

ДИН БЕРНЕТТ



**ПОНЯТЬ,
А НЕ ПОРУГАТЬСЯ.**

**КАК НАЙТИ
ОБЩИЙ ЯЗЫК**

С РОДИТЕЛЯМИ

И ДРУГИМИ

ВЗРОСЛЫМИ



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

МИО

МИФ Психология

Дин Бернетт

**Понять, а не поругаться.
Как найти общий язык с
родителями и другими взрослыми**

2019

УДК 159.923.2-053.6

ББК 88.42-52

Бернетт Д.

Понять, а не поругаться. Как найти общий язык с родителями и другими взрослыми / Д. Бернетт — 2019 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195279-4

Существуют сотни книг для родителей о том, как общаться с подростками. Нейробиолог и отец двоих детей Дин Бернетт написал книгу для другой стороны диалога – подростков, чтобы помочь им понять, что же происходит. «Вставай, сколько можно спать, ты все пропустишь!» «Помой за собой посуду, у нас нет слуг» «Ты можешь отложить телефон хотя бы на минуту?!» Вы с родителями часто ругаетесь и спорите? Тебе кажется, что вы смотрите на мир совершенно по-разному и говорите на разных языках? Как объяснить родителям, что утром хочется поспать дольше, что в чате весело, что у тебя плохое настроение и ты хочешь побыть один? Тебе точно пригодится то, что ты узнаешь из этой книги: – как устроены родители и как перестать с ними ссориться; – что происходит у тебя в голове, когда ты растешь, и почему это отличается от того, что у взрослых; – как победить негатив и понять, что с тобой все как надо; – почему родители одержимы чистотой или не разрешают поздно возвращаться домой; – что делать, если родители тоже ошибаются, но не признаются в этом. Главное, ты поймешь, как сделать свою жизнь проще. А это значит, чаще будешь в хорошем настроении и у тебя появится больше времени и энергии на любимые дела. Для кого книга Для подростков, которые устали ругаться с родителями. Для мам и пап, которые хотят найти общий язык со своими детьми.

УДК 159.923.2-053.6

ББК 88.42-52

ISBN 978-5-00-195279-4

© Бернетт Д., 2019

Содержание

Для кого эта книга?	9
Глава 1. «Здесь тебе не отель!»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Дин Бернетт

Понять, а не поругаться. Как найти общий язык с родителями и другими взрослыми

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

* * *



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. Серьезно. 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.

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?



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 ужас-какими-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.

⁵ Эта книга и есть такая инструкция!

«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 дедушкой, 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

⁶ Я вовсе не утверждаю, что от тебя плохо пахнет. Слишком рано делать такие выводы...

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.

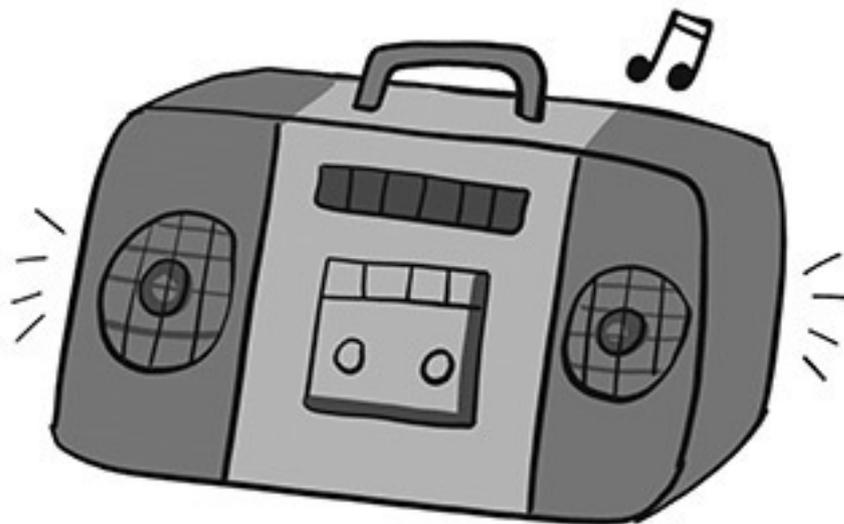
Как ни печально, подобные споры о домашних обязанностях (стирке, уборке и так далее) происходят очень часто и сводятся к одному и тому же разногласию: большинство подростков считают, что от них требуют слишком много, а родители уверены, что их дети делают слишком мало.

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

⁷ Например, в комнате Кэти Смит такой беспорядок, что она уже много лет не видела пола, а ее мама хоть бы слово ей сказала!

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

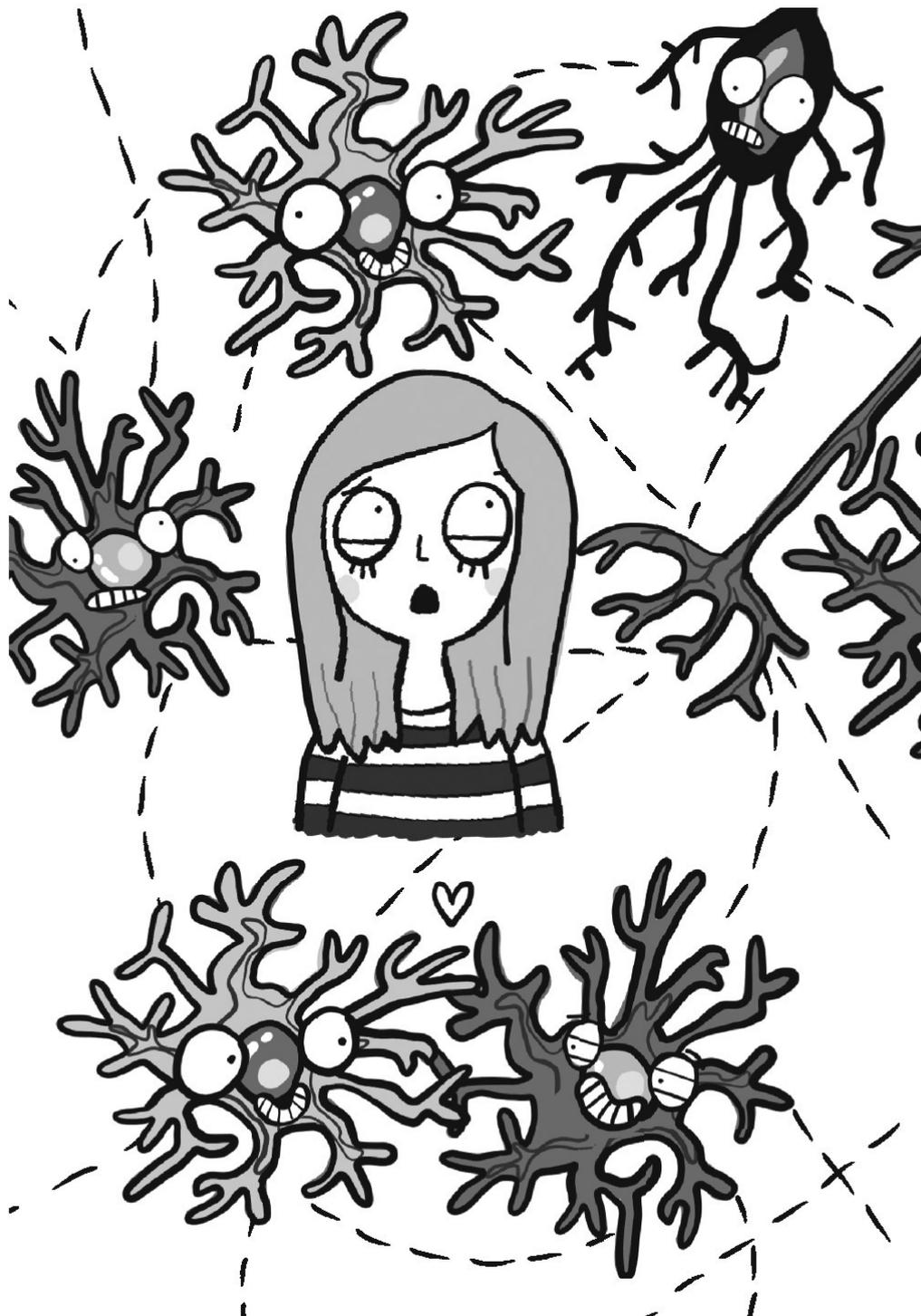
Все сводится к тому, как мозг усваивает и запоминает информацию. Каждый новый факт или воспоминание, каждый фрагмент информации, которую мы поглощаем, выстраивает новые связи между клетками под названием нейроны.

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 твоём 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.

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.



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 твоем 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).

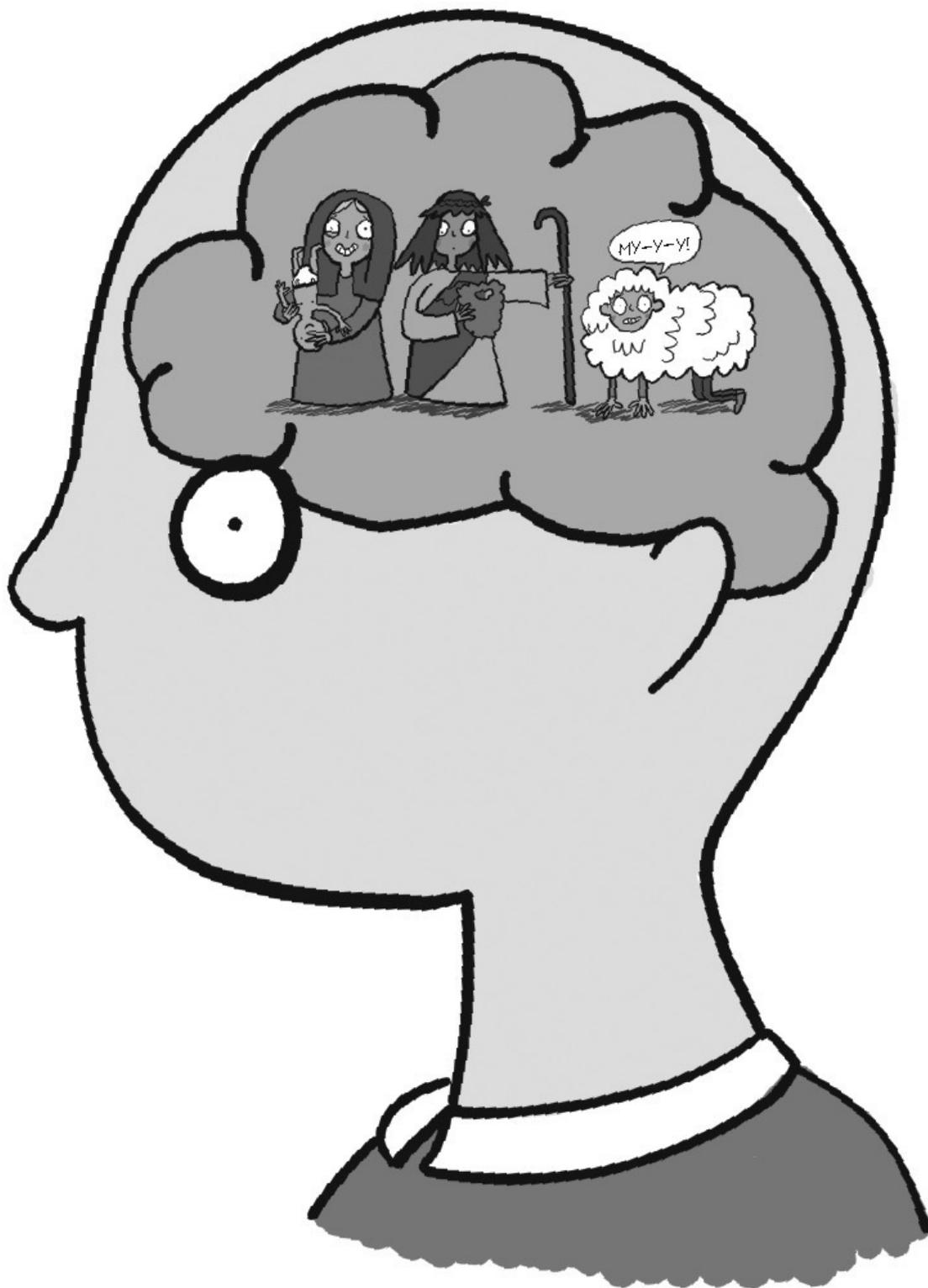
Только одна загвоздка: времени на репетиции нет! Всех вытаскивают на сцену сразу, и прямо перед зрителями им приходится соображать, что делать.

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

Примерно так выглядит мозг лет до одиннадцати¹⁰.

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...



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 – 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 твоем усовершенствованном мозге все еще воспринимает любимые детские вещи и занятия как источник приятных эмоций и воспоминаний. Но теперь, чтобы получить *настоящее*

¹¹ Как мы увидим в следующих главах, очень сложно бороться с тем, что вызывает удовольствие в мозге.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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