодзи доказывают, что люди принимают и *любят* тебя.

Социальные сети дают много возможностей добиться принятия и любви с минимальными риском и усилиями, без которых не обходится личное общение.

Поскольку развивающийся мозг отчаянно жаждет одобрения и до смерти боится быть отвергнутым, неудивительно, что социальные сети так привлекают подростков, правда? Это все равно что угостить голодного кота цистерной свежих сливок.

Но дело вот в чем: даже если кот обожает сливки, он все равно может утонуть в этой цистерне.



Иногда хорошего бывает слишком много. Например, соцсетей.

НЕРЕАЛИСТИЧНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Начнем с того, что в социальных сетях процветают травля и домогательства. Мы уже говорили, почему одни люди унижают других, но что происходит, если это можно сделать с безопасного расстояния и с минимальным шансом получить по заслугам? Конечно, агрессоры не могут устоять перед

искушением поднять себе самооценку, оскорбляя других. Так появляются тролли.

Есть и другие, менее очевидные опасности.

Подумай вот о чем: социальные сети позволяют нам добиваться симпатии и уважения, показывая себя в выгодном свете. Но *все остальные* люди наверняка делают то же самое! Напомню, мы судим о своей ценности и строим свою самооценку, сравнивая себя с другими.

Социальные сети дают совершенно нереалистичное представление о людях.

Из-за давления и стресса, которые обрушиваются на подростков, они нередко страдают от низкой самооценки. Соцсети дарят нам радость и позитив и в то же время буквально бомбардируют образами счастливых, красивых и успешных людей.

Ну то есть людей, которые *утверждают*, что они всегда счастливы, красивы и успешны. Особенно это касается так называемых инфлюэнсеров, чья лента похожа на одну бесконечную рекламу гламурного нижнего белья.

Но так *не бывает*. По крайней мере не 24 часа в сутки. И тем не менее в соцсетях ты видишь *только* хорошее (и к тому же отретушированное).

Представь, что на контрольных и тестах учителя засчитывали бы только правильные ответы и пропускали неправильные, чтобы все получали пятерки. И тогда, заглянув в дневники, можно будет подумать, что в твоём классе учатся сплошные гении.

Но ведь это *не так*. Возьмем, к примеру, Брайана — он случайно приклеил свою голову к доске. Или Мэделин, которая искренне верит, что дельфины существуют только в сказках. Никто из них

не похож на гения. Чтобы получить *достоверное* представление о ситуации, нужно знать не только позитивные стороны, но и негативные. Человеческий мозг и так трудится изо всех сил, чтобы спрятать или сгладить негативные аспекты нашей жизни, и социальные сети ему в этом помогают.

Просматривая ленту новостей, видя счастливые лица и блестящую жизнь других людей и сравнивая их со своей «неотредактированной» жизнью, можно впасть в настоящее уныние.

Ты ведь знаешь только о *собственных* проблемах. Ты с ними живешь. А у других все как будто в порядке. Если судить по этой (ошибочной) информации, легко почувствовать себя жалким неудачником. В результате понижается самооценка, портится настроение и усиливается стресс, а мы уже знаем, что это побуждает чаще следить за жизнью других людей в соцсетях, а к чему ведет *это*, мы тоже знаем.

Тревожность. Перепады настроения. Депрессия.

Один из симптомов депрессии — *постоянные мысли о том, почему мы такие плохие, проблемные и недостойные*. И так далее.

Вот как слишком частое использование социальных сетей может навредить твоему психическому здоровью.

ПРОЯВИ АКТИВНОСТЬ

А что, если стать открытым и честным, взять на себя инициативу и рассказать о своих переживаниях? Доказано, что это помогает укрепить психическое здоровье. Поделившись с другими, ты лучше поймешь, что такое психическое здоровье, повысишь самооценку, получишь поддержку и почувствуешь себя частью группы. Все это полезно.

Даже такие маленькие шаги могут изменить ситуацию. А если родители увидят, что ты делаешь, возможно, их опасения

развеются и они не будут так сильно возражать против смартфона. Они ведь привыкли только к страшилкам — может быть, *эта* сторона онлайн-вселенной их даже заинтересует?

Мы отметили, что социальные сети вызывают стресс, но его не так легко *распознать* на фоне всех удовольствий, которые предлагает онлайн-мир. К тому же соцсети — это *личное пространство*, где можно самому принимать решения, так что вряд ли ты сразу заметишь проблему, если она появится.

Когда родители говорят: «Ты слишком долго сидишь в соцсетях», возможно, они правы. **В кои-то веки.**

РОДИТЕЛИ ПРОТИВ СМАРТФОНОВ

Данные, которыми мы располагаем, показывают, что у смартфонов есть как плюсы, так и минусы. Общая картина туманна.

Конечно, это не поможет тебе избежать споров с родителями, если они уверены, что смартфоны опасны. А многие из них искренне так считают, хотя подтвердить свое мнение им нечем.

Почему? Дело в том, что, сформировав мнение или убеждение о чем-то, мы будем держаться за него до конца.

Так устроен наш мозг. Он уже обработал массу информации, чтобы сделать вывод, и не хочет переделывать всю работу. Ему и без этого есть чем заняться. Вот почему люди цепляются за любые аргументы, подтверждающие их точку зрения, и игнорируют все, что ей противоречит.

Когда ты ругаешься с родителями из-за разных взглядов на вещи, тебе кажется, что вы никогда не договоритесь! Каждый упирается и отказывается уступать.



Это не удивительно, у *всех* мозг работает одинаково (хотя есть и те, кто перегибает палку). Если ты когда-нибудь спорил с кем-то онлайн, то знаешь, как это невыносимо.

Многие родители *изначально* относятся к смартфонам с большим подозрением, так что склонны верить любым аргументам, подтверждающим их опасения, *даже бездоказательным*. Вот почему о вреде смартфонов кричат на каждом углу.

Но из-за чего родители так недолголюбивают смартфоны и другие девайсы?

Давным-давно взрослые (нередко родители нескольких детей) всерьез твердили об опасностях *печатного слова*! Да, были времена, когда *чтение* считалось вредным занятием! Как все изменилось.

В мою молодость журналисты с пеной у рта рассказывали об опасностях видеоигр: якобы они вызывают у детей и подростков приступы жестокости!

А ведь тогда видеоигры выглядели совсем примитивно. Что бы сказали эти разгневанные репортеры, если бы увидели современные ультрареалистичные шутеры, где кровь брызжет фонтаном, а для перелома костей есть 50 разных звуков? Привыкнув к тому, что компьютерные игры стали частью нашей жизни, люди переключили внимание на социальные сети⁴¹.

В целом родители скептически относятся к любым новым технологиям. А сейчас все еще хуже, чем раньше, потому что мы живем в уникальное время — такое вряд ли повторится (хотя кто знает...).

АБОРИГЕНЫ И ИММИГРАНТЫ ЦИФРОВОГО МИРА

На момент написания этой книги, в 2019 году, мы имеем поколение аборигенов цифрового мира, воспитанное поколением цифровых иммигрантов.

Когда твои родители росли, интернета не было.

Интернет стал не просто очередным техническим достижением, упростившим жизнь (как новый смартфон), — он изменил весь мир!

И твои родители стали свидетелями этих изменений. Когда они родились, не было онлайн-мира, цифрового пространства, а теперь они есть. И родители *мигрировали* из одного мира в другой. Они цифровые *иммигранты*. Они вступили в новый мир, будучи взрослыми (или почти взрослыми), не владея его языком, усвоив лишь необходимый для выживания минимум, и изучают новые правила по ходу.

А ты, напротив, *родился* в цифровом мире. Ты *местный житель*. Цифровой абориген. Ты едва ли не с пеленок умеешь двумя пальцами увеличивать изображение на экране. А пользоваться смартфоном научился раньше, чем ходить.

Напомню, что в детстве и подростковом возрасте твой максимально гибкий мозг хорошо умеет приспосабливаться к изменениям. Для родителей же все наоборот: интернет и смартфоны появились, когда их мозг уже полностью сформировался.

Им не хватило гибкости, чтобы привыкнуть к новой реальности.

Конечно, родители *в состоянии* разобраться в современных технологиях — их мозг все еще многое может. И это не настолько сложно, как изменить ингредиенты пирога после выпекания. Многие взрослые стараются поддерживать и принимать онлайн-революцию.

Но все же в них продолжает жить сформировавшееся еще в детстве понимание нормы, и они всегда будут с опаской смотреть на новые и непривычные штуки.

Сказать современному подростку, что в нашем детстве не было интернета, — это как сказать, что мы жили в эпоху, когда деревья еще не росли. Для вас это настоящий шок: деревья же были всегда. И интернет тоже, вместе со всем, что там есть.

Это подчеркивает, насколько по-разному вы относитесь к смартфонам и связанным с ними технологиям.

Когда родители затевают с тобой разговор о технологиях, кажется, будто они еще учат язык, которым ты уже владеешь в совершенстве. Если ты часто используешь такие слова, как «чил», «донат», «кринж», «фолловер», BFF и так далее, они наверняка смотрят на тебя ничего не понимающими глазами⁴².

Некоторые родители стараются не отставать и общаться на твоём языке... хотя получается у них не очень. Однажды в супермаркете я услышал, как мама говорит своему сыну-подростку:



Не знаю, чем дело кончилось, я был слишком занят — старался сдерживать смех.

Настолько разное отношение к технологиям у детей и родителей может привести к напряжению и ссорам.

Родители старше, опытнее, мудрее, а ты все еще растешь и развиваешься. Баланс власти в ваших отношениях должен это отражать. *Они* должны быть главными.

Но, как мы видим, в современных технологиях и онлайн-культуре ты зачастую *разбираешься лучше*, чем родители. Представь, как тяжело удержать авторитет в глазах подростка-бунтаря, если тебе приходится спрашивать у него, как перезагрузить роутер или поменять фотографию в соцсети!

Когда ты идешь гулять в «реальном» мире, родители могут выяснить, где ты, что делаешь, с кем общаешься, и помочь, если ты попадешь в беду⁴³.

Но они совершенно бессильны, если речь идет о твоём поведении в Сети. А вдруг ты общаешься с каким-нибудь хитрым сорокапятилетним дядькой, который прячется за профилем двенадцатилетней девочки? Что, если тебя убеждают вступить в какую-нибудь секту, а они ничего об этом не знают? Хотя, даже если бы знали, ничего бы не смогли изменить, поскольку ты разбираешься в онлайн-мире лучше родителей.

Ни одному родителю это не нравится. Неудивительно, что они с подозрением относятся к телефонам и другим гаджетам. Для тебя это естественная часть жизни (очень полезная и приятная). Ты думаешь, что ненавидеть смартфон — это как ненавидеть автобусную остановку. Не имеет смысла. А родители считают гаджеты новшеством, которое разрушает их отношения с детьми. Хуже того — родители не могут сравнить этот свой опыт с опытом собственных родителей, потому что тогда не было никаких смартфонов.

Но для тебя это тоже нелегко.

Ты и так стремишься ниспровергать авторитеты и бунтовать против утраты независимости. Что же ты должен чувствовать, когда родители читают нравоучения о том, что нельзя так долго сидеть в телефоне, хотя сами почти ничего в этом не понимают?

А вообще смартфон не какой-нибудь там раздражающий гаджет; это связь с друзьями и «большим» миром (который родители и общество мешают исследовать в реальной жизни). *С какой стати* ты должен отказываться от этого из-за их необоснованных страхов?

«ТВОЙ ТЕЛЕФОН ОПАСЕН. А МОЙ – ПРОСТО ПРЕЛЕСТЬ»

А что можно сказать о родителях, которые не соблюдают свои же правила? Они критикуют тебя за то, что ты сидишь в телефоне вместо того, чтобы общаться с семьей, а сами при этом делают то же самое. Они говорят, что им можно, потому что это «для работы», или находят другие оправдания!

Какая разница? Если пользоваться смартфоном опасно и невежливо, разве имеет значение, *с какой целью* люди ими пользуются?! Если ты слопаешь кастрюлю испортившегося супа, а потом сляжешь с отравлением, не будет иметь значения, зачем ты это сделал — на спор с друзьями или по приказу начальника.

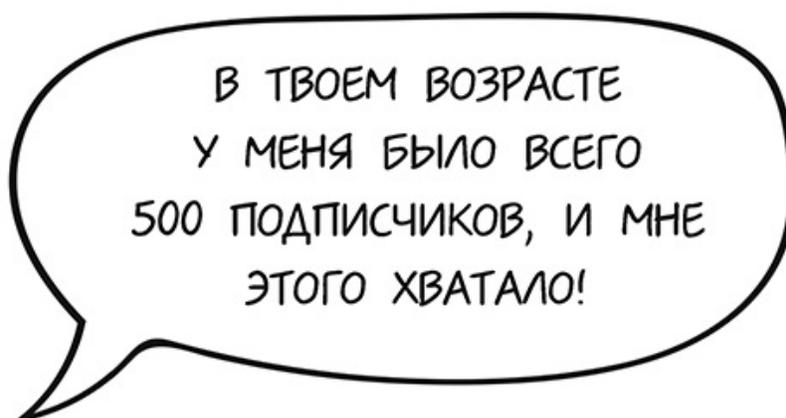
Но, возможно, смартфоны *действительно* опаснее для твоего развивающегося мозга, чем для более крепкого мозга твоих родителей? Пока этому нет доказательств, но исключать подобную возможность нельзя.

Одно можно сказать *точно*: и родители, и подростки перегибают палку. Подростки игнорируют минусы и опасности смартфонов, а родители только и говорят что о вреде гаджетов, продолжая бессовестно пользоваться их преимуществами.

Минус на минус не всегда плюс. В данном случае это причина постоянных споров.

Как ни странно, вряд ли подобная ситуация повторится в твоём будущем (если интернет не исчезнет или не уступит место чему-то другому, что маловероятно). Ведь если у тебя появятся дети, ты будешь прекрасно разбираться в тонкостях онлайн-мира и сможешь их понять.

Наверняка вы всё равно будете ругаться. Возможно, ты станешь кем-то вроде усовершенствованной версии собственных родителей и в пылу ссоры начнешь отчитывать их в таком духе:



Хотя к тому времени соцсети станут такой же экзотикой, как паровозы и проигрыватели, и твои дети просто посмеются в ответ. Вот тебе и прогресс.

ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

ПРОБЛЕМА: родители ругают тебя за то, что ты слишком долго сидишь в телефоне. Но он жизненно необходим тебе, и зачастую ты пользуешься им потому, что это проще, чем общаться с родителями. В результате возникают споры и разногласия

ПОСЛЕДСТВИЯ: споры усугубляют ситуацию для всех. У вас наверняка и без этого достаточно конфликтов, и ты погружаешься в онлайн-мир, чтобы избежать новых. Иногда, *отстаивая* свое право пользоваться смартфоном, ты *в первую очередь* демонстрируешь непослушание, хочешь наказать родителей или сохранить свою независимость.

Но эта ситуация угрожает твоему здоровью, с ней необходимо разобраться.

РЕШЕНИЯ

1 Прежде всего спроси себя: ты действительно слишком часто пользуешься смартфоном? Если нет, то есть ли у тебя другие занятия?

2 Попробуй выйти из дома на несколько часов без телефона и посмотри, что будет. Ты расстроишься, запаникуешь, разнервничаешься, станешь раздражительным? Это значит, что ты действительно *слишком* часто пользуешься смартфоном.

3 Перестань брать телефон с собой повсюду; или клади его подальше, чтобы не было искушения проверять сообщения каждые две минуты; или выключи уведомления, чтобы они не отвлекали постоянно.

4 Возможно, ты переживаешь, что не можешь сократить время, которое проводишь в социальных сетях? Исследования показывают, что активное использование соцсетей может приносить *пользу*.

5 Предложи родителям *вместе* научиться грамотно распределять время, которое вы тратите на смартфоны. Если родители настаивают на том, чтобы ты не пользовался своим смартфоном за ужином, попроси их тоже соблюдать это правило. Или предложи всем оставить телефоны дома на время следующей совместной прогулки и проверь, что они ответят.

Здорово, если родители согласятся. А если *нет*, то у тебя будет что ответить, когда они в следующий раз примутся ругать тебя за постоянное «сидение в телефоне». Может, и подействует.

В конце концов, родители тоже иногда ошибаются...



ГЛАВА 6

«ПОЙМЕШЬ, КОГДА ВЫРАСТЕШЬ!»

>>> ОШИБКА: родители уверены, что лучше разбираются во всем на свете, хотя на самом деле их информация давно устарела.



Мы приближаемся к концу книги, осталось затронуть еще одну важную тему. Это нелегко признавать, но, когда родители стараются запретить тебе что-то, они могут быть **правы**. Родители не всегда ошибаются.

Теперь мы знаем, что подростковый мозг многое умеет, но осмыслять последствия твоих решений логически и спокойно не его конек. Ты, конечно же, *можешь* это делать и делаешь постоянно. Просто приходится прикладывать больше *усилий*, чем взрослым.

Эмоции зашкаливают, ты часто совершаешь необдуманные поступки. Например, экспериментируешь с алкоголем и наркотиками.

Статистика показывает, что для молодых людей выше вероятность попасть в автомобильную аварию (когда они за рулем) и совершить тяжкое преступление. В напряженной

ситуации нужны хладнокровие и трезвый ум — а молодежи это несвойственно!

Здесь-то и придется кстати желание родителей контролировать каждый твой шаг: *если ты прислушаешься к их словам, то сможешь избежать опасной ситуации.* К сожалению, подростковый мозг не очень любит прислушиваться.

Кстати, именно по этой причине родители начинают проявлять особое внимание к твоей половой жизни.

Давай начистоту: обсуждать с родителями секс *ужасно неловко.* Однако им, как и тебе, не хочется говорить об этом! Ты их *ребенок!* Неужели ты думаешь, что им *нравится* представлять тебя за таким занятием? Не больше, чем тебе — представлять их.

Но они *всё равно стараются*, даже если это неприятно (для всех). Половое влечение — удивительно мощная штука, особенно в подростковом возрасте, когда бушуют гормоны. Родители прошли через это, они знают, *что* ты чувствуешь и каких знаний тебе не хватает⁴⁴. Секс предполагает массу риска и опасностей (нежелательная беременность, болезни, даже травмы из-за неопытности и многое другое).

Родители хотят избавить тебя от всех этих проблем, поэтому делятся своими знаниями. Даже если все участники разговора мечтают, чтобы на них упал метеорит, лишь бы избавиться от этой неловкости.

Дело в том, что взрослый мозг родителей прошел через все необходимые этапы развития, поэтому им проще разглядеть недостатки и опасности тех занятий, которые кажутся тебе такими привлекательными. Особенно их знания помогают, когда дело касается твоей безопасности и благополучия — основных приоритетов для родителей.

Кроме того, они старше и опытнее. Они больше знают и лучше понимают, как устроен мир.

Вот почему нужно всегда слушаться родителей: благодаря их спокойному, рассудительному мозгу они всегда и во всем правы.

Однако с этим утверждением кое-что не так.

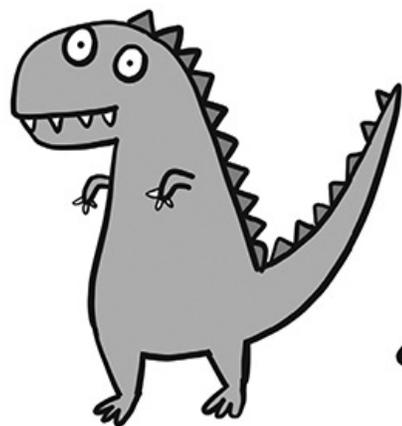


Конечно, родители правы *во многих* случаях, но... *всегда* правы? **Ни за что!**

Вспомни, усилия родителей повлиять на твой сон только портят все дело. Их попытки помочь с учебой дают обратный эффект. Они совершенно точно разбираются в интернет-культуре хуже тебя, но продолжают поучать! А твое психическое здоровье? Лучше промолчать...

Хорошо, что родители хотят поделиться своей мудростью, но... возможно, в этой своей мудрости они *неправы*?

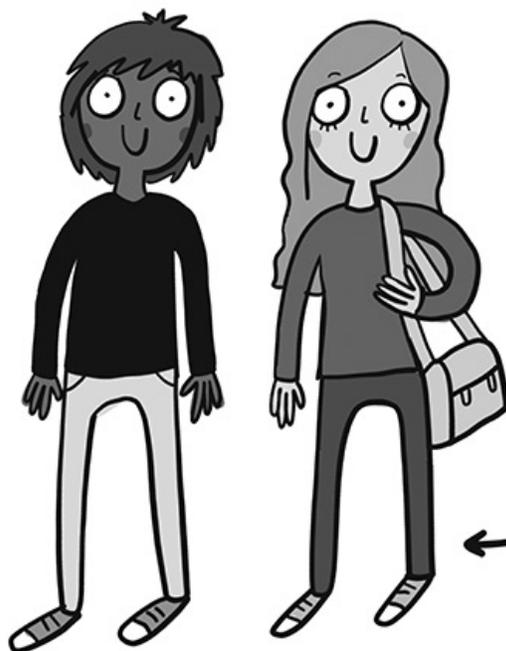
Так бывает нередко. И если все, о чем мы говорили в этой книге, можно объединить одной темой, то я бы сформулировал ее так: как правило, мнение родителей по большинству вопросов...



РОДИТЕЛИ



УСТАРЕЛО



ПОДРОСТКИ





ЗАДУМАЙСЯ

- **Ты уже не маленький ребенок, а они всё еще расстраиваются, когда ты ведешь себя не как младенец.**
- **Они слишком недоверчиво относятся к смартфонам и интернету, хотя это важная часть современной жизни.**
- **Они отвергают даже мысль о том, чтобы ты стал блогером, но совершенно не стесняются таких же «легкомысленных» занятий, которыми сами увлекались в молодости.**
- **Они называют твою любимую музыку «какофонией», а сами слушают какие-то тоскливые, монотонные завывания.**



Вы как будто живете в разных эпохах. По таким важным темам, как секс, психическое здоровье, политика и многое другое, мнение родителей кажется устаревшим на много лет, а может, и десятилетий.

Однако они не собираются *ничего* менять. И если ты пытаешься поделиться с ними своими более современными взглядами, они будто зажимают уши руками и поют:



К сожалению, мозг взрослых бывает невероятно упрямым, когда нужно признать, что мир изменился. Родители будто до сих пор уверены, что их воздушный шар быстрее твоего вертолета.

Родители иногда совершают нелогичные поступки. Например, рассказывают о своей молодости как о золотой поре, эпохе торжества разума, ни словом не упоминая смехотворные стрижки, отсутствие Wi-Fi, четыре канала по телевизору и чудовищный кофе.



Однако самая большая проблема заключается вот в чем. Ты подросток и пытаешься разобраться, как устроен мир. У тебя формируется определенное мировоззрение. Но родители до сих пор являются важной частью твоей жизни, поэтому они непременно *окажут сильное влияние* на это мировоззрение.

В этом нет ничего страшного. Это даже необходимо. Но, делаясь своей мудростью, родители рискуют *передать тебе* свои устаревшие представления! И тогда ты будешь верить в то, что

не имеет никакого отношения к действительности. А это может вызвать серьезные проблемы.

Вот почему разногласия с родителями — это не всегда плохо. Зачастую ты *прав*. Однако из-за особенностей работы мозга большинство взрослых не хотят этого признавать. Если же указать родителям на их ошибки, некоторые ответят старой отговоркой:



Почему же многое из того, что ты якобы «поймешь, когда вырастешь», неверно?

«КОГДА РОДИТЕЛИ БЫЛИ МОЛОДЫМИ, ЖИТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО БЫЛО ЛУЧШЕ?»

Проанализируем одну из самых живучих (и раздражающих) привычек родителей и других взрослых: утверждать, что раньше было лучше. Это ужасно высокомерное мнение, которое к тому же негативно сказывается на отношении родителей к своим детям.

Многие считают, что это просто признак старения. Конечно, тебе кажется, что раньше было лучше, потому что раньше *ты был молод!* У тебя не было такого стресса, болей в спине, лысины и лишнего веса, которые появляются с возрастом, поэтому, естественно, ты с нежностью вспоминаешь времена своего физического расцвета. По принципу «Школьные годы — лучшие годы твоей жизни!».

Однако исследования свидетельствуют о существовании более глубокой причины, чем недовольство физическими изменениями, которые происходят с возрастом.

По-видимому, большинство взрослых действительно считают, что в их детстве и юности жить было лучше, чем сейчас.

Потому что **их подводит память!**



В это трудно поверить. Конечно, все мы иногда путаем имена и адреса или забываем, какой актер в каком фильме сыграл. Никто не считает, что память на сто процентов надежная штука. Но как можно неправильно запомнить *первые 20 лет своей жизни?*

Оказывается, можно.

В двух предыдущих главах мы обсуждали, как мозг повышает нашу самооценку и помогает нам предстать в лучшем свете, чтобы произвести впечатление на окружающих. Для этого он выбирает те слова и поступки, которые подчеркивают наши положительные качества и скрывают недостатки.

Как ни странно, с *памятью* происходит то же самое.

Есть масса доказательств: человек может помнить, что хорошо написал контрольную, хотя это не так; что принял мудрое

решение, хотя на самом деле действовал наобум; что был ключевым игроком в победном футбольном матче, хотя в реальности просто бегал по полю, едва переводя дыхание.

Люди *не врут*, они действительно это помнят.

Есть только одно небольшое «но»: все было *по-другому*.

Мозг *меняет* наши воспоминания, корректирует и исправляет их так, чтобы преувеличить наши достижения.

Когда мы вспоминаем свои прошлые успехи, **наша самооценка повышается.**

Конечно, есть ограничения. Нельзя запомнить, что ты забил решающий гол, если твоя команда проиграла, а ты *даже не выходил на поле*. Но если у мозга есть возможность исказить воспоминания, он обязательно это сделает.

Более того, *хорошие* воспоминания живут дольше *плохих* и влияют на нас сильнее. Вспоминая что-то приятное, мы *радуемся*, правда? Когда в памяти всплывает какая-нибудь несправедливость, *злимся*. А грустное воспоминание вызывает... грусть.

Логично: воспоминание о событии *содержит в себе* эмоции, которые ты пережил в тот момент, и ты испытываешь их вновь, вспоминая это событие.

Если ты встретишь рыжеволосого человека, то, вспоминая его в будущем, ты будешь представлять его именно таким — с рыжими волосами.

Как мы выяснили, эмоции важны для воспоминаний. Мозг не упорядочивает воспоминания по принципу «сначала самая полезная информация», хотя это бы очень помогло. Он оценивает воспоминания *по-другому*: самый стимулирующий и/или *эмоциональный* контент — самый важный.



Первый велосипед, первый поцелуй, тот случай, когда ты чуть не утонул в бассейне, смерть первого домашнего питомца: эти эмоциональные моменты ты будешь помнить всю жизнь, независимо от того, хорошие они или плохие.

Как правило, чем больше времени прошло с момента события, тем меньше у тебя остается воспоминаний. вспомнить, что было пару дней или неделю назад? Без проблем. А несколько лет назад? Гораздо сложнее.

Значит, для родителей воспоминания о детстве *должны* быть самыми расплывчатыми. Но это *не* так. Большинство взрослых помнят свое детство и подростковые годы *лучше*, чем более поздние этапы жизни.

Ученые называют это **воспоминаниями-вспышками**.

Почему? Наш мозг считает эмоциональные воспоминания самыми важными. А что постоянно испытывают подростки? *Сильные эмоции!* Они *причиняют* боль, но с памятью творят чудеса.

Однако этому есть предел, поскольку эмоциональная сторона воспоминаний со временем ослабевает.

Это как жевать жевательную резинку: когда ты кладешь ее в рот, она вся такая мятно-свежая, но постепенно аромат исчезает, и остается безвкусный комок. Так и с *воспоминаниями*: со временем их эмоциональный оттенок тускнеет.

Что интересно — неприятные воспоминания угасают *быстрее*, чем приятные. Жевать резинку хороших воспоминаний можно

дольше, и она не потеряет свой аромат.

Так или иначе, более далекие воспоминания, как правило, вызывают больше радости, чем более свежие, потому что со временем негатив забывается.

А теперь сложим все сказанное, и получится, что родители помнят свое детство и подростковые годы *лучше*, чем взрослую жизнь, и эти воспоминания *чаще всего радостные и позитивные!*

Но помнишь, мы говорили, что, если видеть только позитив и закрывать глаза на негатив, ни к чему хорошему это не приведет? Из-за этого, например, социальные сети могут разрушить самооценку. То же самое происходит, когда люди помнят о детстве только хорошее.

Многие родители жалуются, что современные дети не играют во дворе, а вечно сидят дома, уткнувшись в смартфоны и планшеты. Этому даже посвящают *мемы!*⁴⁵

По-видимому, в своем детстве родители постоянно играли во дворе, а вы, современные ленивые дети, сидите дома с гаджетами. А значит, они лучше вас!

Давай начистоту: это полнейшая ерунда.

Разве родители выбирали игры во дворе вместо гаджетов, потому что обладали удивительной самодисциплиной и здоровым отношением к жизни? Нет, они не пользовались смартфонами, потому что *их еще не изобрели!* Иначе родители *подсели бы на них точно так же, как ты сейчас.*

Нельзя гордиться, что ты избежал того, *чего вообще не существовало!* Это как требовать медаль за то, что ты не съел торт, который еще не испекли.

Искажение детских воспоминаний в сторону позитива означает, что взрослые иногда запоминают какие-то случайные удачные моменты как результат своих гениальных *достижений.*



Это также объясняет, почему «школьные годы — лучшие годы жизни» и почему родители не понимают, как тяжело быть подростком, хотя наверняка *переживали те же проблемы*. Их мозг отобрал у них воспоминания о неприятных случаях, отфотошопил недостатки, поправил освещение, наложил несколько фильтров и сказал:

Это также объясняет разницу в музыкальных вкусах у разных поколений. Исследования показывают, что музыку, которую ты выбираешь в подростковом возрасте, ты будешь слушать *всю оставшуюся жизнь!*

Вполне логично. Музыка оказывает сильнейшее влияние на мозг: она вдохновляет и вызывает *мощные эмоции!* Подростковый мозг невероятно восприимчив к музыке, поэтому исполнители и треки твоей молодости будут радовать тебя всегда, а те, которые появятся позже (или раньше), не окажут такого же сильного влияния. Не получится. Вот и выходит, что люди разных возрастов постоянно спорят, что считать настоящей музыкой.

Скорее всего, в музыке, которую слушали твои родители в молодости, не было ничего особенного. Особенными были *они сами*. Они были подростками. Как ты.

Жизнь не была лучше в молодости твоих родителей, но их мозг приукрасил *воспоминания*. Так что высказывать недовольство тем, как ты живешь, и ставить в пример собственное детство — это как обвинять человека в том, что он слишком толстый, потому что тебе он *приснился* худым.

Все это означает, что взрослые придают большое значение опыту и информации, которые получены в детстве, и верят им намного сильнее, чем следовало бы. Ничего хорошего в этом нет.

«НУЖНО ВСЕГДА УВАЖАТЬ МНЕНИЕ СТАРШИХ?»

Когда ты молод, часто происходит одна очень неприятная вещь.

Допустим, ты не согласен с родителем (или любимым взрослым). Неважно, по какому вопросу. Например, считаешь, что миллиардеры должны тратить деньги на помощь голодающим, а не покупать тринадцатую золотую яхту. Или что нужно заботиться о единственной планете, которая у нас есть. И так далее.

А родители не согласны. Но вместо того, чтобы попытаться убедить тебя в своей правоте с помощью фактов и логики, они просто говорят, что они старше тебя и, видимо, поэтому правы.

Если родители в хорошем настроении, то могут выдать классическую отговорку: «Поймешь, когда вырастешь». Так что, если они не захотят продолжить этот спор лет через двадцать, когда ты вырастешь, ничего уже не поделать.

А если они настроены чуточку агрессивнее, то скажут, что ты должен «уважать старших», потому что еще маленький, ничего не понимаешь и вообще «должен знать свое место».

Опять же, все это по большей части чепуха.

Никто не может знать больше только потому, что живет дольше. Мозг не усваивает информацию из воздуха, **а трудится, чтобы добыть ее.**

Кто-то возьмет книгу в библиотеке на месяц, но так и не прочитает ее, а другой человек за неделю изучит ее от корки

до корки. У кого книга лежала дольше? А кто знает, что в ней написано?

К сожалению, многие взрослые мертвой хваткой цепляются за свои нелепые заблуждения. Будто со временем любое мнение само по себе становится «правильным»⁴⁶.

В [пятой главе](#) мы уже говорили о нежелании человеческого мозга *признавать свои ошибки* и менять свое (*наше*) мнение. Мы склонны верить во все, что подтверждает нашу точку зрения (даже если это нечто совершенно смехотворное), и сомневаться во всем, что ей противоречит (даже если это что-то невероятно логичное).

В то же время, столкнувшись с аргументом или идеей, в которых мы не видим очевидных ошибок, мы ищем другие причины опровергнуть их. Если твой оппонент молод, ты начинаешь рассуждать так: «Он точно в чем-то ошибается. Он еще не дорос, чтобы знать больше, чем я. Так что я могу забраковать его идеи».

Этот ложный вывод называется «апелляцией к личности» (*ad hominem* по латыни), если захочется блеснуть своими знаниями. Ты наверняка слышал выражение «не переходить на личности». А тут все наоборот. Представь, что тебе говорят: «Я не могу объяснить, почему ваш аргумент ошибочный, но, наверное, потому, что вы какой-то *неправильный*».

Твои родители так делают? Возможно, но не так агрессивно и прямолинейно и не всегда намеренно. Часто подобные процессы происходят на подсознательном уровне, незаметно для нас.

Иногда родители просто хотят сэкономить время. Им часто не хватает сил или терпения на долгую, подробную дискуссию, поэтому они ссылаются на свой возраст, чтобы побыстрее положить конец спору.

Какими бы ни были мотивы родителей, они вряд ли изменят свои взгляды и убеждения, даже если (или особенно если) они противоречат твоему мнению.

Это невероятное упрямство порождает массу проблем. Взрослые получили почти все свои основные знания о мире в детстве и в подростковом возрасте. Но мир с тех пор *сильно изменился* — множество открытий и новой информации появляется буквально каждый день.

Но взрослые (в чьих руках вся власть и контроль) цепляются за идеи и убеждения, **устаревшие на десятки лет.**

Подростки устроены иначе: твой гибкий мозг все еще старается разобраться, что к чему, поэтому ты открыт для самых современных идей. Твое инстинктивное отвращение ко всему безопасному и уже известному означает, что тебя тянет к тому, что не вызывает симпатии у твоих родителей. Естественно, это приводит к разногласиям.

Возьмем, к примеру, экономику. В медиа постоянно твердят о том, что молодые люди перестали покупать автомобили, дома и товары класса люкс, а молодежь говорит, что не может себе позволить все это из-за низких зарплат и кредитов⁴⁷.

Между старшим и младшим поколением много разногласий. Зачастую потому, что взрослые придерживаются идей, которые считались нормой в их молодости, но теперь во многом устарели и не подходят современным молодым людям.

К сожалению, это означает, что устаревшие, даже вредные идеи живут намного дольше, чем следовало бы. Как я уже говорил, мировоззрение и убеждения формируются в детские и подростковые годы, поэтому на них сильно влияют родители.

К примеру, если родители считали, что все собаки опасны, они наверняка внушили это тебе и не подпускали к собакам,

поэтому у тебя даже шанса не было узнать, правда это или нет. Ты вырос с убеждением, что все собаки опасны.



Иначе и быть не могло.

Хотя большинство собак совершенно неопасны.

Легко проследить, как идеи передаются из поколения в поколение. *Неважно, правильные они или нет!*

Иногда это создает серьезные проблемы.

«НЕУЖЕЛИ СТОЛЬКО ВЗРОСЛЫХ МОГУТ ОШИБАТЬСЯ?»

Твои родители не одиноки в своих убеждениях. Миллионы других людей согласятся с ними. Просто отлично.

Однако настолько широкая распространенность этих идей еще не делает их *правильными*. Десятилетиями люди считали нормой и одобряли рабство, отсутствие у женщин избирательных прав, курение, ископаемое топливо и машины на бензине. Теперь мы точно знаем, что это не так.

Есть масса других популярных среди взрослых «истин», *вредных* для тебя. Ты абсолютно *прав*, не соглашаясь с ними!

Например, девочки-подростки испытывают больше проблем с психическим здоровьем, чем мальчики, и отчасти это вызвано ожиданиями и давлением, с которыми они сталкиваются.

Девочкам внушают, что они *должны быть* красивыми, худыми и совершенными (*как минимум*), иначе им вообще незачем жить.

Множество телесериалов, фильмов, журналов, рекламных роликов и постов в соцсетях демонстрируют безупречных, красивых женщин, без единого дефекта и грамма жира.

Однако нигде не упоминается, что над идеальным обликом этих знаменитых женщин не покладая рук трудится целая армия стилистов, визажистов и личных тренеров. *В дополнение* их лица улучшаются с помощью фотошопа, так что эти стандарты красоты становятся совершенно нереалистичными.

И это считается нормой. От тебя *требуют* выглядеть так же. Но большинство девочек никогда не достигнет этих стандартов, поскольку их *не существует*. В итоге девушки чувствуют себя неудачницами и начинают ненавидеть свое тело.

Их поведение тоже подвергается дотошному анализу. Девочек учат быть уверенными, но критикуют за властность. От них требуют выглядеть сексуально 24/7, но также называют и «вульгарными». И так далее. В этой игре невозможно выиграть.

Представь олимпийского чемпиона, который пробегает километр за две минуты. Это фантастическое достижение. Но вместо награды и поздравлений он и все остальные бегуны сталкиваются с насмешками и оскорблениями каждый раз, когда им *не удается* пробежать так же быстро.

Именно так современное общество зачастую относится к девочкам. А если учесть, что самооценка, принятие и стресс —

важнейшие элементы психического здоровья, *неудивительно*, что девочки сталкиваются с серьезными проблемами.

Откуда берутся эти ожидания и требования? Они же неестественны и не могут такими быть. Их порождает мир вокруг нас. Мир, созданный и контролируемый взрослыми. Такими, как твои родители.

Я не говорю, что твои родители делают что-то плохое *намеренно*. Напротив. То же давление они ощущали и на себе. Зачастую это означает, что они впитали эти идеи и уверены: так и должно быть. И если множество других взрослых живет по тем же принципам, родителям и в голову не придет подвергать их сомнению.

Именно поэтому взрослые невольно устанавливают нереалистичные требования девочкам с самых ранних лет.

Маленьких девочек буквально заваливают принцессами: им покупают кукол-принцесс, они читают книги и смотрят фильмы о принцессах. Девочек даже самих *называют* принцессами. **В итоге они стремятся быть принцессами.**

Но кто такая принцесса? Девочка, у которой есть все, но она палец о палец не ударила, чтобы достичь этого. А как стать принцессой? Или выйти замуж за принца (что маловероятно), или родиться принцессой. Все неприцессы при этом автоматически записываются в *неудачницы!* Неудивительно, что у девочек проблемы с самооценкой.

Мальчикам тоже живется несладко. Просто ожидания и их последствия другие. Мальчики подвергаются сильнейшему давлению со стороны общества, от них требуют быть «мужественными», «стойкими», «сильными», «отважными» и так далее.

Но быть сильными — не просто «поднимать тяжести». Теперь это, по-видимому, значит *не показывать эмоций*. Не плакать,

не грустить, не расстраиваться, не выражать страстной увлеченности, не обниматься, скрывать любые слабости и чувствительность. Все это «по-девчачьи».

Однако мужчины тоже страдают из-за низкой самооценки, стресса и отсутствия понимания со стороны окружающих. Вот почему требование *всегда* быть сильными, мужественными и уверенными в себе может причинить серьезный вред. Невозможно *быть такими постоянно*.

Помнишь спортсмена, который должен был *каждый раз* пробегать километр за две минуты?

Представь, каково мужчинам проявлять эмоции и показывать уязвимость в стремлении быть принятыми и понятыми, если все вокруг считают, что это неправильно? Для такого нужна *невероятная сила*. Странно, что никто этого не понимает.

С точки зрения работы мозга мужчины *такие же эмоциональные*, как женщины. К сожалению, гнев, как правило, единственная эмоция, которую мужчинам разрешается выражать, и она зачастую приводит к конфликтам и даже дракам. Вот это «по-мужски», да?

Запомни: подавлять или игнорировать свои эмоции вредно для психического здоровья, а если не обращаться за помощью, это приведет к опасным вариантам решения проблемы.

Итак, ложные представления о том, что такое мужественность, могут навредить психическому здоровью молодых людей.

Факты свидетельствуют о том, что девушки испытывают более серьезные психические проблемы — вероятно, потому, что к ним предъявляют *более нереалистичные ожидания*. Однако если молодой человек считает, что не должен показывать слабость и уязвимость, то, скорее всего, не признает наличие у себя психических проблем. Даже мысли такой не допустит.

Но если мы отрицаем проблемы, то это не значит, что их нет! В Великобритании суицид — главная причина смерти мужчин младше 30 лет, а значит, им намного тяжелее, чем они хотят или могут признать. И абсурдные представления о том, что значит быть мужчиной, мешают обратиться за помощью, когда они нуждаются в ней больше всего.

Опять же, откуда берутся эти ожидания? В основном от общества взрослых, куда входят и твои родители.

Когда ты создаешь мир, в котором фраза «Будь мужчиной!» означает «Не показывай никаких эмоций!», **последствия будут серьезными.**

Мы знаем, что представления о том, как должны вести себя мужчины и женщины, неправильные, нереалистичные, зачастую опасные и разрушительные. Тем не менее они невероятно распространены!

Взрослые, с их менее гибким мозгом, поддерживают (и передают следующим поколениям) эти и многие другие убеждения. Они не специально — их так воспитали. И в результате именно эти идеалы определяют представление взрослых о том, каким *должен* быть мир и все, кто его населяет.

Взрослым и так тяжело живется, а когда они становятся родителями, то им еще *меньше* хочется менять свою точку зрения. Они должны защищать и воспитывать своего ребенка, давать ему советы, указывать направление. Непросто это делать, если постоянно переоцениваешь все свои знания. И любая ошибка может *навредить твоему ребенку*.

Это означает, что родители хоть и ненамеренно, но *усложняют* тебе жизнь.

Допустим, они хотят оградить тебя от «глупого» решения стать блогером, поскольку считают это бессмысленным, инфантильным, даже позорным занятием и не хотят, чтобы

ты тратил время впустую или разочаровался. По этой причине родители критикуют и даже высмеивают твою затею, а тебе становится стыдно за свои желания.

Им даже в голову не приходит, что их представления о блогерстве чудовищно устарели. Или что просмотр бессмысленной чепухи по телевизору не считался зазорным занятием, когда они были в твоём возрасте. Про это они забыли!

Хотя большинство убеждений твоих родителей действительно обоснованные и опираются на годы опыта, взрослые могут ошибаться, даже будучи твердо уверенными в своей правоте.

Это еще одна причина, почему текущее время очень важно для тебя. Как мы отметили, ты стремишься к независимости, в основном от своих родителей. А также от их *ожиданий и убеждений*.

Тебя тянет к новому и неизведанному, и хочется **избегать всего старого и обыденного.**

А это значит, что ты, скорее всего, будешь отвергать мнения и ожидания родителей. Конечно, они этому не обрадуются, но если их идеи устарели, неверны или вредны, то не принимать их будет *правильно*.

Взрослым, таким как твои родители, сложно изменить свое мировоззрение, но ведь именно они принимают все решения о том, как все устроено, поэтому их бесполезные и разрушительные убеждения так живучи. Если тебе удастся освободиться от них в подростковом возрасте, когда у тебя есть и стимул, и достаточная гибкость, ты сможешь добиться изменений, когда *сам* вырастешь.

Возможно, именно вы, подростки, **измените мир к лучшему.**

И это будет не впервые.

ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

ПРОБЛЕМА: ты не согласен с родителями по важным, фундаментальным вопросам. Взрослые настаивают на своей правоте, потому что они мудрее, старше, опытнее и так далее. Но их представления о мире устарели, хотя объяснить им это очень тяжело. И они могут даже «заразить» этими заблуждениями тебя.

ПОСЛЕДСТВИЯ: возражать родителям всегда тяжело, но, если ты будешь избегать споров, принимая их (ошибочные) убеждения и живя в соответствии с их ожиданиями, это может навредить тебе. Ты почувствуешь себя плохо, если будешь подстраиваться под идеалы и ожидания, которые тебе не нравятся и вызывают у тебя отторжение. Это может привести к огромному стрессу.

Убедить родителей изменить свои взгляды очень сложно. Но если ты не бросишь вызов их ошибочным убеждениям, родители их тем более никогда не пересмотрят.

РЕШЕНИЯ

1 Если вы по какой-то причине не можете договориться, не зацикливайся на этом вопросе.

Например, если ты споришь с родителями о том, что тебе можно носить, а что нет, попробуй перевести разговор на тему, по которой у вас *полное согласие*.

Допустим, вы не можете договориться, что приемлемо для подростка, а что нет, но вы согласны в том, что наряд одного из ваших родственников на семейной вечеринке был просто нелепым. Или что твой наряд понравился всем. Пусть это станет отправной точкой для дальнейшего обсуждения.

2 Когда родители и подростки придерживаются противоположных точек зрения, полезно проявить гибкость.

Способность выражать *широкое разнообразие* эмоций во время спора (не только гнев и обиду) показывает, что у вас крепкие, здоровые отношения. Конечно, твои родители могут откровенно *ошибаться* в чем-то. Но для всех будет лучше, если расценивать это как всего лишь один вопрос, насчет которого у вас несогласие, среди множества других, по которым у вас *полное взаимопонимание*.

Иногда *сложно* отвлечься от спора, особенно если ты злишься или расстроен, но, как правило, оно того стоит. Возможно, вам придется вернуться к обсуждению позже, а если родители *особенно* сильно упорствуют в своем

ошибочном мнении и проявляют редкостное упрямство, такой шанс точно появится.

И НАПОСЛЕДОК

Когда ты был маленьким, родители казались тебе властелинами Вселенной, которые знают и могут все. А теперь ты подросток и понимаешь, что они совсем другие. Это может стать очень неприятным прозрением, и ваши отношения придется пересмотреть, причем не раз.

Не забывай, что, хотя они некогда казались всезнающими и всемогущими, они не такие. Твои родители просто люди.

Люди с несовершенным, чудаковатым мозгом, который зачастую усложняет им жизнь.

Люди, которые хотят быть любимыми и успешными.

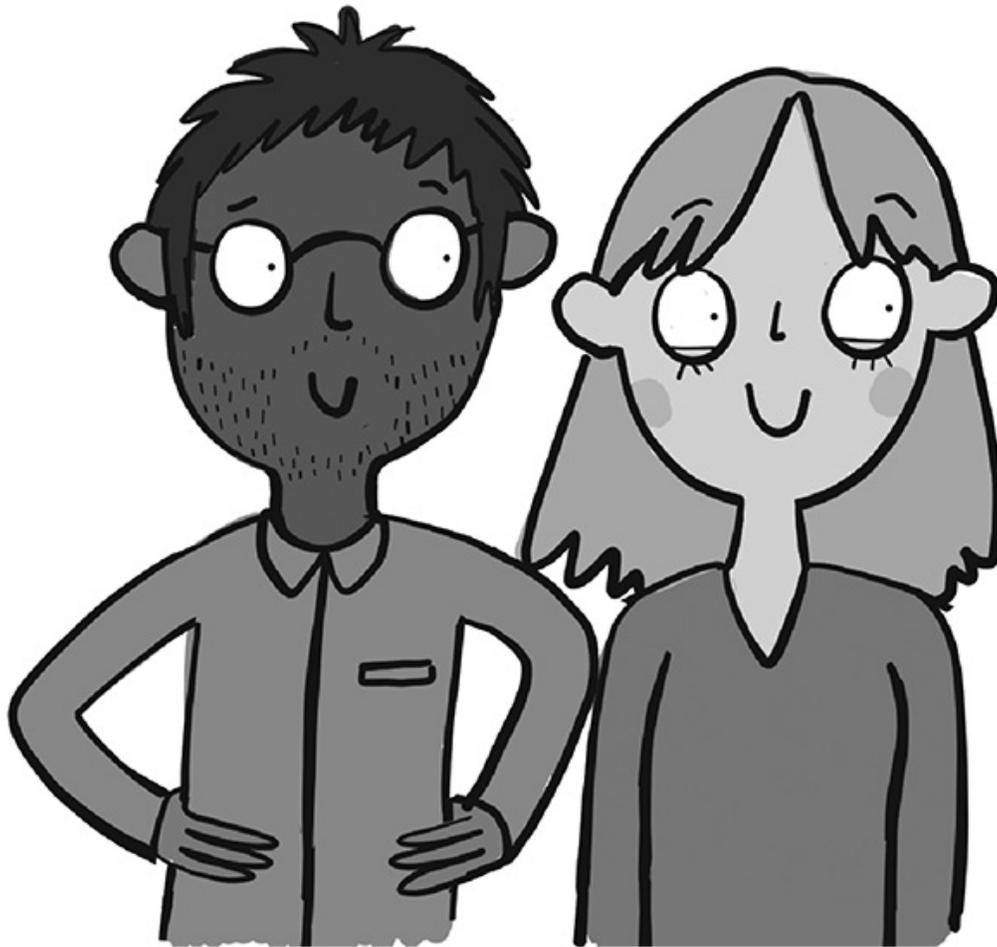
Люди, которые переживают за тех, кого любят.

Люди, которым каждый день приходится преодолевать стресс и трудности.

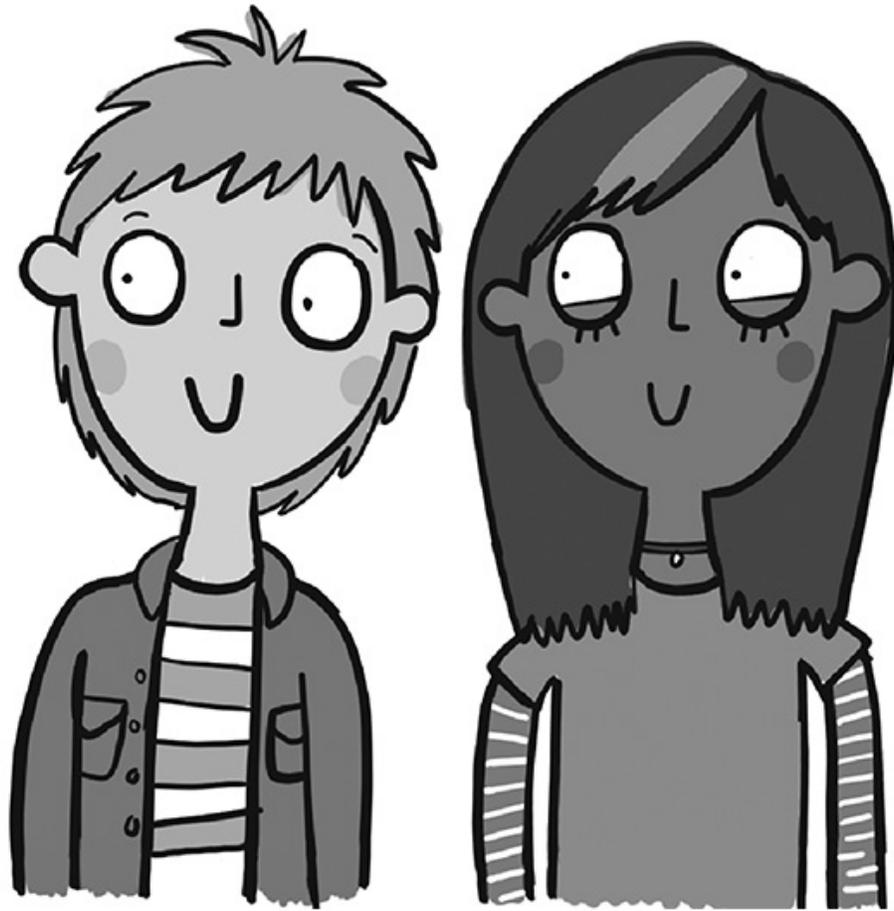
Люди, которые справляются со своими недостатками и проблемами, как могут.

Люди, которые наверняка прошли через все это *со своими* родителями.

Люди...



...такие же, как Ты.



OT ABTOPA

Я написал эту книгу прежде всего потому, что хотел помочь подросткам найти общий язык со своими родителями (или опекунами). Но я прекрасно понимаю, что иногда всем нам хочется поговорить с кем-то еще.

Если ты подозреваешь у себя психические проблемы, обратись к школьному психологу или другому профессионалу, прежде чем пытаться решить этот вопрос самостоятельно.

Надеюсь, что ресурсы, предложенные дальше, помогут разобраться в том, что с тобой происходит.

Помощь рядом

<https://pomoschryadom.ru/>

Психологическая и информационная помощь подросткам до 18 лет. Ты можешь поделиться с психологом в чате тем, что тебя волнует.

Общероссийский телефон доверия

<https://telefon-doveria.ru/>

8-800-2000-122

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Для жителей РФ работает круглосуточно, анонимно и бесплатно. Тебя ждут, чтобы выслушать, поддержать и найти способ справиться с возникшими трудностями.

Твоя территория онлайн

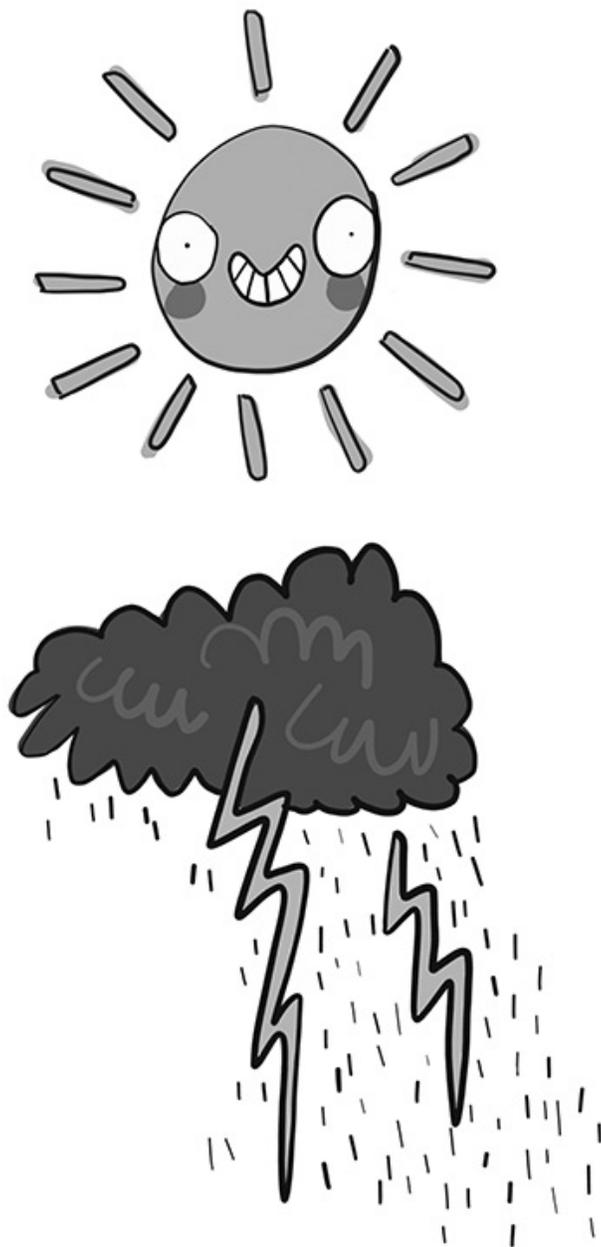
<https://твоятерритория.онлайн/>

Психологическая онлайн-помощь подросткам и молодежи. Анонимно, конфиденциально, бесплатно. Чат работает ежедневно с 15:00 до 22:00 по московскому времени. Почтовая служба — с 10:00 до 22:00 ежедневно.

Подросток и закон. Интернет-проект для несовершеннолетних

<https://podrostok.edu.yar.ru/>

Правовое просвещение детей и подростков, консультации юриста. Если нужно разобраться с законом и получить совет.



И ЕЩЕ ПАРУ СЛОВ

Все конфликты и трудности, которые мы обсудили в этой книге, — часть взросления. Твоему мозгу понадобится время, чтобы разобраться со всеми этими изменениями, но рано или поздно он это сделает, и жизнь станет проще. Не могу обещать, что с этого момента он всегда будет работать без перебоев, но, что бы ни происходило, как бы тяжело ни было, ты справишься.

Потому что эта штука в твоём черепе, этот морщинистый комочек серого теста, — самое сложное и интересное, что есть в известной Вселенной (а зачастую и самое раздражающее).

Не суди его слишком строго.

Он уникальный, единственный в своём роде.

А ещё он — это ты.



БЛАГОДАРНОСТИ

Чтобы сделать книгу, нужна целая команда людей, и эта книга не исключение. Мое имя стоит на обложке, но это не значит, что я работал один. Это невозможно. Итак, мне бы хотелось перечислить людей, без которых ты не читал бы сейчас эти строки.

Моя жена Ванита и мои дети, Миллен и Кавита. Когда пишешь книгу о семье, очень полезно иметь собственную семью. А у меня семья просто отличная. Это факт.

Крис Уэллбилав, мой агент, спасибо за шикарный подарок — благодаря тебе я зарабатываю на жизнь тем, что пишу книги. Я ни за что не добился бы этого в одиночку.

Мой редактор Джейми Коулман — ему пришла в голову идея для этой книги. Хотя я до сих пор убежден, что самая блестящая

из его идей — книга стихов, написанных собаками.

Вся команда издательства Puffin Books, которая превратила мои бессвязные, бессистемные рассуждения в настоящую книгу.

Кэти Эби, блестящий иллюстратор, — спасибо, что вдохнула жизнь в мои скучные слова.

Роб Хьюз — ты сделал все возможное и невозможное, чтобы помочь мне. Спасибо Луке и Эллиоту Робатто-Хьюз, а также Полли и Джесс Робатто, более известным как «Отряд любителей обнимашек».

Адам Кей — спасибо за поддержку и за то, что разрешил поставить свое имя на обложку. Теперь она стоит дороже, чем мой дом!

Алом Шаха, Бэт Росс-Гиллис, Петра Бойнтон и многие другие — спасибо за то, что щедро поделились своими знаниями по педагогике, психотерапии, межличностным отношениям и другим актуальным и важным темам, в которые я совершенно беспардонно влез.

Кэти Мейнвуд и другие учащиеся старшей школы для девочек в Колчестере — вы показали мне, что подросткам действительно интересны мои слова.

Профессор Сара-Джейн Блэкмор — спасибо за новаторские исследования в области развития подросткового мозга и вашу книгу *Inventing Ourselves*⁴⁸, которую рекомендую прочитать каждому, кто хочет глубже погрузиться в тему.

И наконец, огромную благодарность выражаю всем и каждому, кто вдохновлял и мотивировал меня, иногда всего лишь одной простой фразой: «Какая интересная тема!» Надеюсь, я не разочаровал вас.

ПРИМЕЧАНИЯ

- [1.](#) Теперь, конечно, она твоя. Но сначала была моей.
- [2.](#) Никогда не знаешь, что тут обнаружишь.
- [3.](#) Человеческий мозг — самый сложный объект в известной Вселенной. А ты уж сам решай, что круче — быть мозговедом или костоправом. Или зубодером.
- [4.](#) Что вообще за слово такое — «подростки»? На самом деле это те, кто еще подрастает. Но гораздо прикольнее было бы называться тинейджерами, отроками или зумерами, правда?
- [5.](#) Эта книга и есть такая инструкция!
- [6.](#) Я вовсе не утверждаю, что от тебя плохо пахнет. Слишком рано делать такие выводы...
- [7.](#) Например, в комнате Кэти Смит такой беспорядок, что она уже много лет не видела пола, а ее мама хоть бы слово ей сказала!
- [8.](#) Знаешь, если взять все клетки, из которых состоит человеческий мозг, и выложить рядом, этот человек умрет. А тебя посадят в тюрьму. Так что не делай этого.
- [9.](#) В некоторых странах перед Рождеством в школах принято разыгрывать сценку о рождении Иисуса. Главные герои представления — Дева Мария, Иосиф, младенец Иисус, волхвы, пастухи, овцы и ангелы. Прим. ред.
- [10.](#) Вот почему в начальной школе всегда творится какой-то хаос...
- [11.](#) Как мы увидим в следующих главах, очень сложно бороться с тем, что вызывает удовольствие в мозге.

[12.](#) Когда я говорю «недавно», я имею в виду несколько миллионов лет назад. С точки зрения эволюции это как «на прошлой неделе».

[13.](#) Да, это те же самые люди, которые не постесняются объявить войну, если обнаружат мокрое полотенце в неподобающем месте. А если ты хотя бы десять секунд посмотришь любые новости, то сразу увидишь, что взрослые тоже бывают гиперэмоциональными.

[14.](#) И какую благодарность ты за это получаешь? Да никакую. Но только попробуй не поставить грязную тарелку в мойку — и будешь до скончания веков слушать, какой ты ужасный!

[15.](#) А еще стоило бы вызвать полицию.

[16.](#) А мы-то с тобой знаем, как они «обожают» все новое.

[17.](#) Эволюция знает, что делает. В этом весь смысл.

[18.](#) По-видимому, такие кошмары снятся многим.

[19.](#) Знаешь, когда ты был маленьким, родители следили, сколько раз в день ты ходил в туалет и как выглядит твой стул. Тебе еще повезло, что теперь они переживают только из-за твоего сна.

[20.](#) Если моя дочь читает это, то да, дорогая, я говорю о тебе.

[21.](#) Опять же, я ни в коем случае не утверждаю, что от тебя плохо пахнет.

[22.](#) Гормоны — это химические посланники. Попадая в кровь, эти вещества говорят твоему организму или конкретным его частям, что именно нужно делать. В твоём подростковом организме очень много гормонов, поэтому он вытворяет такие странные, раздражающие фокусы.

[23.](#) Человеческий мозг, особенно подростковый, часто внушает непреодолимое желание добиться принятия и симпатии других людей. Это настоящая одержимость! В следующих главах мы увидим, почему это так сильно влияет на твою жизнь.

- [24.](#) О школе они никогда не забудут. Даже если их загипнотизировать.
- [25.](#) Вот. Ты прочитал про стресс, так что твои родители точно будут неправы, если скажут: «Откуда тебе знать, что такое стресс!» Теперь-то ты кое-что знаешь.
- [26.](#) Конечно, второй вариант.
- [27.](#) Ни того и ни другого. Слишком уж не гигиенично.
- [28.](#) Родители считают, что если они опытнее, то они умнее. Но, как мы увидим в следующих главах, это не так.
- [29.](#) Почти все книги для родителей описывают подростка как бестолковую помеху, словно он корова, забредшая на шоссе. Почему бы не отплатить им той же монетой?
- [30.](#) Родительские понукания а-ля «сходи погуляй», «пообщайся с друзьями», «что ты вечно такой унылый», «ходит как в воду опущенный» точно не помогают.
- [31.](#) Вот почему тебе нужны те дополнительные часы сна, которые ты так редко получаешь.
- [32.](#) Если, конечно, ты не флиртуешь с леопардом (а это, если ты сам не леопард, будет выглядеть очень странно).
- [33.](#) Хотя я не знаю, что происходит в твоей школе. Может, у вас собрания заканчиваются так же?
- [34.](#) Кстати, я считаю, что подобные телешоу просто чудовищны именно по этой причине.
- [35.](#) Это очень серьезная проблема, поэтому, если тебе нужна информация или совет, [в конце книги ты найдешь контакты организаций, в которые можно обратиться.](#)
- [36.](#) Мы даже выяснили, что можно поссориться, пока ты спишь.

[37.](#) Чтобы упростить задачу, я буду говорить только о смартфонах, но практически все, что я скажу, относится и к планшетах, и к ноутбукам, и к приставкам, и к другим устройствам.

[38.](#) В школах, где запрещено использовать смартфоны на уроках, успеваемость в целом растет, а стресс и тревожность учеников снижаются. Просто к сведению.

[39.](#) Думаю, никто не станет спорить, что смерть — штука вредная для здоровья, правда?

[40.](#) Об этом была целая глава, помнишь?

[41.](#) Вероятно, многие взрослые, выступающие против социальных сетей, в детстве играли в видеоигры и не видят в них ничего плохого. А вот соцсети считают чем-то противоестественным!

[42.](#) Да, мне пришлось посмотреть значение некоторых из них. В интернете, как ни странно.

[43.](#) Вот почему многие родители хотят, чтобы у их детей были смартфоны.

[44.](#) Это один из тех случаев, когда поиск информации в интернете не приносит пользы. Обычно он заканчивается просмотром порнографии. Но у порнографии и секса примерно столько же общего, сколько у соцсетей с реальной жизнью. Сходство есть, но смутное. Если считать порнографию нормой, это может привести к серьезным проблемам.

[45.](#) Да, родители, сидящие в интернете, регулярно постят мемы, высмеивающие детей, которые сидят в интернете. Я один вижу здесь проблему?

[46.](#) А это не так.

[47.](#) Как будто старшему поколению (которое пишет эти негодующие статьи) никогда не приходилось сталкиваться с подобными проблемами.

[48.](#) Издана на русском языке: Блэкмор С.-Д. Изобретение самих себя. Тайная жизнь мозга подростков. Москва : СветЛо, 2018.

МИФ Подростки

Подписывайтесь на полезные
книжные письма
со скидками и подарками:

mif.to/teen-letter

Все книги для детей и родителей
на одной странице:

mif.to/teen



#mifbooks

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ



Научный редактор медицинской информации

Кристина Бетиц

Руководитель редакционной группы

Светлана Мотылькова

Ответственный редактор *Наталья Довнар*

Литературный редактор *Юлия Стефанова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Мария Заикина*

Корректоры *Евлалия Мазаник, Лилия Семухина,*

Дарья Ращупкина

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией

Webkniga.ru, 2023