

1

Якби ж ми знали, що...



ПІДЛІТКИ РОЗВИВАЮТЬ здатність
МИСЛИТИ ЛОГІЧНО

Одна мати запитала: «Чому мій син-підліток ставить під сумнів усе, що я кажу? Наче щось сталося в його мозку. Він ніколи раніше не був таким. Наче вся його особистість повністю змінилася».

Ця мати несвідомо відповіла на своє запитання. «Наче щось сталося в його мозку». Вона має рацію. Мозок підлітка проходить через процес перебудови. Не чекайте, що ваш підліток і далі залишатиметься дитиною. Підлітковий вік – це час змін.

Ми знаємо, що їхні тіла змінюються, бачимо, як вони ростуть. Знаємо, що вони змінюються сексуально, починає формуватися лобкове волосся. У дівчинки-підлітка невдовзі почнеться менструальний цикл, якщо він уже не почався, а юнак скоро почне

голити обличчя. Однак ми не завжди усвідомлюємо, що вони змінюються також і психічно, оскільки не можемо спостерігати за роботою мозку. Дослідження показують, що підлітковий вік – це період радикальних неврологічних змін. Однією з таких змін є розвиток здатності до логічного мислення.

Зауважте, я кажу, що «розвивається» здатність до логічного мислення. Це не відбувається за одну ніч. Підлітковий вік – це перехідний період між дитинством і дорослістю. На ранніх стадіях розвитку підліток може повернутися до дитячої поведінки і приймати все, що ви говорите як факт, а через два дні поставити все під сумнів. Оскільки мозок підлітка вразливий, тобто сильно залежить від оточення, роль батьків у цьому віці стає надзвичайно важливою. Це не час для того, щоб покинути дім, а час для того, щоб пройти разом з ними через це постійне оновлення мозку, поки вони розвивають логічне мислення.

Ще одна значна зміна в підлітковому мозку пов'язана з його емоційним центром. Емоційні підйоми в підлітка надзвичайно високі, а емоційні спади надзвичайно низькі. Це пов'язано з тим, що центр управління емоціями також перебуває на стадії оновлення. Ваш підліток може бути дуже щасливим вранці і глибоко засмученим увечері. Усе залежить від того, з чим він стикався впродовж дня. Пам'ятайте, що на мозок підлітка сильно впливає його оточення.

Частиною його оточення є також і ви, батьки. Від вашої реакції на його емоційний стан та інтелектуальні питання залежить, як ви впливаєте на його мозок, що розвивається, – позитивно чи негативно. Усі ці зміни слід очікувати в підлітковому віці. Шкода, що я не знав цього до того, як наші діти стали підлітками. У цьому розділі і в наступних хочу поділитися деякими речами, які дізнався з власного досвіду, а також деякими ідеями, отриманими від батьків, що приходили до мене на консультацію упродовж багатьох років.

Перебувайте у взаємодії

Моя перша порада – постійно взаємодійте. Усі дослідження показують, що батьки, які продовжують позитивно взаємодіяти зі своїми підлітками, матимуть більший вплив на них, аніж їхні однолітки. На початку підліткового періоду моїх дітей я, з моїм напруженим графіком, зазвичай відповідав їм швидко й без роздумів. Якщо вони ставили під сумнів щось, у що, як мені здавалося, ми всі вірили протягом певного часу, моя відповідь була щось на кшталт: «Ти знаєш, що це не так». Це не була позитивна відповідь. Я ставив хрест на їхніх сумнівах. Вони відходили, а я втрачав можливість допомогти їм розвинути раціональне й логічне мислення. Взаємодійте з підлітком, але ця взаємодія має бути позитивною.

Позитивна взаємодія починається з того, що ви вислуховуєте запитання вашого підлітка. Ми, батьки, всі зайняті, але мало що може бути важливішим, ніж те, коли наш підліток щось запитує. Якщо й трапляється, що ви зайняті чимось, і не можете зробити перерву негайно, скажіть: «Це чудове запитання. Постав його через десять хвилин, коли я закінчу, тому що хочу зосередити всю свою увагу на твоєму запитанню». Підлітки погодяться на цю невелику затримку, бо розуміють, що вас цікавить їхнє запитання. Не думайте, що перше запитання, яке поставить ваш підліток, є справді саме те, що він хоче з'ясувати. Якщо він запитує: «Чому я не можу піти на вечірку?», то, цілком можливо, має на увазі: «Ти це добре обдумав, чи твоє рішення свавільне?». Підлітки хочуть знати його причини. Вони можуть не погоджуватися з тими причинами, але хочуть знати, що ваше рішення обдумане. І, для протоколу, слова «Тому що я так сказав» не є обдуманною відповіддю.

Не очікуйте, що підліток завжди буде погоджуватися з вашими аргументами. Пам'ятайте, він дивиться на світ зі своєї обмеженої перспективи. Та все ж ви батьки. У вас є влада над

підлітком. Ви старші і, сподіваємось, мудріші за свого підлітка. Не дозволяйте поведінці підлітка змусити вас ухвалити рішення, про яке згодом пошкодуєте. Якщо «піддастесь» на прохання підлітка, щоб уникнути істеричної поведінки, то створите прецедент. Далі підліток знатиме, що він, поводячись достатньо нестерпно, завжди добиватиметься свого. Така поведінкова модель не піде йому на користь у дорослому житті.

Ефективне слухання полягає в тому, щоби приділити підлітку неподільну увагу, коли він щось запитує. Вимкніть телевізор. Відкладіть свою роботу. Вимкніть телефон. Подивіться йому у вічі і подумки скажіть собі, що в цей момент він є найважливішою людиною у вашому житті. Вислухавши запитання свого підлітка, вам слід словесно підтвердити його: «Хороше питання. Чому воно прийшло тобі в голову?». Цими словами ви схвалюєте його свободу ставити запитання, а також просите більше інформації про те, що спонукало його запитати про це. Це важливо, щоб знати, як вам слід відповідати.

Дослідження реальної проблеми

Наприклад, вживання алкоголю та наркотиків у підлітковому віці є однією з проблем, яка глибоко турбує більшість батьків. Дослідження показують, що більша частина дорослих алкоголіків і наркоманів почали вживати алкоголь у підлітковому віці. Ми не хочемо, щоб наші підлітки йшли цим шляхом. Але як допомогти підлітку прийти до такого ж висновку, якщо однолітки заохочують його вживати алкоголь та/або курити марихуану? «Якщо я впіймаю тебе за розпиванням алкоголю або курінням марихуани, ти втрадиш усі свої привілеї на наступні три роки» – ці слова навряд чи вбережуть підлітка від наркотиків та алкоголю. Однак, використовуючи власний досвід, дослідження та знання реального життя, ви можете допомогти підлітку знайти

логічне рішення щодо наркотиків та алкоголю. Можливо, у вас був родич-алкоголік. Будьте чесними зі своїм підлітком.

Під реальним життям я маю на увазі ознайомлення вашої дитини з реаліями того, що відбувається з підлітками, коли вони починають вживати алкоголь і наркотики. І найкраще, що я робив разом зі своїм сином під цим оглядом, було відвідування один раз на місяць, у суботу, колонії для неповнолітніх, щоб пограти в пінг-понг з молодими людьми, які перебували в ув'язненні. Після гри ми розмовляли з деякими молодими людьми, і вони розповідали моєму синові свою історію. Мені ж не потрібно було говорити жодного слова. Вони яскраво оповідали про наслідки вживання наркотиків та алкоголю. Дорогою додому я говорив синові: «Це дуже сумно, правда? Деякі з цих хлопців твого віку. Сумно, що вони зважилися на це в такому ранньому віці». Він охоче погоджувався, а іноді додавав власні коментарі, наприклад: «Сподіваюся, я не дозволю нікому вмовити себе на таке». Іноді показував йому новини про підлітка, який загинув в автокатастрофі, перебуваючи під впливом наркотиків або алкоголю. Я казав: «Дереку, можливо, ти захочеш прочитати цю статтю. Вона дуже сумна, але показує, що трапляється з деякими молодими людьми, які керують автомобілем в наркотичному або алкогольному сп'янінні».

Якщо ви батько, який зловживав алкоголем і наркотиками, і зараз саме боретеся зі своєю залежністю, можете привести свого сина-підлітка в групу Анонімних Алкоголіків, щоб він почув історії інших чоловіків, а також побачив, як ви самі намагаєтеся подолати її. Йому не потрібно наслідувати вашу залежність. Правду кажучи, чим більше він знатиме про вашу боротьбу, тим у нього більше шансів ухвалити мудре рішення щодо вживання алкоголю.

Один молодий чоловік сказав мені: «Причина, чому я вирішив не вживати алкоголь і наркотики в підлітковому віці, полягала

в тому, що мій батько був алкоголіком. Коли мені виповнилося дванадцять років, він спричинив аварію, кермуючи автомобілем у стані алкогольного сп'яніння, і молода мати, яка їхала в іншій машині, загинула. Після цього він вступив до Анонімних Алкоголіків і залишався тверезим до кінця свого життя. Однак батько так і не зміг забути, що через його пияцтво двоє маленьких дітей виростили без матері. Він боровся з нападами депресії до кінця свого життя. Я знав, що це не та дорога, якою я хотів би йти».

Підсумовуючи, я хочу сказати, що вам слід очікувати від вашого підлітка масу запитань практично на будь-яку тему. Вони можуть здаватися навіть дуже дискусійними, але ви не повинні віддзеркалювати їхню поведінку. Вам слід сприймати їхні запитання серйозно і давати на них вдумливі відповіді. Таким чином ви допомагатимете їм розвивати раціональне та логічне мислення і позитивно співпрацюватимете з неврологічними змінами, які відбуваються в мозку вашого підлітка.

* * *

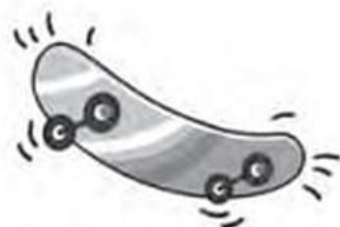
Якщо хочете допомогти підлітку розвинути здатність ухвалювати мудрі рішення та логічно мислити, один із кроків, який ви можете зробити, – це більше дізнатися про зміни, що відбуваються з вашою дитиною в підлітковому віці. Чим глибше будете розуміти ці виклики розвитку, тим більше співчуття відчуватимете до своїх дітей. Виявляючи емпатію і бажання вчитися, ви власним прикладом покажете підлітку, що таке справжня зрілість.

ПОМІРКУЙТЕ

1. Пригадайте свої підліткові роки. Як реагували ваші батьки, коли ви не погоджувалися з ними? Їхні відповіді були корисними чи шкідливими?
2. Чим ви хотіли б відрізнитися від своїх батьків у спілкуванні з підлітками?
3. У чому ви хотіли б наслідувати батьківську модель реагування на розвиток вашої здатності мислити логічно?
4. Якщо у вас вже є підлітки, як би ви оцінили свою реакцію тоді, коли підліток ставив під сумнів ваші судження?
5. Застосовуючи батьківський авторитет, ви робили це твердо, але доброзичливо, чи реагували різко і гнівно?
6. Що б ви хотіли змінити у способі, яким у минулому ви реагували на підлітка?
7. Якщо ваші діти ще не є підлітками, що ви дізналися з цього розділу, що, на вашу думку, буде корисним для вас, коли вони почнуть демонструвати ознаки того, що їхній мозок оновлюється, і вони почнуть мислити більш логічно та ставити більше запитань?

2

Якби ж ми знали, що...



**КУЛЬТУРА СИЛЬНО ВПЛИВАЄ
НА ПІДЛІТКІВ**

Я мав краще усвідомлювати, як сильно культура впливає на переконання та поведінку. Ступінь бакалавра та магістра з культурної антропології я здобув ще до того, як наші діти стали підлітками. Вивчаючи різні культури по всьому світу, я розумів, що причиною різних систем вірувань і поведінкових моделей у людей значною мірою є культура, в якій вони виростили. Однак не зміг застосувати цього до власних дітей-підлітків. Не зміг достатньо серйозно замислитися над тим, наскільки культура, в якій вони зростають, суттєво відрізняється від культури, в якій зростав я. А культура, в якій зростають сучасні підлітки, значно відрізняється від тієї, в якій зростали мої син і донька.

Культура в мої підліткові роки була дуже однорідною. Більшість людей мого району мали однакові фундаментальні переконання щодо життя. У них була схожа робота. Ми жили в містечку на півдні, і майже всі трудилися на текстильній фабриці, яка працювала цілодобово. Майже в кожного на задньому дворі був город, який забирав більшу частину позаробочого часу – люди саджали, обробляли, збирали та консервували власну продукцію. Не всі ходили до церкви у неділю, але більшість таки ходила.

Підлітком я зранку йшов до школи, після обіду працював на городі, а по суботах грав у баскетбол на задньому дворі мого двоюрідного брата. У неділю вранці ми ходили до церкви, а потім часто обідали в моїх тітки і дядька з іншими родичами. Зазвичай ми ще раз ходили до церкви в неділю ввечері. Єдиним моїм контактом із зовнішнім світом було радіо, яке я слухав два або три рази на тиждень ввечері разом з мамою, татом і сестрою. Знаю, в це важко повірити, але в моєму підлітковому віці не було телевізора. Пам'ятаю, коли мені виповнилося п'ятнадцять, батько мого двоюрідного брата купив телевізор. Він був єдиним на всю околицю, з чорно-білим екраном. Я був зачарований тим, що міг бачити обличчя людей, які розмовляли і жили в інших містах.

Порівняйте мій світ зі світом, в якому росли мої діти-підлітки. Кольорове телебачення для них було звичною річчю від самого народження. Звісно, в дитячі роки ми обмежували кількість програм, які вони могли переглядати, і до того ж самі вибирали їх. Коли вони трохи підросли, ми дозволяли їм вибирати між чотирма чи п'ятьма шоу, які вважали прийнятними, – таким чином даючи їм свободу ухвалювати рішення в певних межах. Коли вони стали підлітками, телебачення не було новим явищем у їхньому житті, а лише його частиною.

Завдяки телебаченню вони відкрили для себе набагато ширший світ, ніж той, у якому виріс я. Вони знали про двадцятирічну

війну у В'єтнамі та рух за громадянські права. Підлітками вони раділи, що війна закінчилася, але ставили серйозні запитання про те, чого вона досягла. На їхні «чому?» було важко відповісти. Сексуальна революція 1960-х закінчилася, але наприкінці 70-х вони, підлітки, жили з її наслідками.

Сучасні підлітки, як і їхні батьки, живуть у світі, що дуже відрізняється від світу, в якому виростили мої підлітки. Якість і кількість того, що показують по телебаченню, значно розширилася. Мої діти мали доступ лише до основних мереж. Сьогодні завдяки потоковому телебаченню є нескінченна кількість контенту, доступного в будь-який час доби. Про персональні комп'ютери мої підлітки не знали, натомість для ваших це стало другою натурою. Вони не уявляють свого життя без цифрових пристроїв. Смартфони дають їм доступ до більшості з того, що вони можуть отримати на комп'ютерах, а також дозволяють надсилати текстові повідомлення та фотографії за допомогою твітеру, інстаграму, тіктоку та багатьох інших платформ. Їхній світ експоненціально ширший за світ моїх підлітків. Щоденне зіткнення з насильством і трагедіями в усьому світі, обговорення проблем від расизму до зміни клімату та імміграції, картини лісових пожеж і повеней, а також різні погляди на те, що робить суспільство добрим, щодня бомбардують сучасного підлітка. Відкрите і чесне обговорення питань психічного здоров'я стало набагато прийнятнішим, ніж це було одне чи два покоління тому. Розважальні, ігрові та інші онлайн-спільноти об'єднують молодь від Сіднея до Сеула і Сіетла. Шкільні спільноти стали більш розмаїтими. Шкільні тренування зі стрільби є частиною учнівського дня. Так, їхня культура радикально відрізняється від світу попередніх поколінь, і підлітки перебувають під значним впливом цієї культури. І це єдине, що не змінилося.

У моєму підлітковому віці, якщо сусіди бачили, що я роблю щось, що, на їхню думку, було неприйнятним, вони повідомляли

про це моїх батьків, і я це знав достеменно. Сьогодні ваші сусіди, найімовірніше, навіть не знають ваших підлітків. Тож що можуть зробити сучасні батьки, щоб допомогти своєму підлітку орієнтуватися у світі, в якому він живе? Дозвольте мені дещо запропонувати.

Об'єднуйтеся з технологіями

Змусьте технології працювати на вас. Ніколи раніше інформація не була такою доступною, як сьогодні. Натиснувши кілька кнопок або сказавши до свого голосового помічника: «Привіт, Siri!» – ви і ваш підліток можете дізнатися все, що завгодно. Тому використовуйте цей величезний ресурс. Коли ви обговорюєте з підлітком будь-яку тему, запропонуйте зайти в Інтернет і подивитися, що там можна дізнатися про неї. Таким чином навчите підлітка, як максимально ефективно використовувати технології. Звичайно, необхідно попередити підлітка, що не все знайдене в Інтернеті, а особливо в соціальних мережах, обов'язково буде правдою. Інтернет переповнений дезінформацією – іноді навмисною і деструктивною. Ви зробите своїй дитині послугу, якщо навчите її критичного мислення і проникливості – і самі станете прикладом для наслідування.

Друга цінність технологій – це зв'язок. Ви і ваш підліток тепер можете залишатися на зв'язку так, як це було неможливо до появи смартфонів. Можете дивитися один на одного під час розмови і навіть знати, де він перебуває в будь-який момент часу. (Переконайтеся, що вашому підлітку відомо про таку можливість. Якщо він намагатиметься перешкодити цьому, заберіть телефон на тиждень. Зрештою, саме ви оплачуєте рахунки.) Заохочуйте підлітка писати вам смс-повідомлення і розповідати про те, що відбувається, і ви робіть те ж саме. Підлітки часто надають перевагу текстовим повідомленням, а не розмовам