

# Зміст

Передмова	9
1: Янгол ранку	17
2: Зникнення	28
3: Несподівані ознаки того, що в тебе знанацька з'явився підліток	32
4: Це не я, мам, це ти (насправді це все їхній мозок)	41
5: Не чіпай мої речі (або: усе твоє належить і мені)	58
6: Мінейджери	68
7: Дякую, мам, я справді ціную те, що ти для мене зробила (або: ось, тримай)	92
8: Хто всі ці люди в моїй вітальні?	98
9: Що ти хочеш на вечерю? (неприємне питання для всіх)	108
10: Ложки, бананаграми й телек	121
11: Божечки, нас що, пограбували?	129
12: У пошуках інших мам (і чому чужі підлітки ставляться до тебе краще, ніж твої?)	138
13: Пікселька й Герцог: собачі історії любові	142
14: Мені ніхто не розповідав про те, що вони вживають ще до вечірки	149

15:	Тралі-валі-фестивалі	175
16:	Французька комедія	189
17:	Ґаджети й крики	200
18:	Твоя донька – не твоя подруга. Повторюй за мною	224
19:	Тривога: де ховається правда?	233
20:	Плюшеві ведмедики на ліжку (або: як вони могли?)	259
21:	Її нові тіло та образ тіла	284
22:	Татусі: історія любові	314
23:	Якщо ми раптом зустрінемося, ти мене не знаєш	322
24:	Ідеальний шторм	332
25:	Мами – також доньки	343
26:	Те, про що мені дозволяє говорити досвід	353
27:	Купатися в річці любові	372
	Книги, сайти та ресурси для мам (і татів) дівчат-підлітків	388
	Примітки	402
	Подяки	413

Ця книга – збірник дружніх порад, які допоможуть тобі розслабитись. Сподіваюсь, її прочитання зменшить твою самотність – особливо, якщо ти досягла того періоду материнського досвіду, коли напруга росте, як у тривожні хвилини перед грозою (він можливий у будь-якому віці після одинадцяти). Підозрюю, до цього все йшло досить добре. Можливо, ти трохи виснажена, припустилася кількох передбачуваних помилок, відсвяткувала кілька тріумфів, маєш за спиною досвід раптових поїздки до А & Е<sup>1</sup>, але ти зуміла пережити нестерпні муки, пов'язані з підтриманням життя немовляти, сказала «бувай» істерикам малюка й трохи пустила сльозу в перший день школи. Алілуя і молодець! Можливо, час зітхнути з полегшенням? Почаювати, закинувши ноги на стіл, і побазікати з подругою?

Не зовсім. На горизонті чекає дещо інше: жіноча молодість; світ, сповнений дивних і дивовижних сюрпризів, про які я хотіла б, щоби хтось розповів мені задалегідь. Так ось, що я скажу тобі як мама чотирьох дітей віком від дев'яти до вісімнадцяти (три дівчинки і хлопчик): підліткові роки неабияк спантеличили мене. Не те щоби сталося щось украй драматичне, просто я ніби опинилась у центрі пустельного пейзажу, місця, де боїшся, що один хибний материнський рух призведе до вибуху емоційних бомб уповіль-

---

<sup>1</sup> Від перекл.: А & Е – «accident and emergency». Відділ невідкладної медичної допомоги, в британських лікарнях.

## Янгол ранку

### куди поділись мої малюки?

Того дня, коли серпневої неділі о 8.26 ранку народилась моя старшенька (після тридцяти шести годин пологів), на одному з телеканалів грала до болю красива пісня «Янгол ранку». Цей саундтрек до реклами автомобіля був єдиним атрибутом зовнішнього світу, який потрапив до моєї помутнілої від морфію свідомості, коли я дивилась на своє чудо вагою 6 фунтів 3 унції, що лежало в пластиковому лікарняному ліжечку.

Я не могла покинути немовля ні на хвилику, не могла дозволити, щоб його торкався або переміщав навіть на міліметр від мене хтось інший. Медсестрі довелося розтискати мої пальці, які не свідомо вчепилися за край пластикового ліжечка, коли мені треба було йти до вбиральні після екстреного кесаревого розтину. І як можна було

## Несподівані ознаки того, що в тебе зненацька з'явився підліток

1. Ціла вічність, перед тим як улягтися спати. Час відходу до сну стає дедалі пізнішим. Потім (приблизно у віці одинадцяти років) ти просто втрачаєш контроль над цим у вихідні. Несподівано час відбою стає формальністю – все одно ти вже не можеш переглядати в телеку те, що хочеш, і невдовзі, побажавши «на добраніч», ти починаєш іти спати першою. Це так виводить із себе...
2. Шкільні батьківські збори стають дивними. Діти йдуть на них із тобою. І ти зазнаєш іще гіршого дискомфорту за той, який ти відчувала, коли сиділа на крихітному стільці за партою в молодшій школі. Вони починають встановлювати правила щодо того, що тобі варто одягнути, ідучи до школи,

## Це не я, мам, це ти

(насправді це все їхній мозок)

Дівчата-підлітки можуть бути зовсім нелогічними, хіба не так? Я вважаю, що їхня поведінка здебільшого взагалі позбавлена раціональності. Іноді вони смішні й милі, інколи, звісно, зовсім ні. Упродовж ранку (до восьмої), коли вони збираються до школи, я часто можу спостерігати зо двадцять різних їхніх яскравих емоцій. Із погляду дорослих, такий їхній підхід до життя здається виснажливим і привносить у нього сум'яття, якого можна було легко уникнути. До того ж усі ці їхні «відчуття» й ірраціональний хаос можуть спричинити суперечки й дисгармонію вдома. У таких випадках я зазвичай кажу: «Ну що з тобою не так?». Це може бути після чергової втрати в'язки ключів чи кредитки, ще однієї дурнуватої витівки, що просто переросла в комедію, ще одного гучного

## Книжки, сайти та ресурси для мам дівчат-підлітків

### Книжки

#### Прагія Агарвал

Науковиця, мама двох чотирирічних близнючок і дорослої доньки доктореса Прагія Агарвал написала прекрасну книжку для батьків «Хотілось би знати, що сказати: розмовляти з дітьми про расу» («Wish We Knew What to Say: Talking With Children About Race»). Вона вчена-біхевіористка, і її написана просто і наповнена фактами книжка допоможе тобі зрозуміти проблему, якщо ти належиш до білої раси. Додатком до книжки цієї чуйної авторки є новий однойменний подкаст.

#### Стів Біддалф

Його книжки, зокрема «Виховання хлопців» («Raising Boys») і «Виховання дівчаток» («Raising Girls»), є шедеврами, які стали бестселерами. Їх прочитали мільйони людей у всьому світі. Утім, треба сказати, у цих книгах автор не зосереджує уваги тільки на підлітках. А ще мені видалися корисними його статті для