

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие . . . . .	9
Введение . . . . .	14

## Часть I. Начинаем

Глава 1. Почему это так трудно? И чем может помочь АСТ? . . . . .	19
Глава 2. «Мой дом — это просто генератор стресса»: ваша родительская борьба . . . . .	26

## Часть II. Быть настоящим

Глава 3. Она такая манипулятивная: мысли-оценки . . . . .	41
Глава 4. «Это эмоциональные американские горки»: как справиться с этими сильными эмоциями . . . . .	55
Глава 5. «Моя машина времени»: тревоги и неотвязные мысли. . . . .	66
Глава 6. «Я плохой родитель»: рассказы в уме . . . . .	75
Глава 7. «Это эмоциональные американские горки»: как справиться с этими сильными эмоциями . . . . .	85
Глава 8. «Каким родителем я хочу быть?»: ваши родительские ценности . . . . .	94

## Часть III. Переориентация

Глава 9. «Я здесь, я весь внимание»: навыки осознанности . . . . .	113
Глава 10. «Я тебя вижу»: навыки признания . . . . .	130
Глава 11. «Я понимаю, это трудно»: навыки эмпатии . . . . .	140
Глава 12. «Давай поговорим»: навыки ассертивности . . . . .	153
Глава 13. «Перестань придираться, начинай награждать»: навыки управления поведением . . . . .	165
Глава 14. «Давай займемся этим»: навыки решения конфликтов. . . . .	178
Глава 15. «Укрощение демона»: навыки управления гневом . . . . .	189
Глава 16. «Я не знаю, как отпустить это»: навыки прощения . . . . .	209
Глава 17. «Зачем мне надо быть добрым?»: навыки сочувствия . . . . .	220

7



## Часть IV. Когда лед тронулся

Глава 18. «Давайте оставим всю эту женскую ерунду»: для отцов и опекунов-мужчин . . . . .	239
Глава 19. Хочу ли я этого? Моменты выбора. . . . .	248
Послесловие. . . . .	263
Приложение . . . . .	265
Благодарности . . . . .	274
Об авторах . . . . .	276
Литература . . . . .	278



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**О**тношения — как живые существа, которые развиваются, формируются и трансформируются; чтобы быть успешными, они требуют внимания. Никакие отношения не выживут без стремления находить компромиссы, желания меняться и заботиться друг о друге, и это касается всех участников. Это простое, но меткое определение Патрисии Зуриты. Она сделает прекрасными даже самые мрачные моменты вашего родительства. Книга, которую вы сейчас читаете, написана, чтобы помочь вам пройти по этому пути и открыть лучшее в себе, даже в худшие моменты, с которыми вы сталкиваетесь как родитель. Эта книга написана специально для родителей подростков с проблемами эмоциональной регуляции, для очень чувствительных подростков, которым требуются специальные навыки и специальные реакции родителей. К сожалению, многие родители не могут понять этот важнейший принцип родительства. Родительство — это процесс, а не результат, и успех определяется не отдельными героическими поступками принятия или прощения, не «победой» в ожесточенном споре с подростком. Родительство — это процесс, о котором лучше всего думать как о долгом путешествии, которое на одном этапе приведет вас к поре-

9





жению, а на другом — к контакту с лучшим, что в вас есть. И этот процесс будет продолжаться, пока вы идете по жизни вместе с ребенком. Путешествие требует, чтобы вы как родитель настойчиво следовали своим ценностям, даже в моменты, когда эмоции подталкивают вас к тому, чтобы все бросить.

Вот еще одна истина из этой книги: *вы не можете выбрать, что придется пережить вам, вы не можете выбрать, что почувствует, что будет думать или как поведет себя ваш подросток.* В своей книге Зурита Она просто предлагает родителям молитву о спокойствии. *Знайте, что вы можете измениться* (речь идет о вашем поведении в этот момент), *знайте, что вы должны принять* (ваши собственные эмоциональные реакции на ребенка, воспоминания о том, как воспитали вас, сомнения в своей родительской компетенции и то, что ваш подросток говорит или делает, что будит в вас такие реакции). И, наконец, она предлагает вам путь к самопониманию: *у вас есть мудрость, чтобы почувствовать разницу.* Часть этого самопознания — изучение разных мыслей, которые мешают оставаться верными вашим родительским ценностям. Книга написана в таком формате, чтобы помочь родителям разобраться с их собственным поведением, которое может быть результатом каких-то внутренних проблем либо проявляться из-за избегания некомфортных эмоций. Вторая часть книги — «Быть настоящим» — расскажет о том, как наше мышление придумывает правила, будущие и прошлые мысли, истории и оценки, которые только мешают родителям быть в настоящих отношениях со своим подростком; она учит родителей множеству навыков разрядки для обращения с каждой из этих мыслей, с каждым образом и воспоминанием, которые появляются в вашей голове.

Вот главный вопрос, который ставит перед вами жизнь, чтобы вы стали наилучшими родителями, какими можете: *когда вы общаетесь со своим подростком и вас заводит то,*



10



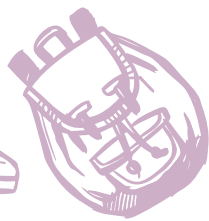


что он/она говорит или делает, и вы готовы к этим мыслям, воспоминаниям, ощущениям, чувствам и побуждениям, вы при этом все же делаете то, что вам, как родителю, в этот момент представляется важным? Это суть подхода ответственности и принятия решений к родительству: что действительно имеет значение для нас.

**Принятие — это альтернатива бесполезной борьбе за контроль над теми вещами в нашем внутреннем мире, которые невозможно проконтролировать. Оно представляет собой альтернативу использованию необдуманных стратегий, которые в первый момент дают облегчение, но впоследствии приносят вред.**

Эмоциональная боль не вредна вам: напротив, она указывает на то, что для вас важно. Находиться в настоящем моменте — это альтернатива закрытости от эмоций и попытка воспитывать своего подростка, держа его на расстоянии вытянутой руки, чтобы он не причинил вам боль; это альтернатива внутреннему переживанию отвержения или беспокойства о том, что вы терпите неудачу. В книге Зурита Она много простых, практичных стратегий, которые вы можете использовать, чтобы они помогли вам признать, что происходит с вами, стать присутствующим, быть таким родителем, каким хочется быть.

Как знает любой родитель — быть настолько мудрым, чтобы ваше поведение сближало вас с вашим подростком, — это легче сказать, чем сделать, а мешает вам ваше собственное нежелание чувствовать то, что вы чувствуете, думать, что вы думаете, помнить, что помните, и ощущать то, что вы ощущаете. Одна глава специально написана для отцов или опекунов-мужчин, потому что в обществе правила того, как быть





мужчиной, не обязательно стимулируют эффективное родительское поведение. Помните, что путь родителя — это на самом деле процесс заглядывания внутрь себя, катализатором которого становится эта привнесенная в мир беспокойная жизненная сила. Есть старая поговорка, подсказывающая еще один важный пункт насчет родительства: *Чтобы танцевать танго, нужны двое*. Ваше поведение и поведение вашего подростка неразрывно связаны и подключены друг к другу. Как отмечает Зурита Она, вы оба на самом деле ищете одного и того же, потому что вы оба — люди. *В основе ваших эмоциональных потребностей и эмоциональных потребностей любого человеческого существа находится одна и та же потребность в привязанности, заботе, принятии, прощении и любви*. Разве это не было бы чудесно, если бы эта мысль была с вами, когда вам просто хочется убить своего подростка! Эй! Вы оба ищете одного и того же: дело вовсе не в том, чтобы сразиться, чья возьмет, дело в том, чтобы найти способ, как нам обоим прийти к взаимной привязанности, принятию и любви. Эта книга даст вам набор практических стратегий, чтобы вы и ваш подросток к этому пришли. Речь не о том, чтобы потакать любому поведению вашего подростка, а о том, чтобы найти способы оценить и подчеркнуть борьбу вашего подростка. Эта книга о том, как найти прощение и сочувствие для себя как родителя подростка, который борется с эмоциональными трудностями. У родителей часто возникает потребность расстаться с тем чувством вины, которое у них внутри.

Есть давняя теория родительства, которой я бы вам очень посоветовал придерживаться, и в этой книге она постоянно прослеживается. *Дело не в том, чтобы быть совершенным родителем — таких на нашей планете нет. Дело в том, чтобы быть достаточно хорошим родителем. Быть достаточно хорошим родителем — значит помнить, что, даже если вы иногда делаете ошибки, ваши намерения были достойными,*



12





и вы сделали достаточно хороших дел, чтобы помочь вашему ребенку преуспеть в этом мире. Чтобы быть таким родителем, каким вам хочется быть, вы не обязаны все делать правильно. В некотором роде родительство — это вроде дзюдо: вы пользуетесь негативной энергией момента и переводите ее в возможность сочувствия к самому себе и своему подростку. Таким образом, вы можете скорее встретиться с вашей болью и болью вашего подростка, чем сопротивляться ей. И, кстати, даже если ваш подросток никогда ни слова не говорит об этом движении к принятию и любви к себе, он/она следит за каждым вашим движением и последует вашему примеру в будущем!

**Кирк Д. Штрозал**, соавтор книг  
*«Краткосрочные интервенции  
для радикальных изменений»*  
и *«Книга осознания  
и принятия при депрессии»*

13



## ВВЕДЕНИЕ

Э то не теоретическая книга, и она написана не в кабинете ученого. Эта книга — непосредственный результат моего клинического опыта сначала как педагога-психолога, потом как клинического психолога, работающего с подростками, родителями и семьями, страдающими от эмоциональных нарушений в той или иной форме — от легких до тяжелых.

Моя работа с этими родителями была одной из самых благодарных, какие у меня когда-либо были. Поддерживая их на пути от настоящих трудностей, когда они боялись за жизнь своих подростков, до приятных моментов взаимопонимания и смеха со своими подростками, — это был для меня настоящий подарок. Я бесконечно благодарна семьям, которые пришли в мой офис психотерапевта и упорно работали, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Я бы не смогла написать эту книгу без опыта, который они разделяли со мной, без их веры в меня, без трудностей, через которые мы прошли вместе.

Я уважаю то, что родители делают, и ценю то, через что они проходят повседневно, когда воспитывают очень чувствительного подростка. Вы только что держали на руках младенца, и вот он уже подросток и кричит на вас. Я знаю пропасть между мечтой, которая у вас могла быть о вашем подростке, весь труд, который вы проделали, что-





бы эта мечта реализовалась, и реальность открытия того, что ваш подросток борется с эмоциональным нарушением.

Жизнь приносит нам всяческие испытания, иногда мы не видим, что они подступают. Такова жизнь, и жить на свете нелегко, но что делать, если необходимость бороться возникает неожиданно? Что делать, если вы не понимаете, что происходит с вашим подростком, несмотря на всю вашу любовь к нему? Вы стоически говорите себе, что должны терпеть эту боль? Вы говорите себе, что должны узнавать о ней? Наши умы естественно выдвигают много стратегий решения проблем, но наша боль — это наша боль, и разрыв реальности — это разрыв реальности.

Вот чему я научилась: мы продолжаем искать то, что для нас важно, сокровище нашей жизни, и мы используем наилучшим образом каждый ее миг. В конце концов, жизнь приносит нам не только боль, но и самые прекрасные моменты отношений и приглашение к выбору: как прожить нашу жизнь с учетом тех обстоятельств, в которых мы находимся.

Эта книга — предложение выбрать, каким родителем вы хотите быть, воспитывая подростка с проблемами эмоциональной регуляции. Вам требуется специальный набор навыков, и терапия принятия и ответственности (АСТ — общепринятое сокращение от англ. *Acceptance and Commitment Therapy*) может помочь вам. АСТ — это проверенная на практике терапия, основанная на психологической теории языка, известной как теория реляционных фреймов, исследованная в 136 рандомизированных клинических испытаниях, самом строгом виде научного исследования (Hayes, 2016).

Работая над этой книгой, я сделала все, что могла, и теперь предлагаю вам продолжить делать все лучшее для своих подростков, когда вы обучаетесь новым полезным навыкам. Я желаю вам успеха на этом пути!

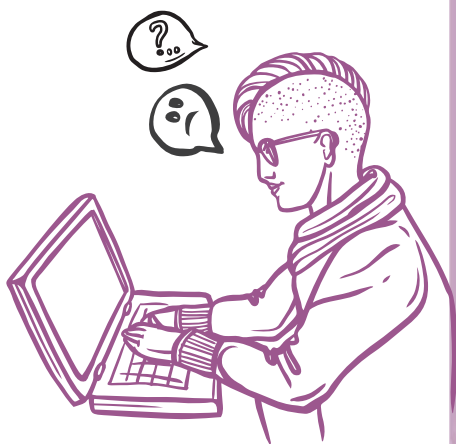






ЧАСТЬ  
I

НАЧИНАЕМ



# 1

## ГЛАВА

# ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ТРУДНО? И ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ АСТ?

Случалось ли, чтобы ваш подросток был спокоен, а через минуту он уже взрывается и кричит, потому что вы ему велели быть дома до 22 вечера? Или, например, вы ждали, когда ваша дочь-подросток выйдет к завтраку, а потом увидели порезы на ее запястьях? Или вдруг обнаружили, что ваша дочь-подросток плачет в своей комнате часами, потому что никто не откликнулся на ее пост в Фейсбуке? А может, ваш сын-подросток рассказывал вам о том, как идут дела в школе, а когда вы предложили ему помочь с проектом — он вдруг неожиданно начал на вас кричать? Все эти примеры указывают на проблемы с эмоциональной регуляцией. Эта глава поможет вам лучше контролировать то, что происходит с вашим подростком и вами.

Нарушение эмоциональной регуляции — это цепочка сильных эмоциональных реакций на ситуацию, когда реакции слишком быстро наступают в конкретной ситуации, как будто у вашего подростка внутри есть переключатель, который может в любое время включиться и выключиться. Подростки, которые

19





борются с эмоциональной дисрегуляцией, переживают свои эмоции очень интенсивно, и, когда они обижены или огорчены, это воспринимается как открытая рана. В такие моменты повышенной эмоциональности они демонстрируют поведение, которое в основном проблематично, чтобы отреагировать на свои сложные чувства, подавить их или снизить их интенсивность насколько можно скорее. Среди обычных проблематичных реакций — нападки, отстранение, обвинения, обзывание, угрозы: эти поведенческие реакции представляют собой трудность и для самих подростков, и для тех, кто их окружает. Со своей стороны родитель лишь видит, что ребенок только что был в порядке и вот уже расстроен, но бывает трудно понять, что же случилось в промежутке между огорчающей ситуацией и реакцией вашего подростка.



20



## Когда переживания подростка — это слишком много, слишком быстро, слишком рано

Пятнадцатилетний подросток описывает проблемы эмоциональной дисрегуляции: «Это как будто в доме пожар. Все воспринимается очень остро, ты горишь, ты не знаешь, как потушить огонь. Ничто не имеет смысла. Ты не можешь ясно думать. Ты только чувствуешь, что горишь».

Сам по себе подростковый период — это сложная и уязвимая стадия развития, но проблемы с регуляцией эмоций делают все еще труднее. Прежде всего, это как будто ваш подросток в плену у своих реакций, не только одной эмоции, но почти всех; если он встревожен, то он очень сильно встревожен; когда ему грустно, он прямо переполнен грустью; когда он фрустрирован, то он крайне фрустрирован; когда он счастлив, он очень-очень счастлив. Когда эти





эмоции активизируются, вы видите так много черно-белого мышления, что для компромисса просто нет места. Например, если бы вам нужно было попросить сына прийти на семейное мероприятие, он может сказать: «Если я иду проводить время с твоей семьей, я не хочу, чтобы ты мне указывал, что мне говорить им, а что не надо». Напряжение в разговоре нарастает так быстро, что вы не успеваете отследить, что происходит.

В момент, когда эмоции накаляются, существует зазор между тем, как что-то стало проблемой, и интенсивностью реакции вашего подростка. За один день ваша дочь-подросток может стать лучшей подругой кому-то, кого встречала всего один или два раза, или внезапно перестать дружить с одноклассницей, которая в тот день не ответила на ее сообщение. Если ситуации, подобные этой, для подростков типичны, вы обнаружите, что они — часть обширной картины, в которой реакции вашего подростка переходят из крайности в крайность, не только дома с вами, но и с друзьями в школе.

21



**Высокая эмоциональная чувствительность и реактивность делает подростков заложниками захватывающих их эмоций. Их жизни быстро разворачиваются, демонстрируя эпизоды гнева, самоповреждающего поведения и даже суицидальных попыток. Им нелегко, и вам с ними тоже нелегко.**

Большинство подростков с проблемами эмоциональной регуляции замечают, что ситуация может их «взорвать» очень быстро, но они не вполне понимают, что с ними происходит; и только спустя годы они обнаруживают, что их реакции находятся за пределами того, что переживает большинство людей.





## Родители тоже заводятся

А вы, родитель или опекун, становитесь свидетелем проблем с регуляцией эмоций у вашего подростка, и вам это нелегко. Один родитель мне говорил: «Я не пойму, что произошло. Я просто попросил дочь поднять с пола свою одежду, а потом я только помню, как она кричала, что я ее не понимаю». Общаясь со своим подростком, вы переживаете высокий уровень стресса, и, не понимая этого, тоже можете стать заложником своих эмоций, включая беспокойные мысли о своем родительстве и сильные физические реакции. Из-за интенсивности переживаний вы можете прибегнуть к стратегиям обращения к своему внутреннему опыту и начать воспитывать ребенка, основываясь на этих стратегиях. Иногда эти стратегии работают, иногда — нет. Самая большая трудность возникает, когда вы оказываетесь настолько заведенными действиями своего подростка, отвечая реактивностью на реактивность, что ситуация усугубляется для вас обоих.

Эта книга предлагает другой подход, чтобы справляться с теми моментами, когда в вас обоих включаются эмоции.

Изменения возможны. Быть таким родителем, каким вам хочется, можно, и помочь подростку, не навредив вашим отношениям, тоже можно. Терапия принятия и ответственности (АСТ) поможет вам и облегчит этот процесс изменения.

## Что может изменить АСТ

Терапию принятия и ответственности разработали Хайес, Штрозал и Уилсон (Hayes, Strosahl and Wilson, 1999); она основана на теории реляционных фреймов языка (Hayes, Barnes-Holmes and Roche, 2001). В настоящее время АСТ, одна из форм когнитивно-поведенческой терапии, прошла 136 ран-



22





доминированных клинических испытаний и показывает свою применимость и эффективность в работе с множеством психологических проблем (Hayes, 2016).

АСТ предлагает вам, как родителям, три вещи: принятие, выбор и действия. Когда вы применяете АСТ в вашей родительской жизни, вам сначала рекомендуется *принять* свой внутренний опыт: мысли, воспоминания, эмоции, ощущения и побуждения, которые у вас есть, когда вы имеете дело с вашим подростком, особенно когда они неприятны, и научиться их допускать, не пытайтесь их заменить, модифицировать или отрицать; затем *выбрать*, что для вас по-настоящему имеет значение, как для родителя, идентифицировать и распознать свои индивидуальные родительские ценности; и, наконец, *предпринять* конкретные действия в направлении своих родительских ценностей в своей повседневной жизни.

Практикуя принятие, намеренно выбирая свои ценности и предпринимая действия для того, чтобы стать таким родителем, каким хочется, вы обнаружите новый опыт: родительская жизнь полна смысла и способствует развитию. АСТ не предлагает вам совершенную родительскую жизнь, но она точно предлагает вам перестать ходить по замкнутому кругу вместе с вашим подростком.

23



## Почему АСТ?

На традиционных курсах, тренингах и сессиях коучинга для родителей и даже в книгах по самопомощи вам часто предлагают обозначить ваши цели. Если постановка целей и может быть временно полезна, она не может помочь вам справиться с теми уникальными ситуациями борьбы с проблемами эмоциональной дисрегуляции у вашего подростка и с более широкой картиной вашей родительской роли: кем вы хотите быть как родитель?





АСТ предлагает вам выбрать ваши родительские ценности и, предпринимая действия, основанные на этих ценностях, найти цель и направление в вашей родительской жизни, которые находятся за пределами традиционных родительских целей. Если вы усвоите навыки АСТ, чтобы справляться с вашим подростком, это, вероятно, будет более эффективно для вас как родителя и для ваших отношений с подростком, чем использование других подходов.

## Как читать эту книгу



24



Эта книга состоит из четырех частей. Первая часть, «Начинаем» (которую вы читаете сейчас), — введение в АСТ. Она предлагает вам рассмотреть все родительские стратегии, к которым вы прибегали, чтобы справиться с поведением своего подростка.

Вторая часть — «Быть настоящим» — о том, как научиться обращать внимание на мельчайшие подробности вашего внутреннего опыта, когда вы общаетесь с вашим подростком. Вы будете идентифицировать разнообразные возникающие мысли, воспоминания, эмоции, импульсы и ощущения и учиться справляться с ними так, чтобы оставалась возможность вашей родительской реакции. В конце каждой главы, в разделе под названием «Еженедельная практика», вы получите упражнения для подкрепления ваших навыков и ответственности, чтобы быть таким родителем, каким вам хочется быть.

Третья часть — «Переориентация» — научит вас некоторым родительским навыкам по АСТ и поможет продвинуться вперед. Эти навыки включают осознание, признание, эмпатию, асертивность, управление поведением, разрешение конфликтов, обращение с чувством гнева, прощение и навыки проявления сострадания.

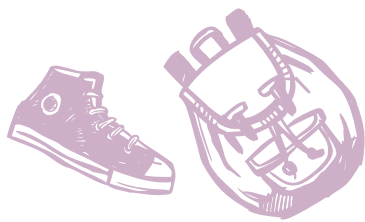




Последняя глава — «Лед тронулся» — расскажет о том, что делать в сложные моменты, когда все идет плохо и даже тогда, когда у вас все получается наилучшим образом. Глава 18 написана специально для отцов или мужчин-опекунов, которые имеют дело с проблемами эмоциональной чувствительности у подростков. И, наконец, в приложении говорится о суицидальном и парасуицидальном поведении, проблемном пищевом поведении и проблемах приема психоактивных веществ.

Некоторые главы покажутся вам более актуальными, чем другие, и, возможно, вам захочется какие-то из них пропустить, но вы получите пользу от чтения всей книги, потому что все главы взаимосвязаны. Также, если вы вдумчиво читаете эту книгу, вам будет полезно вести родительский журнал, потому что многие из упражнений требуют ведения записей.

Вы готовы совершенствовать свои родительские навыки? Давайте начнем, посмотрев, что вы уже делаете, попытайтесь помочь своему эмоционально нестабильному подростку. Это тема следующей главы.





# 2

## ГЛАВА

# «МОЙ ДОМ — ЭТО ПРОСТО ГЕНЕРАТОР СТРЕССА»: ВАША РОДИТЕЛЬСКАЯ БОРЬБА

**В**ечером в понедельник Кэтлин возвращается домой после долгого рабочего дня. Она открывает дверь, и, как только заходит внутрь, ее пятнадцатилетняя дочь Натали кричит: «Я могу ночевать у Чеда?»

Пораженная Кэтлин, помешкав, говорит: «Ты же там была все выходные. А сегодня понедельник, школьная неделя началась...»

Кэтлин не успевает закончить предложение, а Натали уже начинает кричать в ответ: «Если ты не разрешишь мне пойти к Чеду, я буду в депрессии, я себя порежу!»

Кэтлин тоже повышает голос. «Ты знаешь, что сегодня тебе туда идти нельзя. Почему ты со мной так себя ведешь?»

Натали начинает кричать и бежит в свою комнату. Теперь уже и Кэтлин начинает кричать; она не знает, подниматься ей следом за дочерью или не надо. Она начинает кричать, взбегая по лестнице; она стучит в дверь Натали, просит открыть, но ответа нет.

Когда Кэтлин пришла домой и столкнулась с вышеописанной ситуацией со своей пятнадцатилетней дочерью, она сделала все, что могла, чтобы в этот





момент справиться с ситуацией. Она сказала «нет» и попыталась объяснить, почему она так говорит; она попыталась быть твердой и быстро обнаружила, что она уже кричит. Подобные споры для семьи Кэтлин характерны. Любой отказ в ответ на просьбу Натали приводит к противостоянию, потом угрозам, слезам и хлопанью дверьми. Хотя Кэтлин делает все, что может, ее отношения с Натали, кажется, становятся все хуже. Кэтлин чувствует безнадежность ситуации, а Натали все больше изолируется.

Знаком ли вам такой сценарий? Если у вас в доме есть подросток, который борется со своей эмоциональной чувствительностью, вы знаете, как это бывает: как будто у него внутри эмоциональный переключатель, и внезапно происходит включение: реакции слишком сильные и быстрые, слишком частые. Иногда вы можете предвидеть переключение, а иногда это происходит так внезапно, как будто пожарная сигнализация отключилась, вас застают врасплох, вы не понимаете, что же произошло? Естественно, вы пытаетесь утихомирить эти эмоциональные взрывы, используя все стратегии, которые, как вам кажется, помогут успокоить подростка, и это, конечно, можно понять. В конце концов, от вас же ожидается, что вы будете что-то делать, когда ребенок выходит из-под контроля?

Далее я предложу вам пристально взглянуть на эти трудные ситуации с подростком и начать открывать лучшие способы поддержки, когда его эмоции включаются. Вы не сможете исправить ситуацию, если не посмотрите на нее пристально.

27



## Давайте поиграем в детектива: ваши реакции

У детектива обычно есть отличное увеличительное стекло, чтобы разглядеть вещи более детально. Подобно детективу, вы будете уделять пристальное внимание всем разновидностям воспоминаний, мыслей, ощущений, эмоций и побужде-





ний, которые пережили в разгаре таких трудных ситуаций со своим подростком. И чтобы убедиться, что мы с вами понимаем друг друга, держите в уме, что, когда вы рассматриваете свои мысли, вы будете рассматривать слова, образы и воспоминания, которые возникают в уме. Также термины «чувства» и «эмоции» в этой книге будут взаимозаменяемыми, и, наконец, «побуждение» и «импульс» — это то, что вам хочется сделать, основываясь на своей мысли, эмоции или ощущении.

### УПРАЖНЕНИЕ: ВСПОМНИТЕ ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ СО СВОИМ ПОДРОСТКОМ

Давайте выясним, что происходит, когда вы общаетесь со своим подростком в моменты, когда его эмоциональный тумблер включился. Вспомните трудную ситуацию, которая была у вас с вашим подростком неделю или около того назад. Постарайтесь представить этот момент ярко, разглядывая детали в лупу.

Помня эту конкретную ситуацию, достаньте ваш родительский журнал и напишите ответы на следующие вопросы:

1. Какое событие стало толчком (что вызвало ситуацию)?
2. Что вы почувствовали? Напишите о своих мыслях, образах, чувствах и физических ощущениях в это время.
3. Как вы отреагировали на ситуацию?

Когда Кэтлин выполнила это упражнение, ответы получились такие:

1. Событие, которое стало толчком: *Натали попросила отпустить ее провести ночь с бойфрендом.*





2. Внутренние мысли, чувства, ощущения: *«Ну зачем ей надо просить меня об этом сегодня? Разве она не знает, что это неправильно? Я ей много раз говорила, что ей нельзя ночевать у Чеды в будние дни. Что с ней? Почему она пытается контролировать ситуацию?»* Чувствую себя очень фрустрированной.
3. Реакция на ситуацию: *объясняю, почему я ее не отпускаю. Потом кричу на нее.*

После того как вы пристально рассмотрели конкретную проблематичную ситуацию, вы можете посмотреть на нее еще пристальнее. Ответьте на следующие вопросы:

1. Что в этот момент происходит с поведением вашего подростка? Что делает ваш подросток?
2. Что в этот момент происходит с вами?

Если бы Кэтлин ответила на эти вопросы, ее ответы были бы такими:

*Натали бежит в свою комнату, кричит на меня и грозит порезать запястья. Я чувствую себя опустошенной. Я тоже кричу, я в отчаянии, я не знаю, что теперь делать.*

Рассмотрев эту сложную ситуацию, заметили ли вы, что в этот момент вы и ваш подросток пытаетесь справиться с собственными эмоциями, ощущениями, образами, воспоминаниями и мыслями? Вам приходится иметь дело с тем, что происходит у вас внутри, в то время как ваш подросток делает или говорит что-то, что огорчает вас, и одновременно ваш подросток справляется с тем, что внутри у него, пока вы реагируете так, как реагируете.





Если вы дистанцируетесь от этого конфликта, чтобы его исследовать, вы увидите, что поведение вашего подростка стало для вас толчком, а ваша реакция стала толчком для вашего подростка. В этот конкретный момент борьбы на самом деле получилось, как будто вы и ваш подросток танцуете, но вместо того, чтобы ваши движения были синхронизированы, вы наступаете друг другу на ноги.

Иногда родители мне говорят: «Но Патрисия, это же работает! Когда я прикрикиваю на своего ребенка, он прекращает свое безобразное поведение». Ответить подростку тем же — иногда кажется, что это срабатывает. Но это ничем не помогает, чтобы изменить проблематичное поведение в перспективе. Вы с подростком отвечаете друг другу тем, что вы оба усвоили о поведении в конфликте, но это не значит, что то, что вы делаете, помогает в отношениях. Если такое взаимодействие повторяется много раз, спросите себя, действительно ли такой отклик помогает вам обоим стать ближе, или в перспективе он ситуацию только ухудшает?



30



## Вы так сильно стараетесь

Теперь вы, возможно, испробовали разные стратегии совладания с проблемным поведением вашего подростка. Вы уже прочитали много книг для родителей, водили своего подростка к психотерапевтам, предлагали ему деньги, отбирали сотовый телефон, запрещали видеться с друзьями, лишили возможности скачивать музыку и так далее.

### УПРАЖНЕНИЕ: ЧТО ВЫ ИСПРОБОВАЛИ?

Достаньте ваш родительский журнал и создайте список всего, что вы уже делали, чтобы справиться с нежелательным поведением своего ребенка. Назовите этот





список «Стратегии». Затем, глядя на каждую стратегию, спросите себя, помогла ли вам эта стратегия стать таким родителем, каким хочется быть? Записывайте ваш ответ напротив каждой стратегии. Затем запишите, что происходило в ваших отношениях с вашим подростком, когда вы применяли эту стратегию в прошлом.

Вот некоторые примеры:

Стратегия: *предлагать деньги, если он ведет себя хорошо.*

Это помогает быть таким родителем, каким хочется быть? — **Нет.**

Что происходит в ваших отношениях с вашим подростком? — **Они становятся хуже.**

Стратегия: *уступить, когда меня просят.*

Это помогает быть таким родителем, каким хочется быть? — **Нет.**

Что происходит в ваших отношениях с вашим подростком? — **Он все равно на меня сердится.**

Стратегия: *кричать на него.*

Это помогает быть таким родителем, каким хочется быть? — **Нет.**

Что происходит в ваших отношениях с вашим подростком? — **Он кричит в ответ. Жалуется на меня бабушке.**

Стратегия: твердо сказать: «**Остановись и послушай**».

Это помогает быть таким родителем, каким хочется быть? — **Нет.**

Что происходит в ваших отношениях с вашим подростком? — **Он критикует все, что я делаю, даже если это к нему не относится.**





Составьте список настолько конкретный, насколько сможете, особенно когда пишете, что происходит в ваших отношениях с подростком, когда вы используете каждую из стратегий. Потом запишите все, что заметили, когда заполняли этот опросник. Снова посмотрите в опросник: какие-нибудь из ваших родительских стратегий работают?



Хвала вам, если вы заполнили этот опросник. Вы успешно выполнили то, что многим родителям не удастся: посмотрели на свои родительские стратегии. Что вы заметили, когда заполняли опросник? Вы совершили какие-то открытия? В этот момент вы могли заметить, что проблематичное поведение вашего подростка подталкивает вас к тому, чтобы на него отреагировать наилучшим образом, чтобы справиться с дискомфортом внутри себя. Некоторые из использованных вами стратегий наверняка сработали в первый момент, но часто бывает и так, что в дальнейшем этот эффект не сохраняется. Позвольте мне пояснить: я не предполагаю, что вы плохой родитель или что вы готовы дать своему подростку что угодно, потому что он вам угрожает. Я предполагаю, что трудные моменты, которые вы переживаете вместе с вашим подростком, невозможно понять изолированно, их надо понимать в контексте того, как вы взаимодействуете друг с другом, когда оба чувствуете себя заведенными.

Иногда, когда я говорю об этом с родителями, они спрашивают: «Почему я должна преодолевать все эти трудности? Почему я должна так много работать вместе со своим подростком? Он просто обязан делать то, что ожидается от ребенка в его возрасте. Он должен слушаться, когда ему говорят родители». У меня никогда не бывает идеального ответа на эти





вопросы. Я бы хотела знать, почему подросток ведет себя так, а не иначе, но у меня нет такого ответа. Я бы хотела, чтобы подросток просто выполнял все, о чем вы его попросите, но дело не в этом — вы не можете контролировать его поведение.

Вы можете чувствовать, что не должны так много работать над здоровыми отношениями со своим подростком, и что подросток должен делать, как вы скажете, эти благие мысли — просто еще один способ справиться с его поведением. К сожалению, нет гарантированного способа сделать так, чтобы ребенок позитивно отвечал на все ваши поучения, нет такой терапии, лекарства или книги по самопомощи, которые бы это сделали. Все отношения требуют определенного труда, включая и подобную работу с вашим подростком.

Если вы продолжите читать эту книгу, вы найдете инструментарий, который вам поможет прекратить то родительское поведение, которое нарушает отношения с подростком, узнаете о способах эффективной борьбы со стрессовыми ситуациями, которые будут возникать неизбежно. Когда вы измените свое поведение, поведение вашего подростка тоже изменится. Иногда вы можете чувствовать, что это слишком долгий путь, но изменения возможны. Гарантии, конечно, нет, но так действительно бывает.

Если в какой-то момент окажется, что лед тронулся, например, когда вы чувствуете, что боитесь за свою безопасность или безопасность вашего подростка, то, несомненно, это будет означать, что пришло время менять стратегию (как это предлагается в приложении). Если вы предпочтете менять стратегии, то вы, по крайней мере, будете знать, что приложили все усилия.

С другой стороны, если вы не готовы попробовать что-то новое, отличающееся от того, что делали раньше, то, возможно, отношения с вашим подростком превратятся из плохих в очень плохие.







## Переориентация

Если вы готовы продолжать смотреть на то, что вы переживаете в связи с проблематичной ситуацией вашего подростка, и готовы признать, что втягиваетесь в цепочку действий, которые друг друга запускают, даже если не вы первые начали, то кое-что в этой книге может вам пригодиться.

Дочитав до этой части, вы уже прошли большой путь. Вы посмотрели вблизи на то, как реагируете на конфликты со своим подростком. Вы идентифицировали все стратегии, которые использовали раньше, пытаетесь справиться с его поведением, и изучили их эффективность. В качестве последнего упражнения в этой главе вам предлагается посмотреть на то, как вы воспринимаете своего подростка, а потом попробуйте взглянуть со стороны на вас обоих в конфликте и рассмотреть влияние этого восприятия на ваши отношения.



34



### УПРАЖНЕНИЕ: ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ, КОГДА ВЫ В КОНФЛИКТЕ

Подумайте о недавнем конфликте или серии конфликтов, которые у вас были с вашим подростком. Возьмите родительский журнал, чтобы вы могли зафиксировать ваши мысли о ребенке, когда вы в конфликте. Помните, что это упражнение только для вас, вам не нужно будет обнародовать свои мысли. Выполните следующие действия.

1. Запишите все мысли (критику, суждения, жалобы), которые у вас возникают о вашем подростке, когда вы с ним в конфликте.
2. Теперь представьте себя на его месте и начните читать ваши мысли медленно, одну за другой.





3. Представьте, что ваш подросток — адресат ваших мыслей о нем.
4. Медленно замечайте каждую реакцию, возникающую у вас прямо сейчас. Возникают ли у вас какие-то воспоминания или мысли? Какие-то эмоции? Побуждения? Физические ощущения? Запишите свои реакции.

Вы заметили, как мысли о вашем подростке влияют на вашу способность урегулировать конфликт с ним?



Эта критика, негативные суждения, ваши жалобы на подростка вполне реальны, я уверена, что вас к ним привело много случаев. В то же время взгляд на конфликт с подростком сквозь призму вашей критики, осуждений и жалоб не позволяет вам видеть, что иногда ему бывает больно, как и вам самим, видеть, что то, как вы оба обращаетесь с конфликтом, не эффективно для ваших отношений.

35



## Что мешает переориентации?

Если при выполнении предыдущего упражнения вам на ум пришли такие мысли, как: «Ему все равно», «Все дело в нем», «Я дала ему все, что могла», то у вас есть два варианта на выбор. Один вариант — продолжать переживать из-за того, как плох ваш подросток; если вы выберете этот вариант, то вас ждет еще большая конфликтность и растущая дистанция между вами.

Другой вариант — просто позволить себе признать эти мысли на данный момент, а потом спросить себя, помогают ли эти конкретные мысли справиться с конфликтом? Этот





выбор не означает, что все те критические мысли о подростке внезапно уйдут. Фактически мысли, а также написанные строки вроде «Мой подросток — плохой ребенок» будут бороться за жизнь, будут возникать снова и снова, а вы можете снова и снова спрашивать себя, сближают вас такие рассуждения с вашим подростком или нет. Выбор этого второго варианта принесет вам больше пользы: со временем вы узнаете, как реагировать на вашего подростка так, чтобы это помогало исправлять ваши отношения.

Ваш подросток, возможно, никогда не объяснял вам, что с ним происходит, или, когда он начинал об этом говорить, разговор мог накалиться и даже закончиться ссорой. Многие подростки не всегда умеют внятно излагать свои мысли взрослым, а тем более родителям, не знают или не хотят рассказывать о своей внутренней борьбе. Самая типичная реакция подростка — прятать свою боль, как он только может.



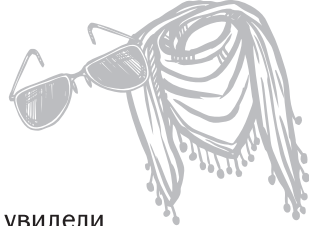
36



***Подростки прячут свои тревоги не потому, что они не хотят получить помощь, и не потому, что они хотят все скрывать от вас, а потому что разговоры о своих трудностях заставляют их чувствовать себя уязвимыми, причиняют им страдания.***

Я все еще помню девушку-подростка, с которой работала много лет назад: ко мне ее направили из-за того, что она резала себе вены и пыталась покончить жизнь самоубийством. После того как мы поработали вместе несколько недель, она рассказала, что у нее бывают воспоминания о том времени, когда ее травили в школе, и она спасается от этих сильных переживаний и воспоминаний, когда режет себе запястья. Никто не знал о том, что с ней происходило в школе. Родители





обнаружили, что она режет себе руки, только когда увидели окровавленную салфетку в мусорной корзине.

Когда вы совершаете позитивный сдвиг в своем родительском поведении, вы можете также начать замечать позитивные сдвиги в поведении подростка. Чем дальше вы читаете эту книгу, тем больше у вас появляется разных навыков АСТ, чтобы справляться с проблемами вашего ребенка. В конце концов, эта книга о том, как помочь вам стать настолько хорошим родителем, насколько вы можете. Вы готовы отправиться в новое путешествие?

