

ГЛАВА 1

«ЗДЕСЬ

ТЕБЕ

НЕ ОТЕТЬ!»



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



ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ПРИНИМАЛ ДУШ?

Думаю, да (ванна тоже считается)*.

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.

* Я вовсе не утверждаю, что от тебя плохо пахнет. Слишком рано делать такие выводы...

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 хуже*. 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.

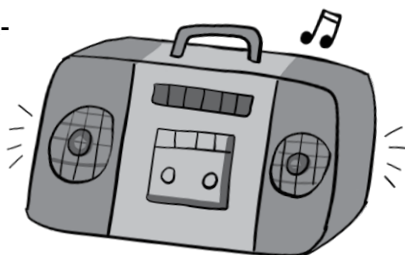
* Например, в комнате Кэти Смит такой беспорядок, что она уже много лет не видела пола, а ее мама хоть бы слово ей сказала!

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?

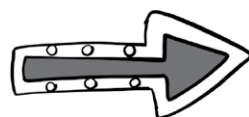
Будто у них мозг устроен совсем по-другому и они воспринимают мир не так, как ты.

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

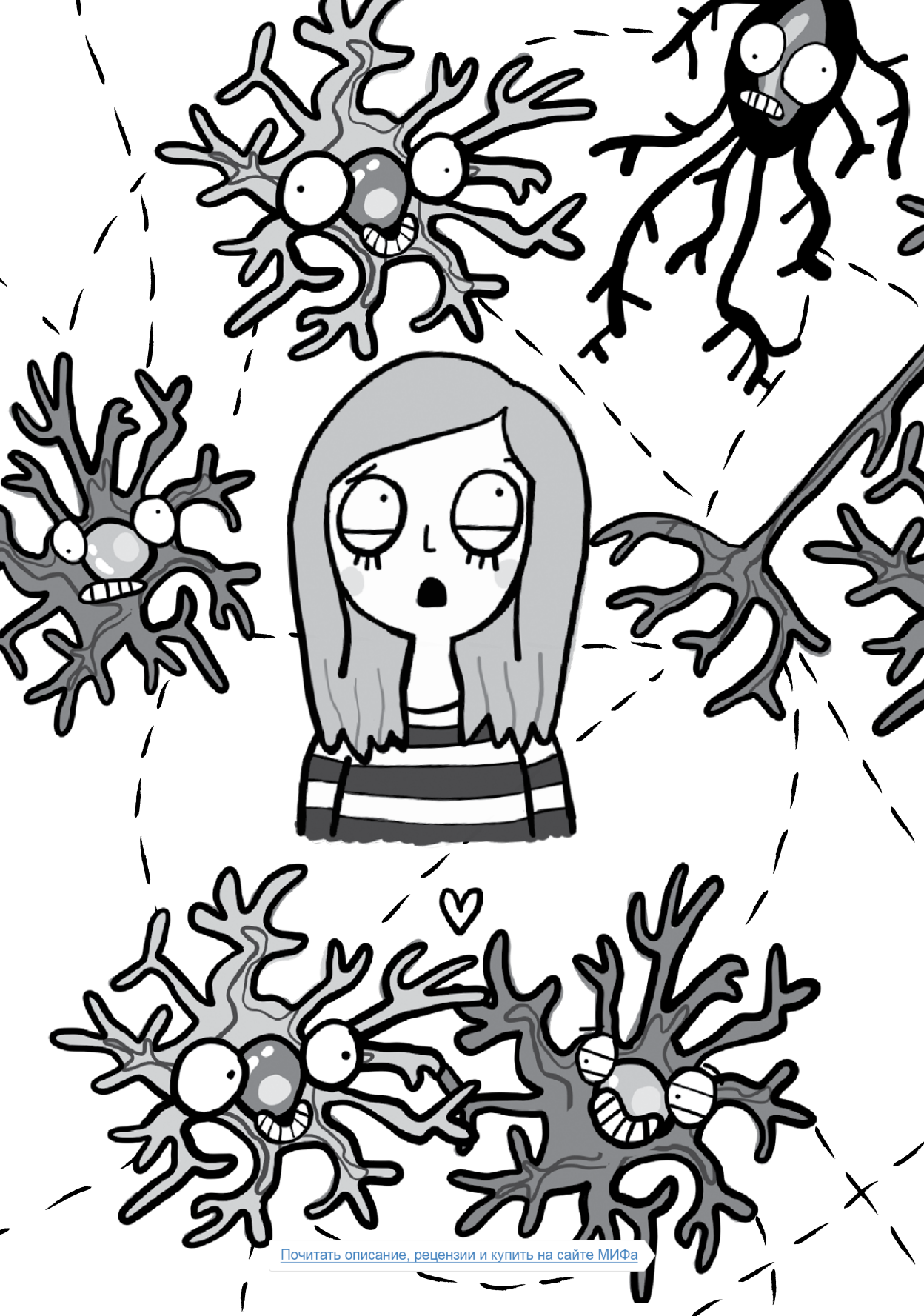
Все сводится к тому, как мозг усваивает и запоминает информацию. Каждый новый факт или воспоминание, каждый фрагмент информации, которую мы поглощаем, выстраивает новые связи между клетками под названием нейроны.

Сколько нейронов в среднестатистическом человеческом мозге? *Около ста миллиардов!** 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

* 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.





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.

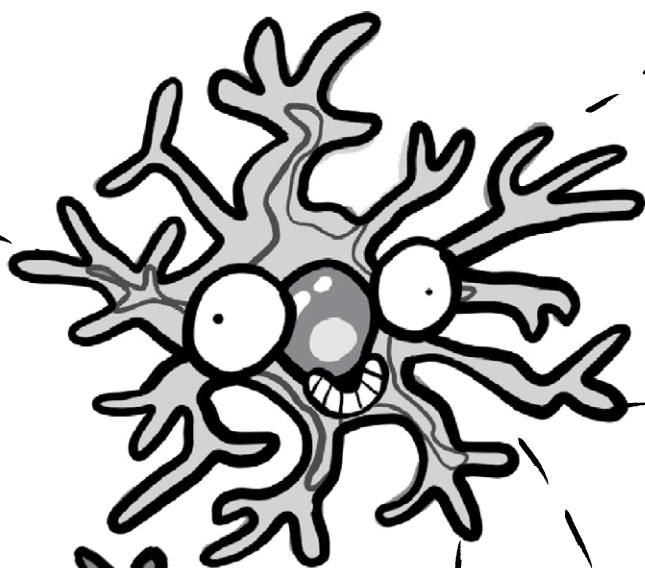
Таким образом, первые несколько лет жизни, особенно до двух лет, твой новенький, еще почти пустой мозг впитывает все, что только можно, с удивительной скоростью, формируя фантастическое число связей.

По некоторым подсчетам,
речь идет о **МИЛЛИОНЕ НОВЫХ**
СВЯЗЕЙ... В СЕКУНДУ!

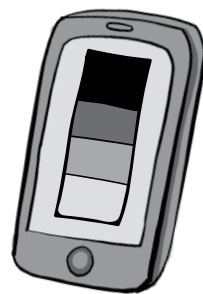


Так что вскоре в твоём молодом мозге накапливаются триллионы связей. Почему бы и нет? Ты ведь тут совсем недавно, ещё не знаешь, как все устроено, и каждая частичка информации, с которой ты сталкиваешься, может быть важной. Даже жизненно важной.

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.**

Х-Р-Р-Р

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 пьесе*. У каждого свой текст. Они быстро разучивают реплики и хорошо играют (по крайней мере приемлемо).

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

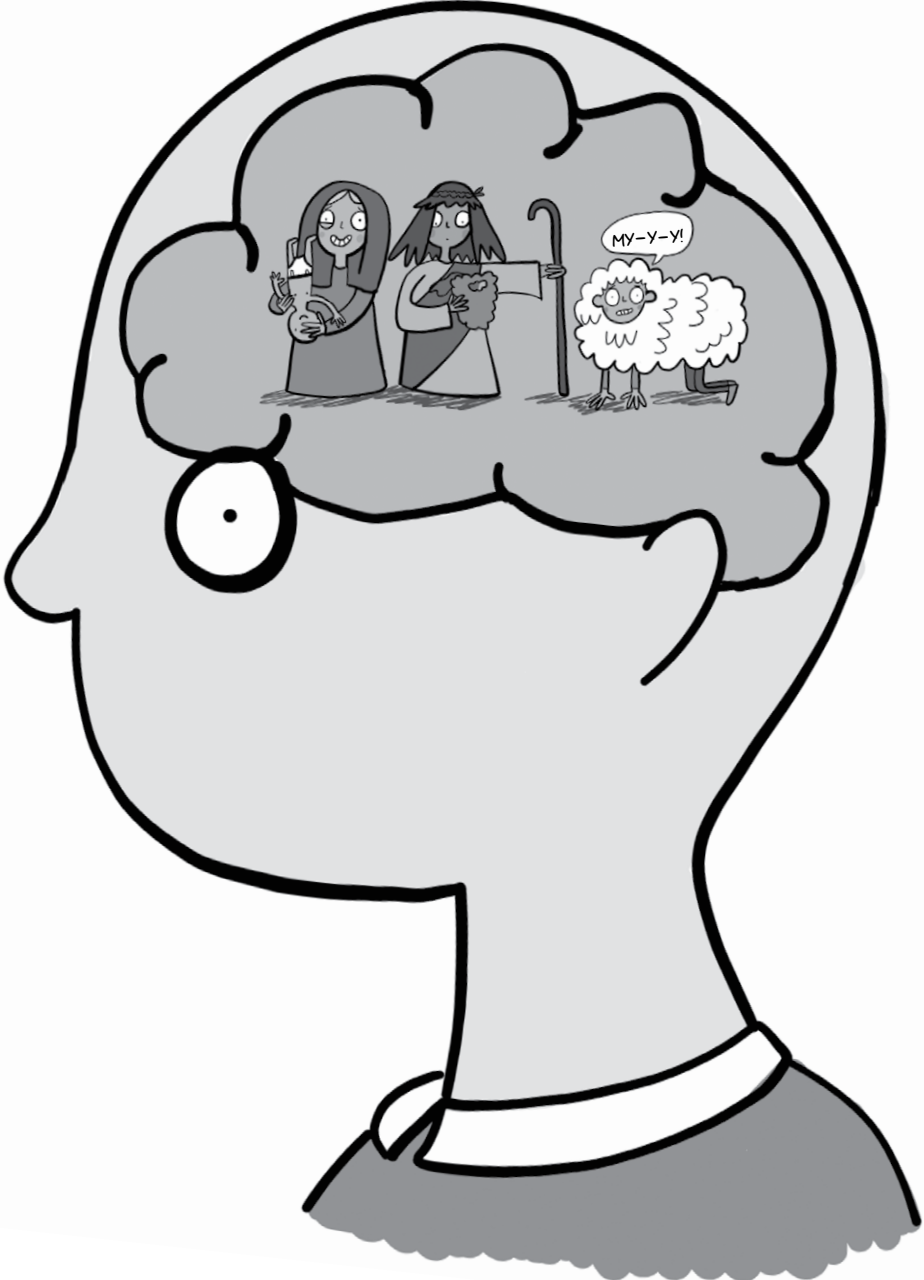
Вот пастухи спорят с волхвами о том, кто и где должен стоять, Мария держит младенца вверх тормашками, ребятишки в костюмах овечек разбрелись по всей сцене, и некоторые почему-то мычат вместо того, чтобы говорить «ме-е-е».

Примерно так выглядит мозг лет до одиннадцати**.



* 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.*

** Вот почему в начальной школе всегда творится какой-то хаос...



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:



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 — свет*. 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.

* Как мы увидим в следующих главах, очень сложно бороться с тем, что вызывает удовольствие в мозге.

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 продвинутые 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 недавно*.

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.**

* Когда я говорю «недавно», я имею в виду несколько миллионов лет назад. С точки зрения эволюции это как «на прошлой неделе».

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.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

