

Оглавление

Предисловие	10
Введение	14
Как работать с книгой	17
Что нужно подросткам больше всего (хотя они этого никогда не признают)?.....	19
Глава 1. Подростковый гнев: проблема и решение	21
Глубокие корни гнева	22
Не бывает дыма без огня: из какой искры возгорается подростковый гнев	24
Психические факторы подросткового гнева	28
Как понять, когда нужно обращаться за помощью к профессионалам	32
В конфликте всегда участвуют минимум двое	33
Структура коммуникации между родителями и детьми	36
Что такое нарушение коммуникации?	38
Деструктивное взаимодействие родителей с подростками	40
Что такое осознание, и как оно может помочь?	45
Для чего нужна позитивная психология?.....	50
Метод четырех «П» — схема устранения нарушений коммуникации.....	52
Основы осознания	57

Основы позитивной психологии	60
Ваш актуальный план действий	64

Глава 2. Присутствие: осознание ощущений

для укрощения подросткового гнева	66
Осознание необходимо родителям	67
Проверьте свое актуальное состояние	68
Как осознание смягчает острые углы в общении с подростками	70
Заземление с помощью дыхания	72
Осознание телесных ощущений в процессе конфликтного взаимодействия с подростком	75
Видеть отчетливо: концентрация и ясность ума	79
Расширяем поле зрения: навыки осознания тела для избавления от узости мышления	81
Родительские объятия: навыки принятия хорошего, плохого и всего остального	84
Нехватка времени: перестаньте размышлять, действуйте!	88
Ваш актуальный план действий	91

Глава 3. Понимание — ваша опора в водовороте подросткового гнева.

Главный вопрос: готовы ли вы?	93
Определение ориентиров в общении с подростком	96
Расплата за отсутствие контакта с ребенком	101
Наследники наших действий: эмоциональное моделирование в воспитании	106

Оглавление

Эффект эмоционального моделирования	108
«Покричит и перестанет»: понимание того, как поведение подростка влияет на родителя	113
Общие ошибки в оценке плохого поведения	119
Как абстрагироваться от искаженного восприятия поведения своего ребенка	121
Умение видеть, что стоит за поведением подростка	124
Смелость сострадания	130
Ваш актуальный план действий	135
Глава 4. Последовательное руководство по взаимоотношениям с подростками	136
Обратная сторона борьбы за власть	137
Пространство для маневра	142
Будьте тверды в своих намерениях	144
Уверенность перед лицом хаоса	146
Топливо для ваших свершений	150
Целеустремленность в управлении поведением подростка	151
Открытое общение с подростком	153
Подключение через отключение	158
Воплощение покоя: навыки корегуляции для управления поведением	164
Формирование у подростка навыков самостоятельного решения проблем	166
Действия в чрезвычайных ситуациях	167
Ваш актуальный план действий	173

Глава 5. Поддержка изменений в отношениях с подростком	175
Сострадание к себе: отказ от самобичевания	176
Набираем обороты: внутренняя сила	179
От компоста к цветам	183
Настройка на подростка	184
Предложение выбрать перемены	188
Поощрение	190
Ваш актуальный план действий	194
Заключение: как объединить полученные навыки с помощью метода четырех «П»	195
Метод четырех «П» в актуальной ситуации	196
Тренер не может просто уйти	198
Поддерживать настрой	199
Работа с профессионалами	201
Благодарности	203
Об авторе	205
Библиография	206

Глава 1



ПОДРОСТКОВЫЙ ГНЕВ: ПРОБЛЕМА И РЕШЕНИЕ

Итак, вы поразмыслили над вопросами, поставленными во введении, и теперь уверены, что эта книга — то, что вам нужно. Перед тем как мы перейдем к основному методу работы — практическим навыкам и стратегиям, необходимо разобраться в природе подросткового гнева. Без этого понимания все ваши труды и добрые намерения будут обречены на провал.

Эта глава поможет вам:

- разобраться в причинах и возможных психологических факторах подросткового гнева;
- узнать о бессознательных моделях поведения в отношениях родитель–ребенок, которые могут вызывать гнев;
- начать практиковать осознание и техники позитивной психологии и понять, как их элементы встроены в метод, предложенный в этой книге.

Глубокие корни гнева

Представьте на месте своей гостиной, освещенной ярким экраном телевизора, пещеру с холодным каменным полом и колеблющимся светом костра. Вы — доисторический человек, и на вашу семью охотится саблезубый тигр. Что вы сможете сделать без гнева? Что будет с вами и вашим родом, со всем человечеством?

Тысячелетиями гнев защищал нас от физической угрозы. В процессе эволюции в нашем мозгу сформировались лимбические структуры, запускающие определенные реакции с целью самосохранения в актуальных условиях, а именно реакции борьбы, бегства или замирания. Это позволило нашему виду пережить многие опасности и сохраниться до наших дней.

Что если бы доисторические люди садились в позу лотоса рядом со своими пещерами и часами медитировали с закрытыми глазами? Так можно было бы реализовать практику собственного присутствия в мире, однако этот огонек осознания быстро бы погас, например, с появлением голодного тигра. Без гнева — в отсутствие яростного желания драться, защищая себя, — в первобытном мире, полном опасностей, было бы не выжить, и никакая медитация бы не помогла.

В то время как наша способность ощущать гнев является естественной и необходимой, она то и дело создает нам проблемы. Несмотря на то что в современном мире тигры нам не угрожают, мы тем не менее нередко вспыскиваем гневом и можем наломать немало дров. Для древнего устройства нашего мозга не имеет значения повод, она просто выводит нас в режим экстренной боеготовности. Да, злиться — это нормально и естественно, однако в современном мире «естественно» — совсем не значит идеально. Сегодня человеку необходимо учиться осознавать себя, чтобы самостоятельно корректировать свои, порой разрушительные, реакции, сложившиеся за миллиарды лет эволюции человеческого вида.

В некоторых ситуациях, например, в конфликтах с ребенком, мы можем испытывать подобные «доисторические» реакции.

Несколько лет назад, зимним утром, собираясь в детский сад, моя дочь решила не надевать пальто.

«Селия, надень, пожалуйста, пальто», — попросил я.

Я уже опаздывал — как раз на свою лекцию о важности осознания для родителей.

«Нет, — огрызнулась она, — я его не надену!»

У меня внутри проснулся пещерный человек. Я опаздываю... Мои планы на день рушатся... Она ведет себя просто возмутительно, уже не в первый раз и явно специально... Все эти мысли не оставляли мне никакого шанса на осознание.

«Надень пальто, папа уже опаздывает».

«Нет! — завопила она, плюхнувшись на пол кухни. Туфли, которые мне с таким трудом удалось надеть ей на ноги, полетели в комнату. — Никакого пальто!»

Напоминаю: я учу людей осознанию — и всегда подчеркиваю его важность перед практикантами, участниками семинаров и родителями, с которыми работаю.

И вот в то утро я схватил пальто, наклонился к самому лицу дочери и прорычал: «Надень это чертово пальто!»

Она замерла и позволила мне надеть на нее пальто.

По пути в школу мы оба молчали. Обычно Селия болтает без умолку, но в тот день, пристегнутая к своему креслу, она сидела необычайно тихо. Меня же накрыло волной стыда: я, пропагандист осознания, позволил себе в гневе наругать собственной дочери.

В какой-то момент Селия подала голос с заднего сидения: «Папа, я не хочу носить чертово пальто». Ее голос был столь же милым, сколь горькой была моя вина.

Я делюсь этим не делающим мне чести эпизодом из собственного родительского опыта, чтобы показать, что выработанные в процессе эволюции реакции мозга в виде приступов гнева свойственны всем. Вам никогда не избавиться от гнева полностью, как и вашему ребенку, однако нельзя позволять гневу отравлять вашу жизнь и отношения. Существует путь, следуя которому, можно изменить природные реакции, и эта книга покажет вам этот путь — который начинается с понимания базовых факторов возникновения гнева у подростка.

Не бывает дыма без огня: из какой искры возгорается подростковый гнев

Подростки своим поведением посылают сообщения родителям — порой в виде неприятных, агрессивных выпадов. Я объединяю все эти послания акронимом УППМ (вскоре я поясню, что значат эти буквы). Родителям нужно реагировать именно на послание, заключенное в поведении ребенка, а не на способ его донести. Во многих

случаях подростковый гнев — это попытка (порой сознательная, но чаще нет) объявить о том, что некие базовые потребности не удовлетворяются, несправедливо игнорируются, в частности — вами.

Подростков переполняет гнев, когда им кажется, что они не получают:

Уважение. Подростки могут кипеть от возмущения в разговоре с родителями, потому что им кажется, будто родители считают их недостойными уважения. Подростки часто считают себя более дееспособными, чем их родители готовы признать.

Пространство. Подростки часто нуждаются в том, чтобы родители предоставили им физическое и эмоциональное пространство для экспериментов — чтобы исследовать жизнь, не подчиняясь родительским правилам, рекомендациям и не соответствуя навязанным образам — они формируют собственный образ себя.

Признание. Вступая во взрослую жизнь, подростки еще не имеют жизненного опыта. Они впервые переживают то, что вы пережили уже много раз, поэтому вам трудно бывает понять остроту их реакций на ситуации, которые вам кажутся обычными. Такое непонимание с вашей стороны и приводит к конфликтам: вы не признаете их эмоции адекватными ситуации, тогда как они просто еще не научились реагировать на жизненные перипетии так, как уже умеете вы. Помните: ваш подросток еще только учится жить, и в этот непростой период ему очень важно знать, что его родители признают и принимают реальность и адекватность его переживаний.

Материальное обеспечение (не хуже, чем у сверстников). Подростки обычно рассчитывают на материальную поддержку родителей; это может быть доступ к каким-то развлечениям или просто деньги. Материальное обеспечение помогает им в общении со сверстниками. Подрост-

ки, как правило, нуждаются в чувстве причастности к какой-то группе, в полной мере оно достигается только с ровесниками, а одежда и гаджеты становятся хорошим подспорьем для признания этой значимой группой.

Убежден, что ни одна из этих потребностей вас не удивляет; возможно, вы помните, как все это было важно, когда вы сами были подростком. Само по себе понимание мотиваций вашего ребенка не поможет вам изменить ситуацию, но поможет донести до него, что вы понимаете его нужды — даже если не согласны с чем-то. Если ваш ребенок будет знать об этом, вам будет намного легче установить с ним связь и повлиять на его поведение.

Помните: подростки всегда очень честны в своем гневе. У них нет грандиозной схемы манипуляций, нет коварных планов. Подросток может осознанно провоцировать вас и сбивать с толку, но намерения захлебываться гневом и страдать от этого у него точно нет.



ВОПРОС-ОТВЕТ

В: Вы хотите сказать, что мой ребенок не несет ответственность за свои истерики и вспышки разрушительного гнева? Что я должен просто освободить его от этой ответственности, потому что его гнев — не его выбор?

О: Нет, речь не об этом. Иногда подросток провоцирует вас намеренно — хочет задеть вас, втянуть в конфликт, но он вовсе не стремится снова и снова проходить через эти страдания. Безусловно, он отвечает за те действия, которые причиняют вред другим, но ответственность и вина — не одно и то же.

В своей работе «Терапия принятия и ответственности» (2011) психологи Стивен Хейз, Керк Стросаль и Келли Уилсон проводят важную границу между чистыми и грязными эмоциями. Чистые эмоции — первичные, базовые реакции на стимулы окружающей среды, они транслируют основную информацию о том, что с нами происходит, плохое или хорошее. Чистый гнев возникает, когда некто напрямую угрожает вашему благополучию, физическому или психологическому. Такой гнев, в соответствии со своей первобытной функцией, побуждает нас предпринять действия для исправления сложившейся ситуации.

Грязный гнев — это нечто иное, это продукт наших интерпретаций первичных эмоций. То есть, например, грязный гнев возникает, когда нам кажется, что кто-то, случайно причинивший нам боль, сделал это намеренно. Мы приходим в негодование и восклицаем: «Да как ты смеешь!» Грязная эмоция — это слой ненужной примеси к базовой эмоции, будь то гнев, страх или что-либо еще. Это все равно что смешивать цвета: если взять один из цветов радуги и тщательно смешать его со всеми остальными, получишь лишь грязно-бурое месиво.

Позже мы обсудим, почему люди разводят такую грязь на своей эмоциональной палитре, а пока запомните лишь то, что наш мозг постоянно пытается защитить нас: он регистрирует эмоции и принимает оперативные решения о том, как по возможности избежать вреда. Проблемы возникают тогда, когда ваша система реагирует не пропорционально опасности актуальной ситуации, например, когда вы уже находились в определенном неконструктивном эмоциональном состоянии, и теперь любая мелочь может сильно вывести вас из себя.

Этот грязный гнев можете испытывать и вы, и ваш ребенок — мозг ребенка тоже пытается защитить его.

В системе вашего взаимодействия может возникнуть рас-согласованность — особенно если на агрессивное пове-дение подростка влияют более серьезные клинические факторы.

Психические факторы подросткового гнева

Иногда вспышки гнева у подростков обусловлены серьезными психическими проблемами, требующими лечения: депрессия, тревожное расстройство, пост-травматический синдром. Чтобы помочь ребенку, важно разобраться — с помощью специалиста, — не выходят ли проявления его гнева за рамки типичных посланий УППМ, поскольку в этом случае он нуждается в профес-сиональной помощи.

В рамках Национального исследования коморбидных патологий¹ 2010 года д-р Кэтлин Мериангас и ее колле-ги опросили более 10 000 американских подростков. В ходе исследования выяснилось, что поведение около 32 процентов опрошенных в тот или иной момент жизни соответствовало критериям тревожного расстройства. Поведение 19 процентов — критериям поведенческого расстройства (например, оппозиционно-вызывающее расстройство), 14 процентов — критериям аффективных расстройств (например, клиническая депрессия), а около 11 процентов обнаруживали признаки расстройств, вы-званных употреблением наркотиков. Очевидно, что огромное количество подростков страдает от сопут-ствующих этим расстройствам эмоциональных проблем.

Как психологу, проработавшему с подростками из группы риска более 15 лет, мне часто приходилось слы-

¹ Сопутствующих заболеваний. — *Примеч. пер.*

шать различные комментарии родителей по поводу возможного душевного расстройства, вызывающего гнев их ребенка. Вот примеры таких замечаний:

«Когда он действительно сильно на взводе, когда видно, что он теряет контроль над собой, я не могу справиться со страхом, что на этот раз он что-нибудь сделает — причинит вред себе или кому-то еще».

«Вы полагаете, она грустит? Она точно не грустит — по-моему, она просто ненавидит весь мир».

«Мне приходится ходить вокруг него на цыпочках — если я не помогаю ему избежать того, с чем ему не хочется иметь дело, я становлюсь мишенью — я во всем виновата».

«Конечно, я понимаю, что она сильно пострадала от нашего развода и вообще, но в ее возрасте я тоже через многое прошла, однако я никогда не предъявляла претензии своим родителям и другим членам семьи, как это делает она, — никакого уважения».

«У него совсем нет друзей, он сжег все мосты».

Клинические формы психических расстройств у подростков могут ярко выражаться в агрессивном поведении. Поскольку в задачи этой книги не входит подробное обсуждение таких состояний, я бы хотел обратить ваше внимание лишь на несколько важных моментов.

**(Под гневом может скрываться
депрессивное состояние)**

Гнев может быть лишь поверхностным защитным слоем, скрывающим подавленные эмоции и мысли депрессивного характера. Чаще я замечал эту тенденцию у юношей, которым помогал, но и у девочек она тоже встречается. В этом случае подросток настолько подавлен

и не уверен в себе, что в отчаянии иногда всерьез задумывается о самоубийстве. Как правило, подростки не рассказывают о своем состоянии, и родители не замечают признаков депрессии у ребенка. Это усугубляет его ощущение собственной незаметности, ненужности и незначимости. Агрессивные выходки в адрес близких, учителей и других опекунов дают подростку ощущение контроля над ситуацией, которого им так недостает. Как правило, они не верят, что смогут как-то изменить свою жизнь, — и не ждут от нее ничего хорошего. А вот проявления гнева имеют предсказуемые последствия: ребенок знает, чего ждать в ответ на свои выходки, даже если они грозят ему неприятностями дома, в школе или в отношениях со сверстниками.

**(Гнев иногда становится способом
скрыть сильную тревогу)**

Стереотипное представление о тревожных детях рисует их этакими забитыми тихонями, едва заметными в классе или спортзале, которые от всего сахараются и стараются избегать какого бы то ни было внимания. В действительности же тревожные дети часто бывают агрессивными. Однако угрожающий внешний вид и агрессивное поведение являются не чем иным, как ширмой, за которой ребенок прячет множество страхов. Например, некоторые чрезвычайно тревожные подростки пытаются уклоняться от уроков в школе, симулируя болезнь. Когда ответственные родители, поняв это, заставляют ребенка идти на занятия — будучи совершенно не в курсе, каким нападам он подвергается со стороны сверстников (отчего и возник его страх), — они рискуют услышать о себе много нового: им дадут понять, что они худшие в мире

родители, которые ничего не понимают и ничем не могут помочь. Так подросток под видом гнева скрывает свой страх и тревогу.

**Гнев может быть механизмом самозащиты
в случае серьезной утраты или травмы**

Подростки, пережившие тяжелую утрату, физическое или эмоциональное насилие, отсутствие опеки, могут прятать свою боль очень глубоко и обычно не способны разобраться с ней в одиночку. Возможно, недавно у них умер близкий, они пережили насилие или предательство со стороны того, кому доверяли, либо, наоборот, стали жертвой незнакомца. В подобных случаях гнев является, с одной стороны, сигналом того, что ребенок пережил душевную травму, а с другой — главным способом защиты от возможных последующих травм. То есть в данном случае гнев сообщает следующее: «Если я буду вести себя агрессивно, я смогу держать людей на расстоянии, и у них больше не будет возможности причинить мне боль». Показывать свою боль и страх, возникшие в результате травмирующих событий, кажется рискованным, поэтому подростки выбирают другую эмоцию — гнев. Родители становятся безопасной мишенью для выражения замаскированной под гнев боли: то, что подросток не может держать в себе, он вываливает на них, получая временное облегчение.

Вы наверняка знаете о том, что ваш ребенок был чем-то травмирован, но от этого вам не легче переносить его гнев. В минуты тишины и покоя вы способны ощутить настоящее сострадание к нему, но когда он выплескивает на вас свой сокрушительный гнев, все ваше сочувствие улетучивается.

Гнев может свидетельствовать о том, что подросток каким-то образом пострадал или потерпел неудачу в отношениях со сверстниками

Подростки бывают жестоки: они дразнят, травят сверстников в Фейсбуке, уничтожают репутацию сплетнями. Ваш подросток, возможно, постоянно подвергается нападкам ровесников, но вы узнаете об этом последними. Возможно, он и сам в ответ поступает таким же образом, но это не значит, что все эти унижения он заслужил. А вы, как родитель, можете стать «козлом отпущения» для той боли, которая накопилась в подростке из-за проблем со сверстниками. Его гнев в данном случае сигнализирует о том, что нужна ваша помощь. Помните: многие подростки проводят немалую часть своего времени в навязчивых мыслях о том, как быть принятыми своей компанией, и если этого не случается — ребенок становится объектом насмешек или изгоем — в нем накапливается гнев.

Как понять, когда нужно обращаться за помощью к профессионалам

Если гнев вашего ребенка является очевидной реакцией на ваше пренебрежение одним из пунктов УППМ — то есть если он чувствует, что его не уважают, бесцеремонно вмешиваются в его жизнь, не принимают всерьез его переживания или лишают тех материальных ценностей, которые ему необходимы, — то в этой ситуации вы сможете справиться сами. Однако если раздражение подростка становится систематическим и подрывает его способность к нормальной повседневной жизни, отрав-

ляет отношения в семье или доходит до тяжелых случаев проявления агрессии, депрессии и опасного для жизни и здоровья поведения (незащищенный секс или употребление наркотиков), то профессиональное вмешательство необходимо. Обращение к специалисту всегда дается нелегко психологически, к тому же это может быть дорого, хлопотно и способно повредить вашей репутации, однако можно с уверенностью сказать, что в подобных случаях попытки решить проблему самостоятельно слишком рискованны.

Профессионалы, имеющие опыт работы с подростками, обладают необходимыми знаниями и умениями, а также способны объективно оценить ситуацию, чего вы сделать не в состоянии просто потому, что являетесь родителем. Специалисты тоже люди и бывают иногда не согласны друг с другом, но они могут стать спасательным кругом для семей с детьми, имеющими симптомы серьезных клинических расстройств. Эта книга — полезный ресурс, но это не живой человек, способный заниматься проблемами непосредственно вашей семьи.

В конфликте всегда участвуют минимум двое

Мы рассмотрели несколько основных факторов возникновения гнева у подростков, теперь давайте обратимся к решению этой проблемы. Данная книга направлена прежде всего на улучшение ваших взаимоотношений с ребенком.

Более близкое и доверительное общение действительно возможно, даже если ваши отношения давно отравляют вам жизнь, и все, что вы прочтете дальше, поможет вам увеличить шансы на формирование такой близости.

Все родители, замученные борьбой с собственными детьми, нуждаются в щедрой дозе надежды на то, что все может измениться к лучшему — потому что это реально. Однако эта книга не о светлом будущем, она о том, что можно изменить на уровне коммуникации прямо сейчас. Вы сами увидите, как по мере улучшения коммуникации проблем в поведении вашего ребенка в целом станет значительно меньше. Выстраивание гармоничного общения — это долгий процесс, затрагивающий настоящий момент и обеспечивающий взаимопонимание и в будущем.

Как семейный психотерапевт я однажды работал с матерью-одиночкой и ее 14-летним сыном. Несмотря на выдающиеся умственные способности, этот подросток годами с трудом учился в школе: его основными проблемами были сильная раздражительность и рассеянность — они лишали его способности концентрироваться, из-за чего он не мог адекватно проявить свои способности ни в учебе, ни в общении. Когда недели разрушительного поведения дома (с отказом ходить в школу) превратились в месяцы, мать пришла в отчаяние.

С болью в глазах она говорила мне: «Если так будет продолжаться, он разрушит свою жизнь... Никто не понимает, что происходит, даже самые близкие: они винят то меня, то его, то нас обоих... И в конечном итоге я делаю одно из двух: либо даю ему то, чего он хочет, чтобы заставить вылезти из постели и сесть в школьный автобус (шоколад на завтрак, например, или даже подарочную карту из своего кошелька), либо просто кричу на него и угрожаю отправить в один из этих исправительных лагерей». И добавила, плача: «И ведь он такой умный, а учится плохо. Иногда я уверена, что он специально все это делает, чтобы выторговать у меня все, что он хочет. Может быть, я просто дура».

Эти мать и сын сидели передо мной в кабинете, отвернувшись друг от друга, — они как будто отталкивались, как полюса магнита.

«Меня достала эта школа, там полно больных на голову, и я туда не пойду».

«Следи за языком».

«А что такого? Плевать я хотел! Ты же думаешь, я слишком глупый, чтобы поступить в колледж, так чего напрягаться?»

«Вот опять это неуважение, это никогда не кончится!»

«Просто отвали от меня, или пожалеешь! Я знаю, что твой бойфренд чуть не бросил тебя из-за меня, так что мне не трудно будет довести это до конца».

«Видите, доктор? Этот ребенок безнадежен. Может, хоть вам удастся ему что-то втолковать».

Раньше, постоянно работая с подростками и их родителями как клинический психолог, я бы стал объяснять этой семье, что они занимаются «перетягиванием каната», указал бы на проблемы власти и контроля, которые приводят к вспышкам гнева, и разработал бы для них стратегии удовлетворения потребности в контроле иными способами.

Однако спустя годы я пришел к мнению, что хотя этот подход временами полезен, он эффективен лишь отчасти, чего-то ему недостает. Я рассматривал вражду между родителем и ребенком как что-то плохое, как проблему, которую нужно устранить. С опытом я обнаружил — и исследования подтверждают мою находку — что, когда накал страстей между родителями и детьми достигает предела, с этим «перетягиванием каната» нужно работать иначе. Вместо того чтобы бросить канат, связывающий их, им надо за него держаться, надо научиться быть связанными друг с другом в конструктивном ключе, что позволит удовлетворить потребности обоим.