

ВВЕДЕНИЕ

Нам нужно изменить свое отношение к девочкам-подросткам. Сейчас оно несправедливо к ним и бесполезно для их родителей. Если вы читаете эту книгу, наверняка кто-то уже говорил вам: «Просто подожди, пока твоя дочь не станет подростком!» (Родители, которые так говорят, всегда вкладывают в свои слова негативный смысл.) Если вы читали другие книги о подростках, то могли заметить, что авторы акцентируют внимание на темной стороне подросткового периода. Они описывают, как дети страдают или расстраивают своих ровесников и родителей. Разумеется, девочки могут жестоко относиться к себе и другим, даже самые добрые из них зачастую непредсказуемы и эксцентричны. Но мы слишком часто говорим о подростковом возрасте так, словно это мучительное и беспокойное время. Мы начинаем относиться к воспитанию дочери как к разновидности американских горок: вся семья запрыгивает в вагончик, нервничает на протяжении всего спуска, и родители надеются, что после всех резких поворотов и спусков их дочь станет счастливым и здоровым взрослым человеком.

Я считаю, что жизнь девочки не должна казаться чем-то хаотичным — в подростковом развитии есть предсказуемые шаблоны. Когда вы поймете, что лежит в основе поведения вашей дочери, ее действия сразу же приобретут смысл. Если у вас будет путеводитель по взрослению ребенка, вы с легкостью поможете своей дочери стать уверенной молодой женщиной.

Чтобы наш разговор о подростках был полезен, я изучила этот возрастной период и разбила его на семь линий развития. Каждому из них посвящена отдельная глава книги. Эти этапы показывают определенные достижения, которые трансформируют девочек в успешных взрослых женщин. К тому же они помогают родителям понять, что поведение их дочери, каким бы странным или сложным оно ни казалось, не только нормально, но и является доказательством ее огромного прогресса.

В первых главах этой книги я описываю линии развития, которые считаются самыми важными в средней школе (многим девочкам в это время по 12–14 лет). Последние главы затрагивают этапы, которые приобретают значение при переходе в старшие классы. Нормально развивающиеся подростки переходят от уровня к уровню с разной скоростью, а девочки всегда развиваются в нескольких направлениях одновременно. Этот факт помогает понять, почему подростковые годы вызывают такой стресс у детей и любящих родителей.

Я из тех людей, которые заботятся о подростках, поэтому связала свою карьеру с их жизнью. Каждую неделю я провожу сеансы психотерапии для девочек и их родителей в своей частной практике и консультирую аспирантов факультета психологических наук Кейсовского университета Западного резервного района. Кроме того, я принимаю учениц в своем кабинете в школе «Лорел» — независимой школе для девочек, где работаю психологом-консультантом и руковожу Центром исследований девочек. К тому же я гордая и счастливая мама двух дочек.

Поскольку моя жизнь тесно связана с детьми, я поняла, что процесс превращения во взрослого человека делится на важные этапы. Я осознала, что мы должны использовать их, чтобы понять, как происходит развитие девочек. Концепция линий развития не нова — в 1965 году ее впервые предложила известный психоаналитик Анна Фрейд, дочь Зигмунда Фрейда. Эта концепция позволяет упорядочить развитие ребенка. Фрейд утверждала, что дети развиваются по многим направлениям: переходят от зависимости к самостоятельности, от игры — к работе, от эгоцентричности — к товариществу. По ее мнению, с помощью линий развития мы можем точно оценить становление личности ребенка с точки зрения зрелости.

Анна Фрейд не единственная предложила систему принципов здорового психологического развития. В 1950 году Эрик Эрикссон обнаружил модель развития, охватывающую жизнь человека целиком. Он указал экзистенциальные сложности, которые нужно преодолевать на каждом этапе развития. Современные психологи по-прежнему исследуют личность с точки зрения этой модели. Сегодня мы рассматриваем взросление с позиции физического, эмоционального, когнитивного и социального аспекта. Другими словами, научные подходы к человеческому развитию, которое разбито на фазы, скомпонованы в большую теоретическую базу и используются в огромном количестве исследований. Я применяла эту теорию, чтобы получить точную и понятную модель успешного развития девочек.

Как только я разработала эту модель и обнаружила, что она подтверждает мои наблюдения, я рассказала о ней своим студентам-аспирантам, чтобы помочь им разо-

браться в сложных подростковых ситуациях. Нормально развивающиеся подростки могут проявлять импульсивность и враждебность. По меркам взрослых они даже могут казаться странными. Начинаящие врачи нуждались в системе оценки психического здоровья детей, столкнувшихся с проблемами. После того как я задалась вопросом: «По какой линии подросток развивается, столкнулся с проблемой или зашел в тупик?», я смогла разобраться в этом хаосе и помогла будущим врачам в их работе.

Подход к девочкам с точки зрения линий подросткового развития носит практический характер для профессионалов. Но самое главное — он позволяет родителям определить факторы, которые помогают детям вступить во взрослую жизнь, и поясняет знакомое, но сложное подростковое поведение. Например, в прошлом году ваша дочь с удовольствием играла с детьми на семейном празднике, а в этом году она хочет находиться в компании взрослых и при этом жалуется, что ей скучно. Как объяснить такие перемены? Возможно, ваша дочь прощается с детством (глава 1). Как понять, почему девочка с радостью покупает свежий выпуск журнала *The Economist* для выполнения домашнего задания и три экземпляра журнала *Us Weekly*, в котором вышло интервью с ее любимой группой? Скорее всего, вы стали свидетелем ее перехода в романтический мир (глава 6). Зная, какую важную работу по развитию выполняет ваша дочь, вы перестанете беспокоиться из-за ее непонятного поведения.

Подход с позиции линий развития помогает направить энергию в те области, которые в ней особенно нуждаются. Например, ваша дочь веселится со старыми друзьями и успешно присоединилась к новой компании (глава 2),

но отказывается выполнять домашнее задание, поэтому нуждается в помощи по планированию своего будущего (глава 5). Возможно, она хочет заниматься волейболом, но игнорирует советы тренера. Она может поставить цель, но это не отменяет проблем, связанных с противостоянием авторитету взрослых (глава 4). Если вы внимательно изучите многочисленные направления развития своей дочери, вы увидите ее успех в одних областях и сложности в других.

Кроме того, подход с позиции линий развития позволяет сравнить любой момент жизни девочки с ее общим прогрессом в конкретном направлении. Должны ли вы беспокоиться из-за того, что вашу дочь не приняли в школьный совет? Это зависит от того, проявляет ли она сдержанность или, наоборот, не умеет контролировать эмоции (глава 3). Должны ли вы игнорировать ее решение не надевать пальто в холодную погоду? Говорит ли такое безразличие к здоровью о неумении позаботиться о себе (глава 7)? Поскольку родители обычно не понимают действий своих дочерей, нужно научиться определять, когда можно уступить, а когда нужно вмешаться. Но если подростки обычно делают то, что считается ненормальным на любом другом этапе жизни, как вы узнаете, что что-то действительно пошло не так? Чтобы вы увидели различие между нормальным и проблемным подростковым поведением, я сопроводила каждую главу разделом «Когда нужно беспокоиться». Это поможет понять, когда требуется изменить свой подход к воспитанию или обратиться за помощью к профессионалу. Другими словами, мы рассмотрим типичные проблемы, с которыми сталкиваются подростки, и поймем, почему некоторые из них пытаются навредить себе или окружающим.

Линии развития, представленные в этой книге, объединяет общее качество: они отражают актуальные аспекты подросткового периода девочек и мальчиков самого разного происхождения. Хотя мы с вами тоже развивались в соответствии с этими линиями, взросление в современном мире происходит иначе. Мы воспитываем детей в стремительной культуре постоянного конкурентного давления и в режиме круглосуточной цифровой связи. Мы рассмотрим неизменные аспекты подросткового периода и узнаем, как современная культура влияет на жизнь детей и родителей.

В целом девочки и мальчики развиваются схожим образом, поэтому не удивляйтесь, обнаружив, что некоторые истории и советы отражают ваш опыт воспитания сына. Но девочки-подростки сталкиваются с уникальными проблемами, и эта книга охватывает последние исследования, о которых должны знать родители дочерей. На представленные линии развития влияют происхождение и финансовое состояние, мы также рассмотрим эти факторы. Тем не менее главным объектом нашего внимания будут внутренние психологические аспекты развития подростка.

Я поделюсь историями, чтобы проиллюстрировать линии подросткового развития, но они не отражают точные подробности жизни той или иной девочки или семьи. Скорее они представляют собой смесь многочисленных разговоров с подростками и их родителями. Некоторые события из жизни моих клиентов были настолько показательны, что я, убрав личную информацию, включила их в книгу, сохранив их эмоциональную целостность и ценность с образовательной точки зрения.

Эта книга носит скорее описательный, а не рекомендательный характер. Она представляет собой новый способ понять мир своей дочери, а не объясняет, как ее воспитать. Я предложу вам идеи о том, как реагировать на нормальные, но непонятные сложности, с которыми вы столкнетесь как родитель, но вы не обязаны следовать моим советам. На мой взгляд, существует множество хороших методов воспитания, и все они не похожи друг на друга. Метод воспитания, который подходит одной семье, может не подойти другой. Вы знаете свою дочь и отношения в семье лучше, чем кто-либо. Я надеюсь, что вы примените свои знания к предложенной мною системе и воспользуетесь примерами, чтобы рассмотреть подростковое поведение своей дочери с точки зрения ее развития.

Моя книга предлагает читателям план по преодолению проблем подросткового периода и поможет лучше понять свою дочь, меньше переживать из-за нее. Вы окажете ей нужную помощь на пути к взрослой жизни и признаете, даже восхититесь тем, какой путь ей предстоит преодолеть. Эта книга не может охватить каждую проблему, с которой вы столкнетесь в процессе взросления вашей дочери (пытаясь рассказать про возрастной период в целом, я не могла в точности описать вашу дочь). Но для поведения девочек характерны определенные шаблоны, и их наставники (то есть вы) только выиграют, если разберутся в них. Я восхищаюсь родителями так же сильно, как и их детьми, и написала эту книгу с целью поддержать вас, чтобы вы смогли помочь своей дочери.