

АНН-КЛЕР КЛЯЙНДИНСТ

ЛИНДА КОРАЗЗА

СОВЕТЫ В КАРТИНКАХ ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ-2

Как не потерять связь с подростком



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: СОВЕТЫ В КАРТИНКАХ
ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С НЕРВНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ



ANNE-CLAIRE KLEINDIENST

LYNDA CORAZZA

PETIT DÉCODEUR ILLUSTRÉ DE L'ADO EN CRISE

Quand la crise nous permet d'enrichir le lien

Серия «Самокат для родителей»

Anne-Claire Kleindienst, Lynda Corazza

Petit décodeur illustré de l'ado en crise

Печатается с разрешения издательства Mango,
импринта FLEURUS EDITIONS.

Кляйндист, Анн-Клер.

Советы в картинках. Давай договоримся-2. Как не потерять связь с подростком / Анн-Клер Кляйндист ; ил. Линды Коразза ; пер. с фр. Александры Васильковой. — М. : Самокат, 2021. — 192 с. — (Самокат для родителей). — ISBN 978-5-91759-913-7 — Доп. тит. л. фр.

Сиквел французского бестселлера от авторов «Советы в картинках. Давай договоримся. Как повзрослеть вместе с ребенком».

Ну что же, ребенок вырос, и проблемы истерик в магазинах — «хочу мороженое прямо сейчас!» — оказались цветочками.

Ягодки — вот: ваш подросток спит до полудня, появляется позже обещанного с неизвестно откуда взявшейся татуировкой и бесконечно сидит в телефоне. Полезные советы помогут вам не упустить подростка и не потерять себя в бесконечном выяснении отношений с незнакомцем у вас дома.

В отличие от первой книги здесь все ситуации рассматриваются не только с точки зрения родителей, но и с точки зрения подростков.

С помощью смешных комиксов вы расшифруете поведение подростка, а подросток расшифрует ваше, и вместе вам удастся сохранить отношения.

© First published in French by Mango, Paris, France — 2019

© Александра Василькова, перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательский дом «Самокат», 2021

АНН-КЛЕР КЛЯЙНДИНСТ

ЛИНДА КОРАЗЗА

СОВЕТЫ В КАРТИНКАХ
ДАВАЙ
ДОГОВОРИМСЯ-2
Как не потерять связь с подростком

Москва



Самокат

КУДА ПОДЕВАЛСЯ НАШ РЕБЕНОК? 13

Он нас стыдится	20
Он вспоминает про нас, только когда что-то понадобится . .	22
Он не дает себя приласкать — разве что сам захочет	24
Он сбил режим дня	26
Он не умеет управлять своей энергией.	28
Он ведет себя вызывающе	30
Он перестал мыться	32
Он питается как попало	34

ОН ОТБИЛСЯ ОТ РУК 37

Он одевается как хочет	44
Он теперь чаще заводит виртуальных друзей, чем реальных	46
Он перестал с нами общаться.	48
Он совсем, нисколько не слушается	50
Он по-своему понимает порядок	52
Он почти не помогает по дому	54
Он не выпускает из рук смартфон	56
Он не рассказывает о своих романах	58
Он отказывается от всякой помощи	60

ЧТО ИЗ НЕГО ВЫЙДЕТ? 63

Он забросил свои увлечения.	70
Он не делает уроки	72
Он подпадает под чужое влияние	74
Он приводит в дом кого-то, кто нам не нравится	76
Он стал жертвой травли.	78
Он употребляет психоактивные вещества	80
Он не умеет распоряжаться карманными деньгами.	82
Он ничем не интересуется.	84
Он с трудом делает выбор.	86
Он не учится на собственном опыте	88

ОНИ ВСЁ ЕЩЕ СЧИТАЮТ МЕНЯ РЕБЕНКОМ . . 121

Они всё еще хотят таскать меня за собой	128
Они выдумывают дурацкие ограничения	130
Они смотрят на меня свысока или занудствуют	132
Они продолжают меня наказывать, как маленького	134
Они всё еще заставляют меня рано ложиться	136
Они отрывают меня от экранов	138

ОНИ ВСЕ ВРЕМЯ ЗА МНОЙ СЛЕДЯТ 141

Они достают меня по телефону	148
Они хотят знать, куда именно я иду	150
Они ругаются, когда я сижу за компьютером	152
Они всё время хотят со мной поговорить!	154
Они помешаны на моих оценках	156
Они недовольны тем, как я занимаюсь	158

КОГДА ОНИ УЖЕ НАКОНЕЦ МЕНЯ ПОЙМУТ? . . 161

Они из-за меня ссорятся	168
Они думают, что у меня зависимость	170
Они не видят, что у меня проблемы с другими	172
Они непоследовательны или ненадежны	174
Они сочиняют ужастики про мою сексуальную жизнь	176
Они со мной не считаются	178

БОНУС

**Как управлять
нашим гневом**
СТРАНИЦА 181

Эту книгу можно назвать продолжением нашей первой книги, «Давай договоримся», которая вышла в сентябре 2017 года и оказалась очень полезной для многих родителей и во Франции, и в других странах.

Она построена по тому же принципу, тоже состоит из отдельных глав с картинками, которые можно читать подряд, а можно и в разбивку, но есть в ней и отличия.

Она дает родителям возможность найти ключи, которые помогут расшифровать неадекватное поведение подросткового ребенка или подростков детей, но в то же время дает возможность и подросткам, увидевшим эту книгу на журнальном столике в гостиной, в случае необходимости открыть ее на предназначенных для них страницах и получить объяснение неадекватным поступкам родителей.

Подростковый возраст — это и рискованный опыт, и возможность. О книге, затрагивающей эту тему, мы осмелились бы сказать то же самое.

В чем же состоял риск? Дело в том, что нам пришлось считаться с противоречащими друг другу требованиями:

- ▲ такой же, как и в первой книге, доступный язык, хотя темы, связанные с подростками, куда сложнее детских тем;
- ▲ разумный объем книги, несмотря на то, что тем, которые следует затронуть, стало больше;
- ▲ юмор и способность посмеяться над собой, пусть даже проблемы переходного возраста зачастую кажутся не легкими и даже пугающими;
- ▲ те же персонажи, хотя в переходном возрасте различия между подростками — в зависимости от пола, возраста и модели семьи — проявляются намного более явственно, чем между детьми.

Чтобы справиться с первой задачей, мы применили метод концентрации: охватить каждую тему как можно шире, а затем сжимать и сжимать объем до предела, сохраняя при этом главное.

Вторая задача подтолкнула нас к двум ограничениям: отводить на каждую тему не больше разворота (рискуя чрезмерно спрессовать содержание правой страницы) и отказаться от разговора на некоторые темы (такие, как расстройства пищевого поведения, сообщение о гомосексуальности, развод и новая семья), рассчитывая на то, что по каждой теме можно найти более развернутые ответы в других, более специальных трудах.

Третья задача заставила нас пройти по лезвию, балансируя между юмором и серьезными рассуждениями. Мы убедились, что наш собственный опыт родителей подростка не всегда позволяет нам достаточно отстраниться, чтобы выйти на тот уровень юмора, какого нам хотелось бы достичь в этой книге. Пришлось смириться с тем, что это продолжение вышло более сдержанным во всех отношениях.

Четвертую задачу мы решили, остановившись на семье, состоящей из родителей, мальчика-подростка и девочки-подростка, которые с каждой главой становятся старше (при этом на протяжении всего текста мы для простоты используем только мужской род).

Возможность, к счастью, у нас была, и мы ее использовали — возможность напроситься в эту семью и вместе с ней проживать различные повседневные ситуации, позволяя каждому читателю отойти от своих особых обстоятельств (семья с одним родителем, однополая родительская пара, многодетная семья, повторный брак с детьми и т. д.). И на каждой странице находить (или не находить!) сходство с тем или другим положением, той или иной проблемой, попытками решения и т. д.

Итак, наш выбор — взять стандартную семью, и мы остановились на традиционной семейной модели: пара, состоящая из мужчины и женщины, с двумя детьми.

Так что добро пожаловать в эту несовершенную семью, которая приглашает нас к себе, позволяя нам обрести вдохновение для собственного родительского творчества и преодолеть опасности кризиса, сосредоточившись на возможностях постепенно восстанавливать и укреплять связи.

Хорошая новость — читателям этой книги, возможно, станет проще мирно общаться друг с другом в семье, а кроме того, она может поспособствовать развитию не только подростков, но и взрослых.

Плохая новость — книга эта не волшебная.

Как получается, что, читая ее, мы соглашаемся со многими соображениями, которые кажутся продиктованными здравым смыслом, а когда приходит время применить знания на практике — все оказывается не так просто?

Вот несколько попыток это объяснить:

- ▲ наши прежние привычки держатся стойко и не так легко уступают место новым; мы воспроизводим не то, что нам нравится, а то, что нам знакомо. И хотя мы понимаем, что лучше бы поступить по-другому, перемены происходят не за один день, нейронные связи так быстро не формируются;
- ▲ внутри нашего мозга есть разница между тем, как работает наш верхний мозг (префронтальная кора), который одобряет хорошие предложения в теории, и нижний (лимбический) мозг, который действует в режиме «рефлекса» в соответствии с ситуацией и чаще всего побеждает, по крайней мере — в первый момент. Другими словами, читая книгу, мы точно знаем, как надо поступить, но, когда наступает время применить это на практике, уверенность куда-то пропадает;

- ▲ в точности так же, как бывает, когда мы смотрим на человека, занимающегося тем видом спорта, в котором сами мы никогда еще себя не пробовали, мы можем наивно предполагать, что очень быстро достигнем такого же результата; однако, взявшись за дело, мы понимаем, что не так это просто и что придется долго тренироваться, чтобы выйти на приличный уровень. И тогда речь пойдет о том, чтобы продолжать двигаться дальше, падая, поднимаясь и снова падая; делать успехи, затем топтаться на месте или даже отступить, прежде чем новые способы действия закрепятся.

Но если придерживаться представления о том, что в приключении главное — путь, а не место назначения, может быть, стоит порадоваться тому, что ни в этой книге и ни в какой другой нет готовой формулы?

А родителям, которые посчитали бы, что это пособие попросту отмечено печатью здравого смысла, мы хотели бы просто и ответить, что они правы, речь идет о здравом смысле, но, когда эмоции берут верх в отношениях, наш воспитательный компас может расстроиться, мы собьемся с пути и, возможно, почувствуем себя совершенно безоружными и даже придем в отчаяние оттого, что не знаем ни куда, ни зачем нам двигаться.

Эта книга, как и многие другие (некоторые из них перечислены в библиографии), написана для того, чтобы предоставить место и время передышке, которая помогла бы придать верное направление этому жизненному пути и смысл приключению развития отношений.

И мы предлагаем вам, держась за эту путеводную нить в поисках связи, вступить в лабиринт трудностей и задач, чтобы найти в нем возможности восстановить отношения, в которых есть смысл и которые позволили бы нам с каждым днем вместе становиться еще чуть более живыми.

**КАК
РАСШИФРОВАТЬ
ПОВЕДЕНИЕ
ПОДРОСТКА**

**КУДА
ПОДЕВАЛСЯ
МОЙ
РЕБЕНОК?**







Мы не всегда знаем, как реагировать на изменения внешности, которые случаются в переходном возрасте, особенно если она меняется не в лучшую сторону.

Ну что ты говоришь, ничего подобного,
по-моему, ты очень красивый!





Эти внешние изменения — лишь видимая часть айсберга.
Внутри тоже все меняется, и начинаются взлеты и падения,
ледоход, цунами, извержения вулканов,
переходы через пустыню и т. д.
Нашему подростку приходится трудно... да и нам нелегко
приспосабливаться ко всем этим изменениям!

Давайте посмотрим, в чем проявляются эти изменения у нашего подростка и как это сказывается на нас, его родителях:

Что происходит С НАШИМ ПОДРОСТКОМ

Его **ЭМОЦИИ**
стали сильнее
и чаще сменяются.

Он проживает
все **НАПРЯЖЕННО**.

Он поглощен своими **ДРУЗЬЯМИ**
(которых у него может быть
как двое, так и целая компания).

Он вкладывает всю свою энергию
в то, чтобы **ПРИНАДЛЕЖАТЬ**
к группе, быть на равных
с другими, и готов подчиняться
правилам, которые для
него/нас непривычны.

Он действует более
ИМПУЛЬСИВНО, не
всегда задумываясь.

Ему требуется новизна,
и он может **РИСКОВАТЬ**,
недооценивая опасность.

Он может часами
СИДЕТЬ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ
и казаться невероятно
СОСРЕДОТОЧЕННЫМ НА СЕБЕ.

Он может впасть в настоящее
ОТЧАЯНИЕ, если его жизнь
не имеет для него смысла
или если он не находит
своего места.

Ему необходимо утверждаться,
позиционировать себя,
а для этого иногда даже
ПРОВОЦИРОВАТЬ или
ДОМИНИРОВАТЬ.

В его мозгу происходит очень
серьезная **НЕЙРОННАЯ**
ПЕРЕСТРОЙКА

Что происходит С НАМИ

Мы **НЕ** всегда умеем их
ПРИНИМАТЬ и приспосабливаться
к изменениям его настроения.

Это может заставить нас задуматься
о **СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ**, в которой
эта напряженность утрачена.

Мы можем почувствовать
себя **ПОКИНУТЫМИ**.

Мы перестаем его узнавать,
это приводит к **КРИТИКЕ** и **УПРЕКАМ**
с нашей стороны, если друзья
плохо на него влияют или еще
больше отдаляют его от нас.

Этот новый способ действовать
ВЫБИВАЕТ НАС ИЗ РАВНОВЕСИЯ
и лишает уверенности.

Это порождает у нас **БЕСПОКОЙСТВО**,
поскольку мы видим опасность там,
где он ее не видит, и можем дойти
до того, что станем запрещать
все подряд, подталкивая его тем
самым к нарушению запрета.

Мы **НЕ СПРАВЛЯЕМСЯ** и даже
ОТЧАИВАЕМСЯ. Нелегко общаться
спокойно в такой обстановке...

Мы **ОБЕЗОРУЖЕНЫ**,
поскольку не можем действовать
вместо него. И решать за него
становится все труднее.

Чувствуя себя задетыми,
мы рискуем вступить в словесную
перепалку или даже начать
МЕРИТЬСЯ СИЛАМИ.

Мы замечаем, что он может
обучаться очень быстро, но может
и быстро терять навыки,
и это ощущение непорядка
вызывает у нас **СТРЕСС**.

Вся наша родительская роль будет состоять в том, чтобы **ПРИНИМАТЬ** происходящее и приспосабливаться к этим изменениям.



Нам самим тоже надо меняться под влиянием нашего подростка... и ничего плохого в этом нет! Мы уже не можем обращаться с ним, как с ребенком.

Нашему подростку прежде всего необходимо чувствовать, что его слышат и понимают.

(Хотя вообще-то этот совет был годным и раньше!)

Ага, понятно, значит, достаточно было сказать «ты себя чувствуешь уродом»?!

Действительно, когда мы не знаем, что ему ответить, одно из возможных решений — переформулировать то, что он говорит нам.

Но этого мало; надо научиться не воспринимать все как личную обиду.

Давайте посмотрим, как это может выглядеть в разных повседневных ситуациях...

ОН НАС СТЫДИТСЯ



Конечно, иногда есть на что разозлиться...

Но давайте попробуем понять, что происходит с нашим подростком...



...чтобы, если это возможно, по-другому реагировать.

Прямо сейчас

НЕ ВОСПРИНИМАТЬ ЭТО КАК ЛИЧНУЮ ОБИДУ

Проблема не в том, какие мы, а в том, как мы выглядим.



Со временем

Примириться с тем, что на этом этапе он нас отстраняет.

Успокоить его, доказав, что мы способны не опозорить его.

Когда он встречается с друзьями в нашем присутствии, вести себя правильно и уместно, оставаться внимательными и сдержанными.

ОН ВСПОМИНАЕТ ПРО НАС, ТОЛЬКО КОГДА ЧТО-ТО ПОНАДОБИТСЯ



Наш подросток претендует на самостоятельность, и все же остается много ситуаций, в которых он обращается к нам, требуя помочь «прямо сейчас и немедленно».

Мы склонны тормозить процесс обретения самостоятельности и с той, и с другой стороны!

ПОДРОСТОК

хочет быть самостоятельным

но

Ему еще требуется помощь (в приготовлении уроков, в каких-то бумажных делах...).

РОДИТЕЛИ

хотят, чтобы он был самостоятельным

но

Не могут удержаться и не сделать за него (собрать чемодан, застелить постель, приготовить еду...).

Он не может.

Мы должны показать ему, что он может, если надо — делая вместе с ним...

Он не умеет.

Навыки иногда приобретаются очень медленно. Вместо того чтобы огорчаться, будем воспринимать каждую ошибку, каждую попытку как возможность научиться*.

Для него это «прямо сейчас и немедленно».

Мы должны помогать ему действовать не спеша, давая четкие ориентиры и выполняя свои обещания.

Когда надо действовать срочно, это может выглядеть так:

МАМААААА, СКОРЕЕ, ТРУСЫ... я опаздываю!



Если у тебя в шкафу их не осталось, походи посмотри на сушилке.

Тебе повезло, я вчера развесила все постиранное!

В следующий раз покажу тебе, как загружать стиральную машину, потом сможешь делать это сама.

А потом мы всегда сможем спокойно все обсудить и вместе поискать решение.



Как по-твоему, что надо сделать, чтоб ты не осталась без трусов?

* Даже если он уже не живет дома, он еще нуждается в нас для того, чтобы учиться, адаптироваться и идти вперед по жизни.

ОН НЕ ДАЕТ СЕБЯ ПРИЛАСКАТЬ — РАЗВЕ ЧТО САМ ЗАХОЧЕТ



Когда наш подросток не позволяет к себе приблизиться, мы легко начинаем обижаться и можем обидеть в ответ. Давайте увидим здесь положительную сторону — он начинает понимать, чего он хочет, а это скорее хороший знак!

За таким поведением кроются:

личностные изменения

Я большой, а эти все сюси-пуси — для маленьких! (А уж когда другие видят...)

Это мне решать, когда я хочу обнимашек, никто не может меня заставить.

Я действую непроизвольно, не задумываясь.

физические изменения

Мои эмоции стремительно меняются.

В моем теле все вверх дном, я ничего не понимаю.

Я ощущаю в своем теле что-то «сексуальное» и не знаю, как воспринимать ласку, меня это смущает!

некоторая двойственность

Но иногда мне бывает плохо, и нежности все-таки не хватает.

Мне недостает уверенности, а ласка помогает успокоиться.

Я иногда говорю «нет», а потом не знаю, как попросить, когда мне это требуется.



И как же на это реагировать?

**Стараться
НЕ ОБИЖАТЬСЯ.**

СОГЛАСИТЬСЯ
приспосабливаться
к нему.

НЕ НАСТАИВАТЬ
грубо.

Убедиться, что, если мы сами будем **ОТКРОВЕННЫ И ГОТОВЫ УСТУПИТЬ**, и он ответит тем же.

НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ от легких физических контактов, когда нам это кажется уместным (рука на плече отличается от крепких объятий).

Предложить
небольшой массаж,
если случай
подвернется.

**Не переставать
ПРЕДЛАГАТЬ.**

Хорошо, сейчас тебе не хочется поцелуйчиков. Но если потом ты захочешь пообниматься, дай мне знать, идет?



ОН СБИЛ РЕЖИМ ДНЯ



Нет, ну надо же! Пока он был ребенком, мы только и мечтали, чтобы он дал нам поспать подольше, а теперь, когда мы просыпаемся раньше, он дрыхнет до неприличия поздно!

Почему у подростка сбился режим дня?

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, связанные с половым созреванием.

Сон становится поверхностным (медленного глубокого сна становится меньше примерно на 35%).

СОЦИАЛЬНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ (вечеринки, компьютер, удовольствие от того, что засиделся допоздна...).

Он позже ложится.

Биологические часы перестроились (в 23 часа — 20 часов, а в 7 часов — 4).

Хроническое недосыпание.

Режим нарушается все больше.

У него сбился режим.

В течение УЧЕБНОГО ГОДА

Он не устает.

Просыпается с трудом.

Он устает.

ПРОВЕРИТЬ количество и качество его сна.

ПОМОЧЬ ему лучше спать

КАК ЭТОМУ СПОСОБСТВОВАТЬ

воздействие ДНЕВНОГО СВЕТА для увеличения серотонина

РАССЛАБЛЯЮЩИЕ МОМЕНТЫ вечером

засыпание В ПОЛНОЙ ТЕМНОТЕ для выработки мелатонина

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

СИДЕНИЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ перед сном

ПЕРЕЕДАНИЕ

ВОЗБУЖДАЮЩИЕ СРЕДСТВА во второй половине дня

электронные приборы в комнате (электромагнитные волны)

Использовать это время для того, чтобы **ОЦЕНИТЬ ЕГО ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ.**

Будить ПО УТРАМ В РАЗУМНОЕ ВРЕМЯ.

Начать ПОСТЕПЕННО СДВИГАТЬ ПРОБУЖДЕНИЕ за неделю до конца каникул.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ в течение дня

КРОВАТЬ изголовьем НА СЕВЕР

регулярное проветривание комнаты (температура от 17 до 20° C)

Главное — чтобы он постепенно осознавал собственные потребности и учился их удовлетворять.

ОН НЕ УМЕЕТ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ



Ты все еще валяешься!
Тебе что, нечем заняться?

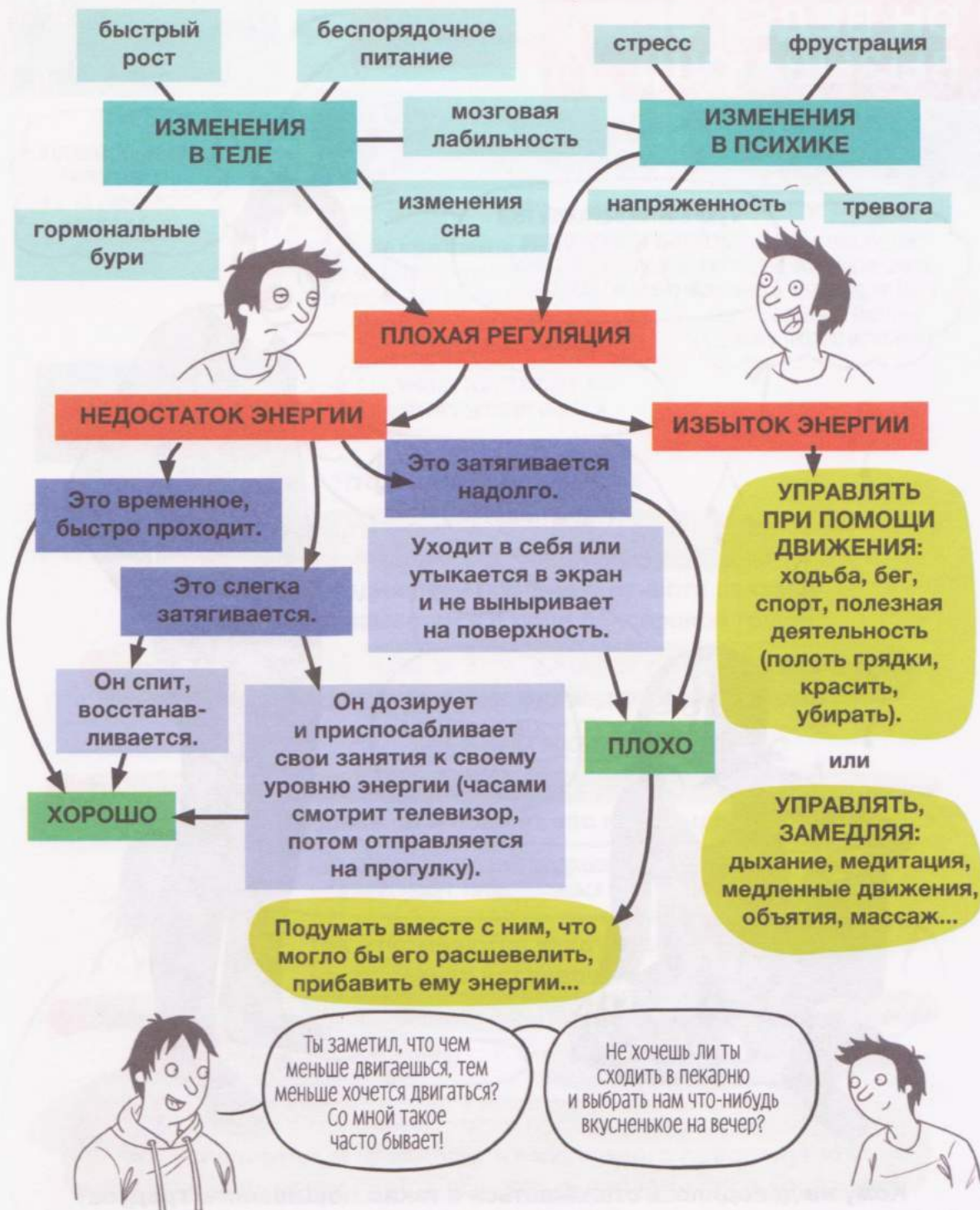
Нет!

А ты не можешь, ну, не знаю,
почитать, покататься на
велосипеде, уроки сделать..?

А больше никаких тухлых
идей у тебя нет?

Ничто так не раздражает нас, как вид нашего подростка в летаргическом состоянии, когда мы знаем, что в других ситуациях у него энергия бьет через край.

Чем вызваны такие перемены?



Идея заключается в том, чтобы показать подростку, что он не обречен на тот или другой вариант и что резкой сменой состояний можно управлять, ее можно смягчить, проживать более спокойно.

ОН ВЕДЕТ СЕБЯ ВЫЗЫВАЮЩЕ



Кому не доводилось сталкиваться с таким повышением градуса? Мало надежды на то, что диалог сам собой станет спокойнее, опасность взрыва максимальная... и, похоже, нашему подростку только того и надо!

Это
САМООПРЕДЕЛЕНИЕ,
стремление
отделиться от нас.

В чем может быть дело?

**ОН НАРОЧНО ЗЛИТ,
ПРОВОЦИРУЕТ НАС**

Это проблема
ОТНОШЕНИЙ, стремление
привлечь внимание.

Это проблема
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ,
надо дать выход
сиюминутной эмоции.

Я отличаюсь от вас.
Я могу вывести
вас из равновесия.
Я готов к бою.

Я испытываю ваши границы, ваши рамки,
вашу эмоциональную стабильность.
Я проверяю, как далеко могу зайти,
сколько вы продержитесь.

У меня неприятности, мне
не по себе, но пока не очень
понимаю, в чем дело, не могу
сказать словами. Поэтому
и доведу тебя до истерики.

Это **ЧРЕЗМЕРНОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ**,
надо разрядиться.

Я больше не могу,
мне плохо. Это должно
выплеснуться наружу!

Что мы можем сделать?

1 Золотое правило (снова и снова!):

не воспринимать это как личную обиду.

Даже если сегодняшняя проблема отчасти связана
с нами и мы оказываемся в роли боксерской груши.

**2 Дать себе время, чтобы воссоединиться с собой, а значит —
и со своим подростком. А затем задать себе вопрос:**

Что с ним происходит?

**3 Предложить ему помочь разобраться в его внутреннем состоянии
(пусть даже он и пошлет вас подальше):**



Мне кажется, вот что тебя раздражает... или:
я думаю, может, ты беспокоишься из-за...

Так открываются некоторые
направления исследования.



4 Делиться с ним предложениями или подсказками, начав с вопросов:

Что тебе сейчас требуется?

В чем я могу тебе помочь?

**5 Вернуться к проблеме, когда после истерики или взрыва
все успокоится, и предложить ему немного продвинуться
в самоанализе, попробовать объяснить словами свое состояние.**

И кто знает, возможно, в следующий раз у него получится сказать:

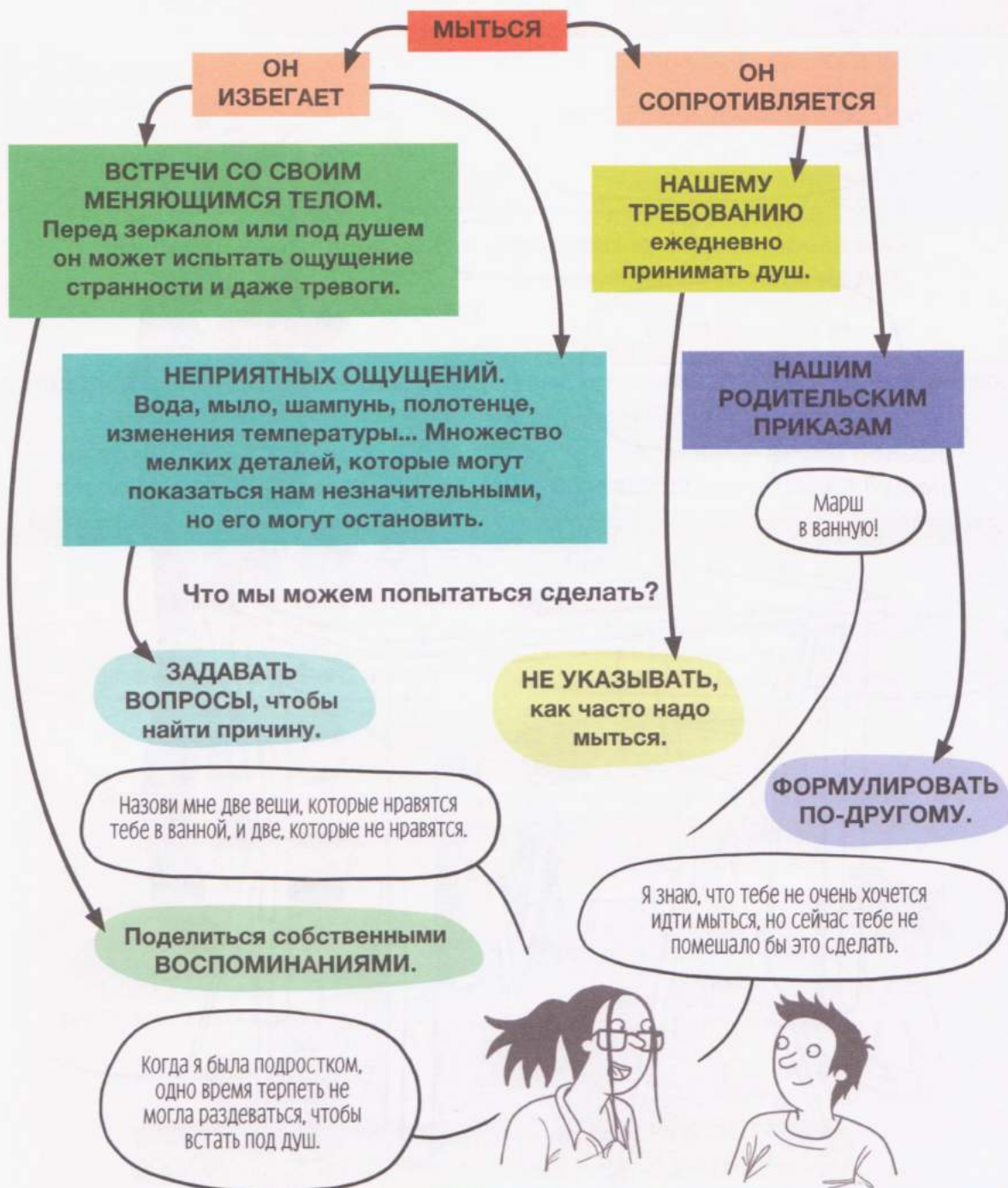
Мама, у меня страшно болит голова... и меня это нервирует, потому
что у меня куча работы, а я никак не могу за нее взяться.

ОН ПЕРЕСТАЛ МЫТЬСЯ



Как неудачно это совпало — именно тогда, когда от нашего подростка начинает довольно сильно пахнуть, ему расхотелось мыться...

Так почему же он и слышать не хочет про душ?



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: некоторые подростки, напротив, начинают мыться слишком часто, это уничтожает кожную защиту и усугубляет проблему — и в самом деле, избыток мыла наносит вред коже, то есть способствует размножению бактерий, ответственных за неприятный запах.

ОН ПИТАЕТСЯ КАК ПОПАЛО



Наш подросток уже большой и в то же время еще маленький. С одной стороны, ему хочется вернуться в детство, его тело и мозг требуют того, что легко и приятно есть: очень сладкого, очень соленого, фастфуда... С другой стороны, он способен думать и понимать, что полезно и для его здоровья, и для планеты.

ОН ПЛОХО ЕСТ

ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ

Все больше возможностей питаться без труда (фастфуд, готовые блюда...)

Потребность побыть в компании подростков за недорогой едой — хот-дог, пицца, гамбургер...

ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ

Еда представляется способом успокоить связанные с переходным возрастом волнения* (внутреннее напряжение, ощущение пустоты, опасения, упадок сил...).

Чем более качественным, разнообразным, сбалансированным будет «пищевой фундамент» подростка, тем безопаснее для него будут отклонения от курса... и для нас тоже!

НАЙДЕМ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОГОВОРИТЬСЯ

с подростком, чтобы, не теряя связи с ним, улучшить наше домашнее меню.

ПОСТАРАЕМСЯ ПИТАТЬСЯ ВКУСНЕЕ И РАЗНООБРАЗНЕЕ,

не тратя на это время, которого у нас нет (например: будем больше готовить дома в выходные и обходиться полуфабрикатами в будни).

БУДЕМ РАЗВИВАТЬ У НЕГО СПОСОБНОСТЬ ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ

самостоятельно, дав ему доступ к полезной информации и вовлекая в разговор.

Пройди-ка по этой ссылке, по-моему, это довольно интересно, тебе не кажется?

Я случайно наткнулась на этот репортаж, и мне хотелось бы, чтобы ты его посмотрел и высказал свое мнение.

ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО БУДЕМ ИЗБЕГАТЬ ОБВИНЕНИЙ, УПРЕКОВ И ЗАПРЕТОВ...

Это совершенно бесполезно... и почти не дает нам разрядки!

А если в доме есть ПРИВЫЧКА К ПЕРЕКУСАМ, превратим их в ПРАЗДНИК!

Слушай, чем таскать печенье из шкафа, давай лучше вместе сядем и перекусим!



Положи несколько печений на красивую тарелку, а я приготовлю тебе горячий шоколад, хочешь?



НЕ БУДЕМ ОБВИНЯТЬ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕМ НЕДОСТАТОЧНО ИЛИ НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШО.

Мы делаем все, что в наших силах! И если иногда нам в течение недели не удастся обеспечить сбалансированное питание, поместим проблему в более широкую перспективу!

*Мы не будем здесь касаться нарушений пищевого поведения (булимия, анорексия, смешанные расстройства...), которые заслуживают отдельной книги и требуют совместного вмешательства нескольких специалистов.





**ОН ОТБИЛСЯ
ОТ РУК**



Я... я сплю и вижу сон, или это татуировка?
Только не говори мне, что она настоящая!
Ведь это же переводная картинка, правда?

Да нет, она
настоящая!



Ой! До сих пор мы знали, что хорошо для нашего ребенка, решали за него и все контролировали. Теперь он вырос, считает, что может решать сам, и то и дело это показывает. Но тем самым он подает сигналы, которые нас несколько не успокаивают. Это усиливает наше недоверие и наше беспокойство... а стало быть, и потребность контролировать!





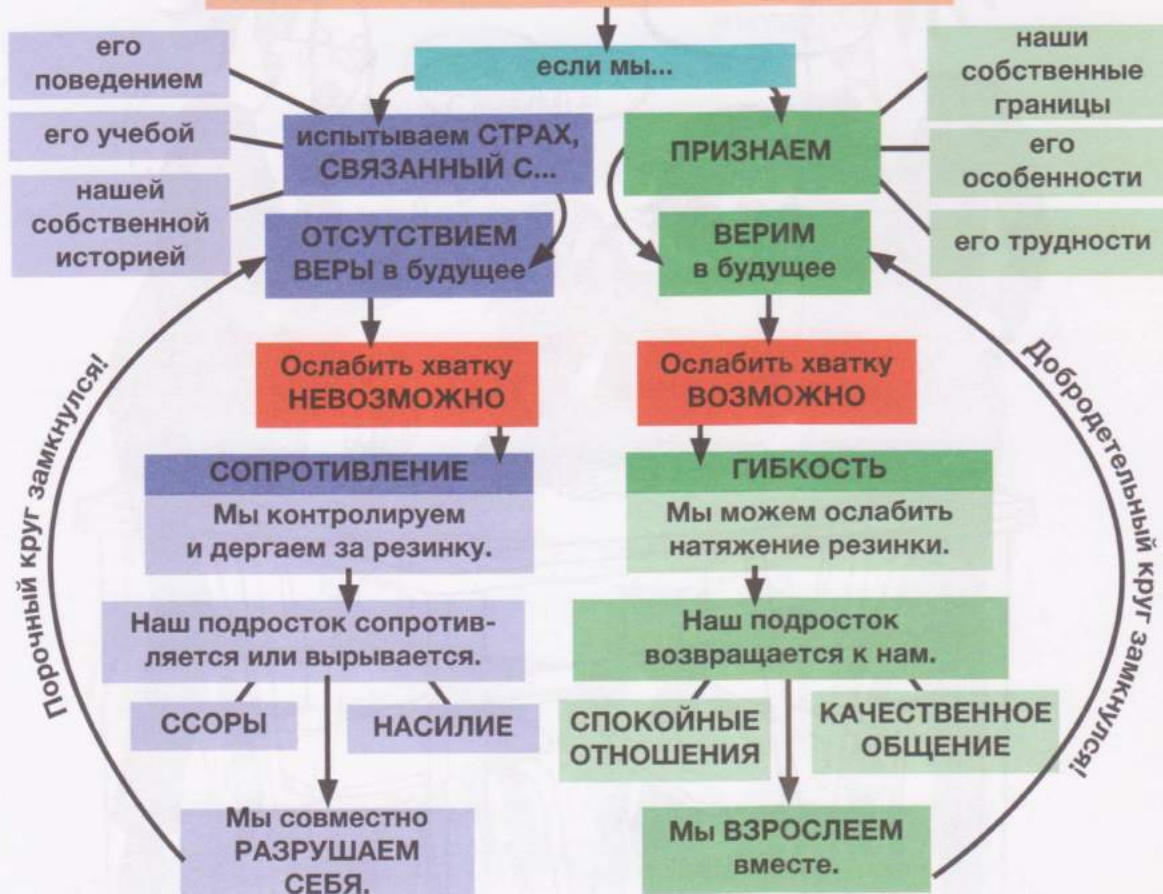
Так как же нам ослабить гиперконтроль и общаться с нашим подростком без насилия? Какую систему совместного пилотирования (или даже вождения с инструктором) мы можем найти, чтобы сопровождать подростка на пути обретения самостоятельности?

Почему так трудно и в то же время так важно ослабить хватку
(а вместе с тем и воздействие на подростка)?

ОСЛАБИТЬ ХВАТКУ

=

ОСЛАБИТЬ КОНТРОЛЬ ЗА НАШИМ ПОДРОСТКОМ



Но как суметь ослабить хватку?

Смирившись с тем, что это будет происходить **ПОСТЕПЕННО**, по мере того, как будет подпитываться доверие.

Овладев техниками **УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ**, которые помогают находить верную дистанцию с самим собой и с другим.

Работая над приятием своих внутренних движений, в особенности — волнения и страха.

Но внимание! Ослабить хватку не означает все пустить на самотек.

В процессе обретения самостоятельности нашим подростком мы должны сохранять над ним контроль и не терять бдительности.



ОН ОДЕВАЕТСЯ КАК ХОЧЕТ



Стиль одежды — не самая важная тема, но это один из наиболее заметных аспектов метаморфозы. И мы, родители, чувствуем себя уязвленными, когда нас от этого отстраняют!

Когда он одевается по-своему

Он принимает правила своей группы.

Он показывает нам, что теперь решает он, а не мы.

Возможно, ему хочется нас провоцировать и открыто выступать против нашего стиля.

Он старается быть особенным, неповторимым, отличаться от других.

И как на это реагировать?

Терпеть, не узаконивая.

Хорошо, одевайся так, но не жди, что мы будем от этого в восторге!

Решать, за что стоит биться, за что необязательно.

Это сражение может быть важным... а может и не быть!

Мириться с его стилем в повседневности и требовать, чтобы он постарался приспособиться в тех ситуациях, когда это касается нас.

Хорошо, в школу ходи в спортивном костюме и в кедах, но ради свадьбы твоего кузена сделай над собой усилие, надень нормальные штаны и ботинки.

Постоянно возвращаться к САМОМУ главному.

Нам не нравится, как ты одеваешься, но тебя мы любим независимо ни от чего.

Терпеливо ждать, пока это пройдет.

И правда, редко случается, чтобы подростковый стиль дотянул до 60 лет!

А если поиск стиля не ограничивается одеждой — краска, пирсинг, татуировки?

Важно установить четкие границы, чтобы он мог определяться по отношению к этим границам и, если понадобится, их нарушать.

(Лучше, чтобы он мог нарушать мелкие запреты, чем запреты, из-за которых он мог бы оказаться в опасности или вне закона).

Никакого пирсинга до совершеннолетия.

Не делай татуировок, не поговорив с нами. Это бесповоротное решение, и над этим стоит подумать.

Я знаю, что тебе хотелось бы синие волосы. Но пока ты ходишь в школу — это невозможно.

ОН ТЕПЕРЬ ЧАЩЕ ЗАВОДИТ ВИРТУАЛЬНЫХ ДРУЗЕЙ, ЧЕМ РЕАЛЬНЫХ



Это общение не позволяет нам увидеть, как складываются у нашего подростка отношения с друзьями. У нас стало меньше доступа к его социальному поведению, а это может привести к фрустрации и/или беспокойству и/или неуместному любопытству.

Этот способ
теперь
ПРЕОБЛАДАЕТ,
и он к нему
приспособился.

Но почему его отношения с друзьями стали
скорее виртуальными, чем реальными?

Написать бывает
легче, чем сказать,
глядя в глаза.

**НЕ НАДО
ВЫХОДИТЬ**
из дома: он
остается в зоне
комфорта!

Общение происходит
В ИГРОВОЙ ФОРМЕ
(смайлы, фото
с места действия,
анимация...).

Общение стало **БОЛЕЕ
ВИЗУАЛЬНЫМ**: легче
понять друг друга.

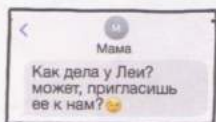
УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ОБРАЗОМ
легче, и удастся это лучше,
вплоть до создания персонажа.

Мы охотно отмечаем эти перемены у своего подростка,
но приходится признать, что и мы сами довольно
легко втягиваемся в этот способ общения.

Исходя из этого, мы можем начать разговор с подростком,
ДЕЛЯСЬ ТРУДНОСТЯМИ В РЕАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ
и различными способами **ПООЩРЯЯ ЕГО**.

Использовать **ЮМОР** и тот же
СПОСОБ ДЕЙСТВИЯ, что и он.

Снова и снова предлагать
ему пойти к друзьям или
пригласить их в гости.



Не бояться **ПОБУЖДАТЬ К РЕАЛЬНЫМ
ВСТРЕЧАМ** или **ОБЛЕГЧАТЬ ИХ**,
используя разные средства
(проводить, купить что-то вкусное,
предложить куда-то пойти...).

Когда наш подросток
решится пригласить
друзей, **СОЗДАТЬ
ПРИЯТНУЮ
ОБСТАНОВКУ** в доме,
чтобы им захотелось
приходить и дальше.

В его **ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ**
предложить ему программу
«настоящих» развлечений
для него и его друзей:
боулинг, квест, каток,
скалолазание...

Когда мы видим, как наш подросток делает что-то реальное
вместе с друзьями, у нас уменьшается потребность следить за
его личными разговорами, особенно когда мы беспокоимся.

Когда все заперто, соблазн вломиться куда сильнее!
Но это все же не лучшее решение...

ОН ПЕРЕСТАЛ С НАМИ ОБЩАТЬСЯ



Из-за этой удручающей лаконичности мы становимся назойливыми и бестактными, а это еще больше мешает общению!

Чем можно объяснить такую замкнутость?

ПОТРЕБНОСТЬ ПОБЫТЬ ОДНОМУ...

и разобраться в себе, со всеми этими изменениями!

Чем больше мы будем настаивать, тем больше он замкнется.

Он не чувствует, что его принимают всерьез.

Его переживаний не понимают и не считаются с ними.

ПОТРЕБНОСТЬ ОБЩАТЬСЯ
в первую очередь со своими друзьями.

ВСЕ БОЛЬШЕ БЕСТАКТНОСТЕЙ
в НАШИХ ОТНОШЕНИЯХ.

Недостаток эмпатии с нашей стороны

Слишком частые ссоры между нами.

Обидные для него насмешки.

ОН ПЕРЕСТАЛ ОБЩАТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ.

Так что же делать, чтобы возобновить диалог?

ПРИСЛУШАТЬСЯ К НЕМУ,

в том числе к его невербальным высказываниям.

СКАЗАТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕМ МЫ САМИ

в связи с тем, что подросток сказал или сделал.

ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСТЕПЕННО,

без нажима.

ПРИБЕРЕЧЬ НАШИ УПРЕКИ ДЛЯ СЕБЯ —
пользы от них никакой.

СОЗДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩНОСТИ,

пусть даже мимолетной, сосредоточившись на его интересах.

УЗАКОНИТЬ ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯ,

когда он чем-то с нами делится.

Это не значит соглашаться, это означает сказать:

Так вот что ты чувствуешь?

НАЗНАЧИТЬ ВСТРЕЧУ С НИМ, КОГДА НАМ НЕОБХОДИМО ПОГОВОРИТЬ НА КАКУЮ-ТО ОПРЕДЕЛЕННУЮ ТЕМУ.

В повседневной жизни мы понимаем, что надо заранее договориться (записаться к врачу, к парикмахеру), подготовиться к встрече, прийти вовремя и не отвлекаться.

В семье можно поступать точно так же!

ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ НЕГО МОМЕНТ И ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ НАС МОМЕНТ МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ.

Когда у тебя будет минутка? Мне хотелось бы поговорить с тобой кое о чем...

Когда покончу с этим!

Хорошо, после ужина тебя устроит?

Да!

Если он все больше уходит в себя, замыкается в себе (перестает общаться с родными, с друзьями и т. д.), надо работать с проблемой, в частности — обратившись за помощью (для него... и для нас в связи с ним).

ОН СОВСЕМ, НИСКОЛЬКО НЕ СЛУШАЕТСЯ



В этой борьбе за власть, в этих стычках мы теряем немалую часть ресурсов для общения. И за неимением лучшего нам остаются только наказания или лишения!

Он испытывает
наши границы.

Он само-
утверждается.

Он научился
критиковать.

Он хочет
отомстить.

Он недоволен
собой.

ОН НЕ СЛУШАЕТСЯ.

Столкновение с твердым намерением победить с той и с другой стороны.

Последнее слово уже не остается за нами, как было в его детстве.

Мы обезоружены.

Крики, действия, властность.

Никакого результата, а то и **ИСТЕРИКА.**

НАКАЗАНИЕ

Мы уже не знаем, как заставить слушаться, и потому (хотя знаем, что это не лучший метод воспитания) все же от бессилия наказываем.

Что можно придумать, кроме этой борьбы за власть?

Теперь, когда он вырос, главное — сохранить ясные и твердые границы, как можно больше вовлекая его в поиск решения и побуждая к этому.

Что тебя останавливает,
почему ты не идешь в душ?

Что тебе помогло бы?

Надо отделить то, что с нашей точки зрения не обсуждается, от того, что можно обсуждать (пример: не обсуждается = быть чистым; обсуждается = как часто принимать душ).

Признать, что мы не можем его заставить, но просить о помощи, о сотрудничестве.

Делать это вежливо.

Перейти от приказа

Марш в ванную!

к уважительной просьбе

Пожалуйста, не мог бы ты пойти в душ?

Искать компромиссы.

Я не буду заставлять тебя
принимать душ каждый день.

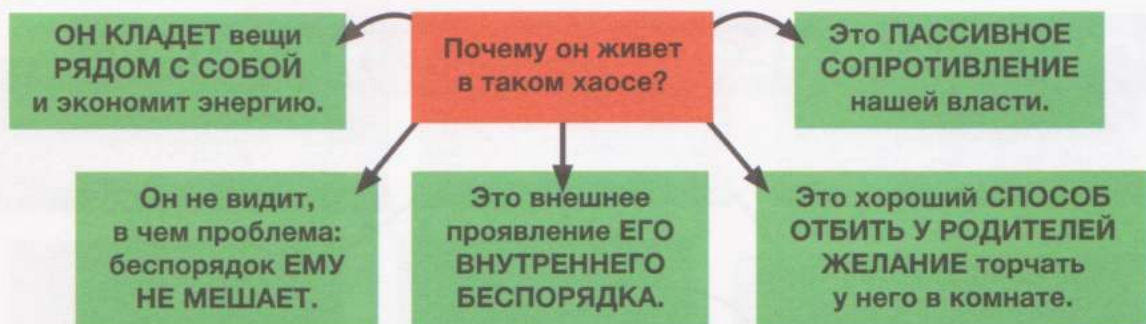
Зато если я замечу, что тебе пора помыться, я дам
тебе знать, и ты не будешь упираться, хорошо?

ОН ПО-СВОЕМУ ПОНИМАЕТ ПОРЯДОК



Мы и наш подросток под «убранной комнатой» понимаем разные вещи.

У нас и у него потребности разные... это точно!



Давайте успокоимся, это временное явление: то, что сейчас он не убирает, не означает, что он не будет делать этого, став взрослым. Несомненно, мы не должны разрушать жизненное пространство подростка, но не можем мы и оставить все как есть. Надо найти приемлемое соглашение и действующий метод.

Определим ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ, который можно объективно измерить.

Один день в неделю, по воскресеньям, ничего не должно валяться на полу, чтобы в твоей комнате можно было пропылесосить!

Все, что не лежит в корзине для грязного, постирано не будет.

То же самое относится к твоему письменному столу — в день уборки он должен быть расчищен.

Все, что валяется в местах общего пользования, будет сложено в ящик для найденных вещей; тебе придется (.....), чтобы получить это обратно!

Не будем стесняться повторять ОСНОВНОЕ столько раз, сколько потребуется.

Никакой еды в комнате!

Голова лучше работает, когда нет ничего лишнего.

Тюбик с зубной пастой надо закрывать.

Не мог бы ты убрать постель?

Будем время от времени оценивать изменения в комнате и предлагать ему СИСТЕМЫ РАЗМЕЩЕНИЯ (ячейки, наклейки...), чтобы поддержать его в его стараниях.

Как тебе удобнее разместить все для приготовления уроков?



Что тебе понадобится для того, чтобы легко было все найти?

ОН ПОЧТИ НЕ ПОМОГАЕТ ПО ДОМУ



До чего же его ритм не совпадает с нашим,
и его потребности — с нашими!

Он в этом почти не участвует, потому что

Он считает, что содержать дом в порядке **НЕ ВХОДИТ В ЕГО ОБЯЗАННОСТИ.**

Чем больше делаем мы, **ТЕМ МЕНЬШЕ ДЕЛАЕТ ОН.**

Его **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ** о чистоте и порядке не совпадают с нашими.

Наши распоряжения вызывают у него **ПАССИВНОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ.**

У него еще не выработался **РЕФЛЕКС ПОМОГАТЬ.**

У него еще не развились те **НАВЫКИ И УМЕНИЯ**, какие есть у нас.

Что мы можем сделать?

Объяснить ему, что этот дом — место для **«СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ»** и **«СОВМЕСТНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ»**.

Чем больше мы убеждены в этом сами, тем вернее сумеем убедить и его соблюдать правила.

Знаешь что? Собственный беспорядок нам терпеть легко, чужой — намного труднее.

Так что ради мест общего пользования нам всем действительно стоит постараться.

Вместе с ним составить список всего, что необходимо делать в доме, а затем **РАСПРЕДЕЛИТЬ ОБЯЗАННОСТИ.**

Давай немножко поиграем, просто попробуем!

Что, по-твоему, необходимо делать, чтобы дома все шло как надо?

Ты составь свой список, я — свой, потом сравним.

Автоматизм может вырабатываться долго, и потому позволим себе **ПРИВЛЕЧЬ ЕГО ВНИМАНИЕ** к тому, что должно быть сделано, и смиримся с тем, что результата придется ждать долго.



Застели, пожалуйста!

Можешь протереть раковину в ванной?

Завтра — день уборки!

ОН НЕ ВЫПУСКАЕТ ИЗ РУК СМАРТФОН



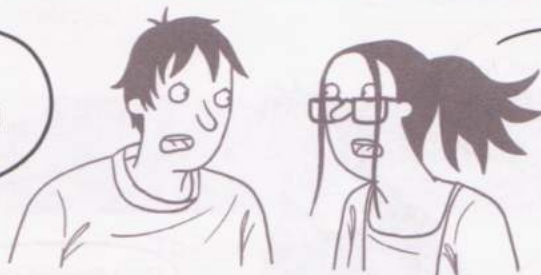
«Больно, больно» видеть, что мобильник, который мы сами дали ему в руки, теперь словно приклеен к ним!

Он все больше и больше связан с ним и все меньше и меньше — с нами... а мы воспринимаем это как неизбежность, как будто у нас не было выбора.

**ТО, ЧТО У НЕГО СМАРТФОН ПРИРОС К РУКЕ, НЕ
ОЗНАЧАЕТ, ЧТО У НАС ДОЛЖНЫ ОПУСТИТЬСЯ РУКИ!**

Порог терпимости у родителей неодинаков,
но в вопросах такого рода лучше договориться.

У него настоящая
зависимость, он
с самого утра хватается
за мобильник!



Да нет, если бы у него
была зависимость, он
никогда бы мобильник не
забывал, а с ним это все
же иногда случается!

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ: ситуация может быть разной. Одно дело, если у нашего подростка есть мобильник, компьютер, игровая приставка... другое — если у него только смартфон, где собрано все: социальные сети, игры, фильмы, поисковые системы, видео, обучающие программы...

Выберем вместе с нашим подростком **ПОСТОЯННОЕ МЕСТО** для смартфона на то время, когда он не используется (на письменном столе, на полке...)

ОПРЕДЕЛИМ вместе
с ним **МОМЕНТЫ БЕЗ**
МОБИЛЬНИКА:

во время еды;

в ресторане.

вечером в комнате,
начиная с...;

когда вся семья во
что-нибудь играет;

когда все вместе
смотрят фильм;

Не будем бояться проявлять твердость, в то же время сохраняя способность делать исключения (например, если за столом хотим найти сведения, которые понадобились во время разговора...).

Научимся ОТЛИЧАТЬ ФОРМУ ОТ СУТИ.

Пример: настоящая проблема не в том, что он отправил за неделю 3000 сообщений, но скорее в том, что ему трудно найти свое место в группе друзей.

Пример: настоящая проблема не в том, что он ночь напролет смотрит на мобильнике видео, а в том, что он оказался в настоящей социальной изоляции.

Пример: настоящая проблема не в том, что он проводит свободное время, играя в игры на смартфоне, а в том, что ему плохо, и он старается забыться за игрой.

ОН НЕ РАССКАЗЫВАЕТ О СВОИХ РОМАНАХ



Мы — и родители, и дети — стесняемся, а потому часто ведем себя бестактно и упускаем возможность поговорить на эту тему... но ведь это не просто еще одна тема, это **ГЛАВНАЯ** тема в подростковом возрасте.

И поскольку мы вступили в период, когда

наш подросток отбилась от рук и уже нередко в ответ посылает нас подальше...

Пример: мы зовем его в кино, ему не нравится ни один фильм...

Пример: мы заводим за столом разговор о новостях дня — выходит неудачно...

Пример: мы покупаем ему свитер, он отказывается его надевать...

Пример: мы хотим поговорить с ним о его ориентации, он злится, уклоняется...

НАМ ТРУДНО НАЧАТЬ РАЗГОВОР о его любовных, а то и сексуальных отношениях, хотя это **САМАЯ ГЛАВНАЯ** тема.

Так что же делать?

ИЗБЕГАТЬ РАЗГОВОРА НАПРЯМУЮ, а тем более — пошлостей, и использовать любой повседневный мелкий повод, чтобы поговорить об этом.

Стараться заменить наше порой неуместное любопытство **ВОПРОСАМИ, ПОКАЗЫВАЮЩИМИ ПОДЛИННЫЙ ИНТЕРЕС.**

Перейти от

Я хочу знать, что с тобой происходит...

к

Мне интересно, что с тобой происходит...

Как прошел вечер с Анной?

Тебе удастся проявлять внимание к ней?

Похоже, отношения у тебя с Алекс складываются непросто. Ты что-нибудь понимаешь?

Мне кажется, что-то не ладится.

Как ты думаешь, мы могли бы об этом поговорить?

Я чувствую, что ты сейчас грустишь/замкнулся/стал вялым... я не ошибаюсь?

Передавать **НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ**, которыми мы дорожим, сознавая, что, если мы применяем их в повседневной жизни, наш подросток может брать с нас пример.

уважение к себе и другим

внимание к другому и настройка

понимание другого

отношения на равных

ОН ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ВСЯКОЙ ПОМОЩИ



Наш подросток постоянно отказывается от всякой помощи, какую мы можем ему предложить, — как медицинской или психологической, так и в учебе.

Он хочет
СПРАВИТЬСЯ
самостоятельно.

Почему
к нему с этим
не подступиться?

Он считает, что ему это
предлагают, потому что
он **НЕСПОСОБНЫЙ**.

Он боится, что **НЕ**
СПРАВИТСЯ, даже
если ему помогут.

Никому из его **ДРУЗЕЙ** не
помогают (во всяком случае,
никто об этом не рассказывает).

Попросить помощи для него — все
равно что признаться в **СЛАБОСТИ**.

Он в самом деле не понимает, **КАК**
КТО-ТО СУМЕЕТ ЕМУ ПОМОЧЬ.

Он считает, что **НЕ ЗАСЛУЖИВАЕТ**,
чтобы на него тратили деньги.

Он боится, что **НЕ СМОЖЕТ**
ОТКАЗАТЬСЯ, если это ему не подойдет.

Как мы можем действовать?

Вместо того чтобы
навязывать ему помощь...

Будешь заниматься с репетитором!

...попробуем ее предложить, проявив эмпатию.

Когда мне было столько лет, сколько тебе, я занимался
с репетитором английским, и мне это помогло.

Как ты думаешь, не поступить ли
так же с твоей математикой? Знаешь,
это действительно может помочь.

Если он
отказывается, и

РАНЬШЕ ЕМУ НЕ ПОМОГАЛИ

Успокоить его перед встречей
с неизвестностью, свести это событие
к его истинным размерам.

Мы не ждем чуда.

Мы договорились о том,
что просто попробуем.

Мы действуем постепенно
и на каждом этапе оцениваем
заново необходимость помощи.

РАНЬШЕ ЕМУ ПОМОГАЛИ

Успокоить его и подбодрить
перед тем, как попробовать
нечто новое.

Возможно, в прошлый раз
необходимость была, но
сделано недостаточно.

Возможно, помощь была
предложена неудачно:
репетитор оказался
некомпетентным или
не соответствовал
потребностям ученика.





**ЧТО ИЗ НЕГО
ВЫЙДЕТ?**



Нет, это невозможно,
что это значит?

Ты читал,
что про тебя
написали?

«Совсем не старается».

«Только и ждет
конца уроков».

«Болтает с соседом
вместо того, чтобы
слушать учителя».

Но мне неинтересно
это слушать,
мне скучно!

Неинтересно? А что,
тебя вообще что-то интересует,
кроме твоих дружков и игр?

Ну да...

И потому ты все свои
увлечения забросил!





Ты за этот год
много успел...

Стащил у нас кредитку,
чтобы платить за свои игры.

Вернулся с вечеринки
пьяный в стельку.

Потратил карманные деньги
на сигареты вместо того,
чтобы платить за проезд...

...а кто заплатил штраф?
Мы, само собой!

А теперь ты еще и
в школе бездельничаешь!

Ты понимаешь, что для того, чтобы платить
за еду и жилье, надо вкалывать?

А про то, с кем ты водишься,
я вообще молчу...
Так ты и до тюрьмы
можешь докатиться!



Ну, там, по крайней мере, мне будет где
жить, меня будут кормить, обстирывать

Как видишь — никаких проблем!

Мы, родители, склонны погружаться в сегодняшние трудности и проецировать их на будущее, воображая, что наш подросток, став взрослым, останется в точности таким, как теперь. Как будто за это время он не сможет измениться!

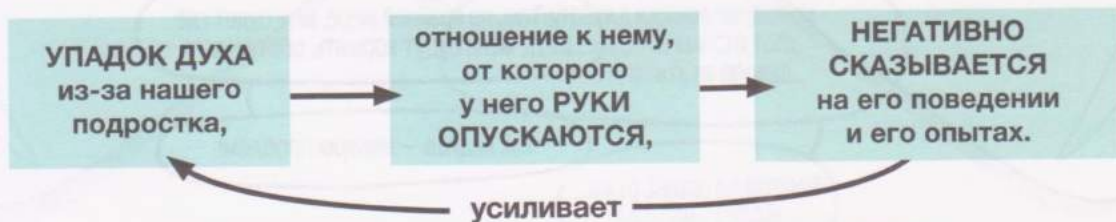
И, словно для того, чтобы картина сделалась еще более мрачной, мы терзаемся **СТРАХАМИ**, а те порождают негативные мысли, которые нисколько не помогают подростку стать лучше.



НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ деморализующие

- Он станет безработным.
- У него будет нелюбимая работа.
- Он станет бездомным.
- Он станет преступником.
- Ему придется всю жизнь принимать лекарства.
- Он никогда не приспособится.
- Рано или поздно он попадет в психушку.
- У него никогда не будет прочных отношений.
- Он не сумеет создать семью.
- Он останется один.
- Он станет изгоем в обществе.

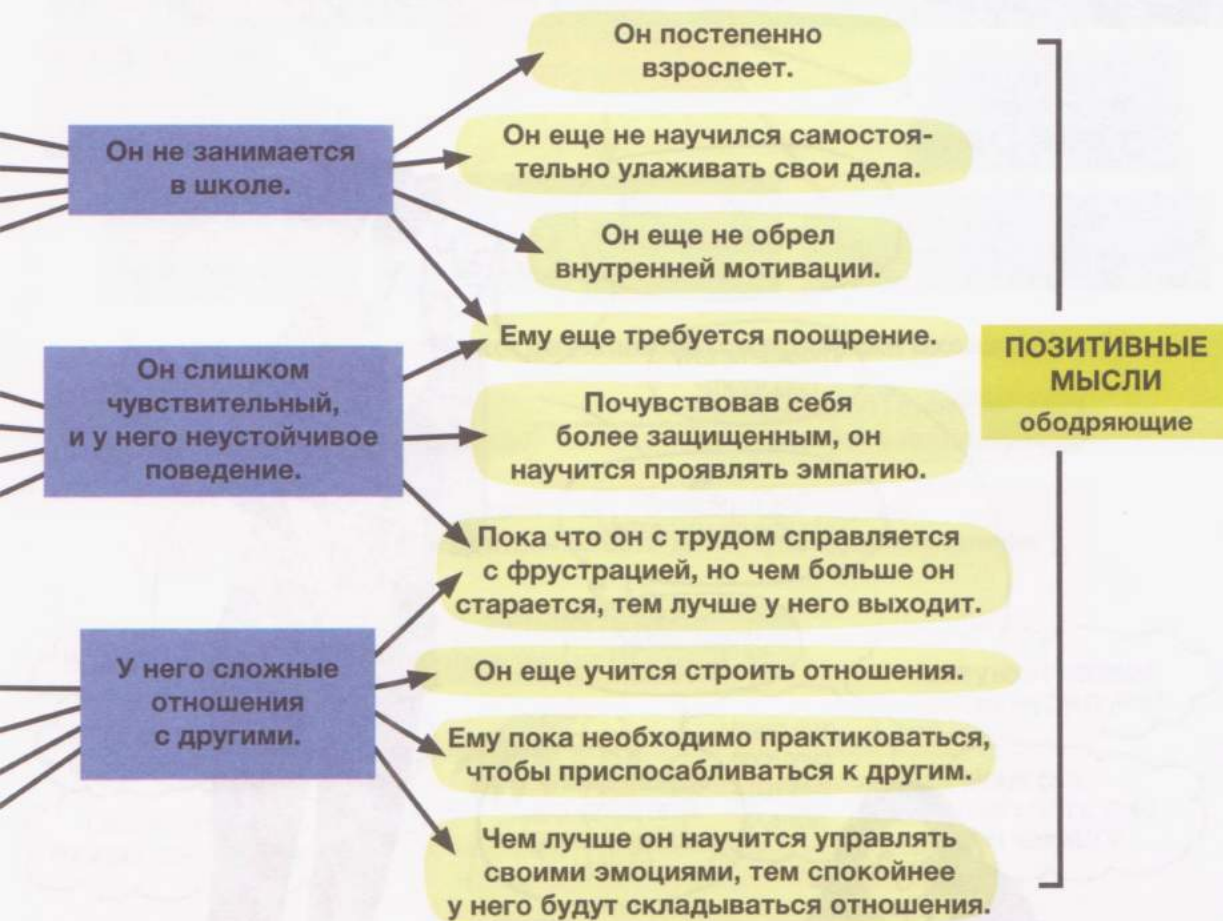
Но пока что речь идет о нашем подростке. И, когда мы что-то чувствуем, мы направляем в наши отношения определенную энергию. Думая, что он загубит свою жизнь, мы тем самым увеличиваем шансы на то, что это случится.



Наши **НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ** притягивают плохое.
Наши **ПОЗИТИВНЫЕ** мысли притягивают хорошее.

Это закон притяжения!

Давайте попробуем переключиться на позитивные мысли, которые помогут нашему подростку стать лучше.



Если мы изменим свои взгляды на будущее подростка, это скажется на его поведении и на его жизненном опыте.



Наш мозг охотнее склоняется к негативному, чем к позитивному, потому что он был запрограммирован на выявление опасностей и в этом случае действует автоматически.

Для того чтобы научиться замечать изменения к лучшему, требуется куда больше времени, усилий воли и постоянных упражнений.

И не будем забывать о том, что именно в трудностях воспитания мы находим самые лучшие возможности развития для нашего подростка и для нас самих.

ОН ЗАБРОСИЛ СВОИ УВЛЕЧЕНИЯ



Когда мы видим, что наш подросток собирается бросить свои занятия, мы можем сразу же заговорить резким тоном и повести себя жестко (заставить продолжать, несмотря ни на что), но можем и проявить вялость (позволить бросить при первой же заминке).



Так что же нам делать, когда появляются признаки охлаждения?

ПОГОВОРИТЬ с ним и выслушать его доводы.

СЛУШАТЬ, чтобы ответить по делу.

За его доводами могут скрываться другие («учитель никуда не годится» вместо «я не чувствую поощрения»).

Задавать себе правильные ВОПРОСЫ.

Истинная ли это причина?

Не слишком ли он загружен?

Слишком много других занятий?

Сколько времени он проводит перед экранами?



Может быть, проблема в разнице уровней?

Какие у него отношения с другими внутри группы?

Может быть, только нам хочется, чтобы он этим занимался?

Продержись до весенних каникул, а там решим.

Ты доучишься до конца года, но в виде исключения можешь пропустить неделю, когда у тебя слишком много уроков.

А к концу следующего срока вместе наметим ЛИНИИ ПОВЕДЕНИЯ.

Объяснить, что он должен хотя бы раз в неделю чем-то заниматься, но выбирать будет сам.

До конца года бросать занятия нельзя, если не появится непреодолимого препятствия.

В середине года «уточнить маршрут» и внести поправки, если понадобится.

И напомнить о том, как важно заниматься чем-то вне школы.

Чтобы приобрести какой-то другой опыт, чем в школе.

Чтобы развивать таланты, способности, собственные умения.

Чтобы учиться жить в коллективе.

ОН НЕ ДЕЛАЕТ УРОКИ



Мы теряемся, поняв, что наш подросток на самом деле не занимается, и мы уже не можем его заставить.



Надо помочь нашему подростку постепенно создать для себя рабочую обстановку. Вот несколько предложений:

Помочь ПРИСТУПИТЬ К РАБОТЕ.

Показать ему, что он может воспользоваться поддержкой **ТЕЛА**, чтобы учиться.

Вообще-то я понял, что иногда легче выучить что-то в движении. Ты знаешь, какие движения тебе помогают?

Научить его **ДРОБИТЬ РАБОТУ** на мелкие задачи.

Как ты мог бы разделить этот урок на части, чтобы выучить было легче?

Объяснить ему, что он может делать короткие **ПЕРЕРЫВЫ**, это полезно — потом лучше усваивается.

Перерывов не делают из опасения, что потом не заставить себя продолжать, но продержаться без перерывов невозможно.

У тебя есть все, что надо, чтобы взяться за дело?

Показать ему, как можно **ПОДПИТЫВАТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ**.

У меня есть видео с энергетическими упражнениями, которые помогают взбодриться и сосредоточиться. Хочешь посмотреть и попробовать?

Предложить ему составить **СПИСОК ЗАДАЧ**, которые предстоит выполнить, чтобы потом с удовольствием вычеркивать сделанное.

Как только покончишь с заданием, вычеркивай его, когда видишь, как уменьшается количество работы, это вдохновляет.

Предложить ему **ПОДДЕРЖКУ** в основной работе (помочь самим или воспользоваться сторонней помощью) для того, чтобы

заполнить пробелы или преодолеть сложности, связанные с трудностью обучения.

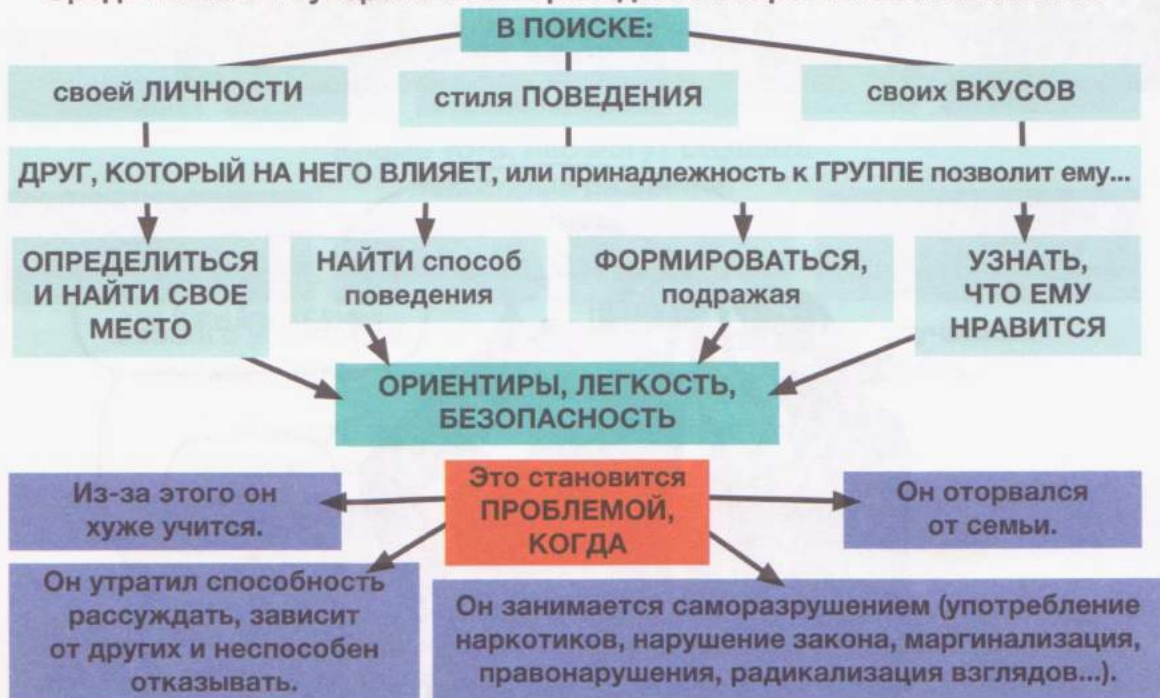
преодолеть трудности в организации или методологии.

ОН ПОДПАДАЕТ ПОД ЧУЖОЕ ВЛИЯНИЕ



Для нашего подростка главное — принадлежать к своей компании и чувствовать, что у него есть там место. Когда он был ребенком, ему могло быть достаточно и семьи; став постарше, он стремится жить среди себе подобных.

Почему подросток склонен поддаваться влиянию?
Среди хаоса и неуверенности переходного возраста он оказывается



И что же делать?

Профилактически:

- Быть внимательными ко всем слабым сигналам.
- Контролировать, не утрачивая доброжелательности.

Поддерживать его самооценку.

Сохранять контакт и диалог.

В случае внезапного обнаружения



постараться понять, что произошло.

Выслушать, избегая суждений и собственных формулировок.

Определить свою позицию, сказать, что мы об этом думаем.



Спросить, чему научил его этот опыт.

Расскажешь мне, что произошло?

Значит, они не стали искать виновного и наказали всю группу, да?

Но ты-то был в этой группе!

Так что же ты усвоил из всего этого?

Вместе поискать решение, чтобы подготовиться к другим ситуациям.

Предложить что-то другое (другую школу, другие занятия, помощь специалиста...).

Как бы ты мог поступить в следующий раз, если твои приятели начали бы делать глупости?

ОН ПРИВОДИТ В ДОМ КОГО-ТО, КТО НАМ НЕ НРАВИТСЯ



Когда приходит время первой влюбленности, наш подросток может удивить или даже выбить из равновесия своим выбором.

Дело не столько во вкусах, сколько в опасениях.

Мы можем бояться, что...

он будет
страдать

его
обманут

его во что-
нибудь втянут

он отдавится
от нас

это
ненадолго

Кроме того, нас могут смущать
некоторые различия:

другая
социокультурная
среда

другая
религия

другие
ценности

другое
географическое
происхождение

Особого упоминания заслуживает признание или случайное
обнаружение гомосексуальности нашего подростка...

Так что же делать, чтобы, несмотря на это
разочарование, не утратить с ним связи?

**ПОЗВОЛИТЬ ЕМУ ПЕРЕЖИТЬ ТО,
что предстоит пережить, и не судить его.**

Для него
это опыт,
он пробует
и ищет себя.

Если мы
выступим против,
это лишь усилит
его противостояние
нам.

Доверять его
способности
учиться на
собственных
ошибках.

Уметь
предостеречь его
или поговорить
с ним в случае
необходимости.

Не мешать ему возделывать свой **ТАЙНЫЙ САД**, смирившись с тем, что у нас
нет в него доступа (и точно так же возделывать свой, не допуская туда его).

ТАЙНЫЙ САД ПОДРОСТКА

Его первые
любовные
и сексуальные
опыты.



ПРОСТРАНСТВО ОТНОШЕНИЙ,

в котором
мы остаемся
доступными
подростку, можем
с ним встретиться,
если ему понадобится
поговорить
или попросить
о помощи.



ТАЙНЫЙ САД РОДИТЕЛЕЙ

Наша личная жизнь,
наши приключения
и злоключения.

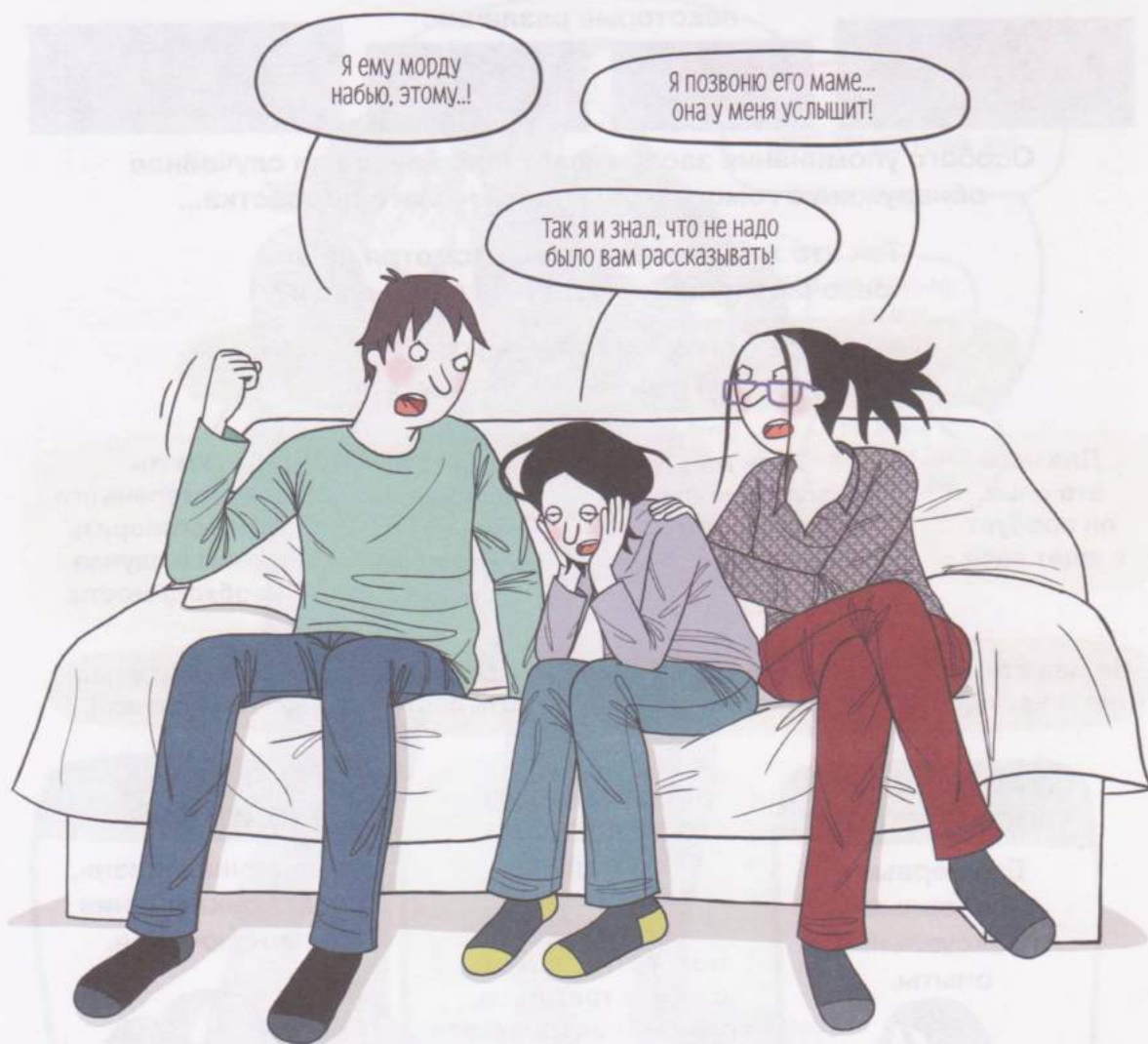


Оставаться рядом с ним, предлагая место **ВСТРЕЧИ** на случай:

если он захочет
открыться нам.

если он захочет обратиться
к нам за конкретной помощью.

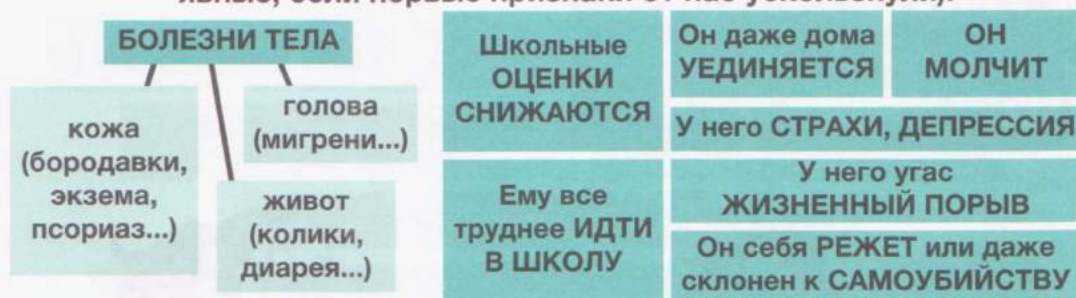
ОН СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ



Опыт травли переживается настолько мучительно, что, если наш подросток и в самом деле стал ее жертвой, велика вероятность, что он не расскажет нам об этом, по многим причинам...*

* См. «Они не видят, что у меня проблемы...», с. 172.

Это мы должны заметить слабые сигналы (или даже более явные, если первые признаки от нас ускользнули).



ГЛАВНОЕ — ПОГОВОРИТЬ!

Проявить интерес, начав очень осторожно, нащупывая.



На всякий случай поделиться с ним **ИНФОРМАЦИЕЙ** о травле (передачи, фильмы, личные истории).

Если нашему подростку удастся рассказать о том, что он испытывает, принять это как можно более **СПОКОЙНО** и **ВПИТЫВАЯ**.

Предложить ему **РОЛЕВУЮ ИГРУ** или **РАССТАНОВКУ**, чтобы помочь подростку нарастить самоуважение**.

Давай я буду играть роль обидчика.

Представь себе, что он тебе говорит...
«Ты и правда уродина!»

Что бы ты могла ему ответить, чтобы показать, что тебя это не задевает?

К травле надо относиться всерьез и без колебаний **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

Предложить подростку обратиться к **ПСИХОТЕРАПЕВТУ**, который может помочь ему изменить положение.

Обратиться в **УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ**. Если травля коллективная, разбираться с ней тоже надо коллективно***.

Если ситуация не меняется, можно принять другие меры.

НАПИСАТЬ в департамент образования, в региональное министерство образования.

ПОДАТЬ ЖАЛОБУ, в прокуратуру (хотя отдельной статьи за травлю в школе пока нет в УК РФ).

И последний способ — если понадобится, **ПЕРЕВЕСТИ** подростка в другую школу.

** См. книги Эмманюэль Пике.

*** См. труды Джейн Нильсен по позитивной дисциплине.

ОН УПОТРЕБЛЯЕТ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Как не забеспокоиться и не почувствовать себя беспомощными, когда мы понимаем, что наш подросток выпивает? И вместе с тем — кто не прошел через это в молодости, а может быть, и сейчас?

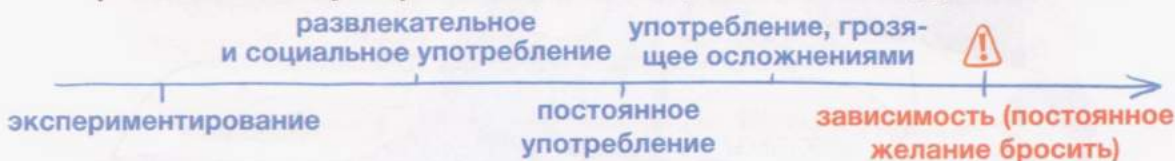
Пока это происходит от случая к случаю, в виде опыта, в разумных пределах, не подвергая его опасности, это на первый взгляд не проблема.

Но что, если ситуация меняется?

**Почему подростка может тянуть к психоактивным веществам?
В чем он уязвим?**



И больше всего мы боимся, что употребление, поначалу от случая к случаю, перерастет в прочную зависимость. Так вот, до того, как начать беспокоиться, попробуем взглянуть, на какой отметке может располагаться употребление этих веществ нашим подростком...



...и попытаемся действовать, исходя из этого:

Будем интересоваться причинами, которые могут лежать в основе его проблемы, а не средствами, которые он нашел, чтобы утешиться.

Расстанемся с осуждением и агрессивностью (связанными с нашими страхами).

Сосредоточимся на главном.

Поделимся информацией, помогающей осознать опасность.

Нам в самом деле очень важно поговорить.

Ты для меня много значишь. Я тобой дорожу.

А ты знал, что тот, кто постоянно употребляет коноплю, теряет память?

Откажемся от запретов и будем стимулировать ответственность.

Я не могу ни запрещать тебе, ни заставлять тебя, решаешь ты сам. Только ты можешь принимать решения, касающиеся твоей жизни.

А если ситуация оказывается уже очень запущенной, обратимся за помощью к специалисту или нескольким специалистам (психотерапевт, специализирующийся на зависимостях, специалист в области аддиктологии, работающий в соответствующем центре для подростков...).

ОН НЕ УМЕЕТ РАСПОРЯЖАТЬСЯ КАРМАННЫМИ ДЕНЬГАМИ



Наш подросток может потратить за неделю то, что ему выдано на месяц, а может быть экономным на грани скупости — есть разные способы неразумно распоряжаться деньгами, которые ему дают.

Он ЕЩЕ НЕ
НАУЧИЛСЯ.

Он думает, что мы
ВСЕГДА БУДЕМ РЯДОМ,
чтобы его снабжать.

Он чувствует себя
НЕЗАЩИЩЕННЫМ,
боится, что останется
без денег, и не хочет
ничего тратить.

Он не осознает
ЦЕННОСТИ денег,
того, как трудно
их заработать.

Он не умеет
распоряжаться
карманными
деньгами

БЕСПОКОЙСТВО

Он хочет прежде всего
получить УДОВОЛЬСТВИЕ,
НАКОПИТЬ, ЗАПОЛНИТЬ
ПУСТОТУ и тратит
слишком много.

Он не видит
ПОСЛЕДСТВИЙ плохого
распоряжения деньгами
(запрет на банковские
операции, долги...).



Он не сможет жить
самостоятельно!

Он не справится с банков-
скими карточками!

Он точно задолжает
слишком много!

Не будем забывать о том, что

УПРАВЛЕНИЕ БЮДЖЕТОМ — ЭТО НАВЫК, КОТОРЫЙ ПРИОБРЕТАЕТСЯ!

Так что...

будем действовать ПОСТЕПЕННО.

СМИРИМСЯ с тем, что он будет сбиваться с пути, потому
что опыт приобретают не сразу, а методом проб и ошибок.

Определим заранее, чего мы ОТ НЕГО ЖДЕМ.

Это деньги на покупку автобусных
билетов и на обед в среду — и только.

Если ты потратишь больше, никаких
дополнительных средств не получишь.



Заклучим с ним контракт и будем придерживаться
определенных в самом начале рамок.

С этими деньгами ты приобретаешь
не только права, но и обязанности.

Научим его ПЛАНИРОВАТЬ БЮДЖЕТ, составляя список доходов
и расходов, определенных на месяц, и ПОДСЧИТЫВАТЬ.

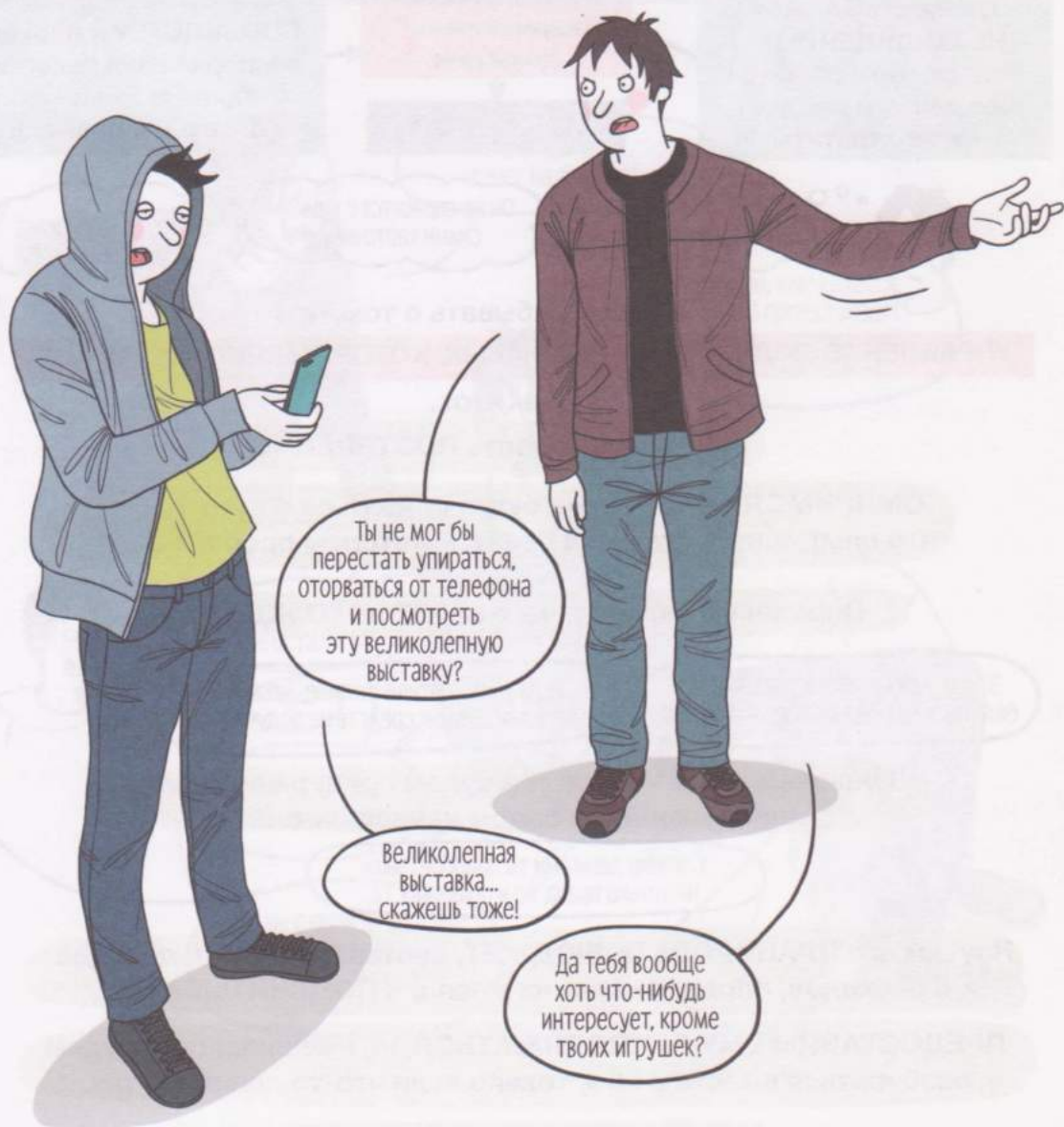
ПРЕДОСТАВИМ ЕМУ РАСПОРЯЖАТЬСЯ, не вмешиваясь, и будем
разбираться вместе с ним, только если что-то пошло не так.

В случае, если он «ПРОГОРЕЛ»:

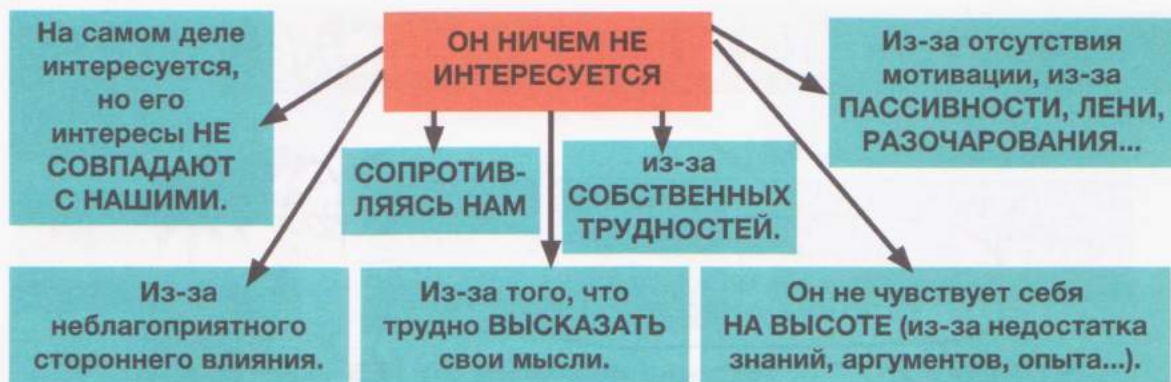
Если его ПОТРЕБНОСТИ были
СУЩЕСТВЕННЫМИ, мы можем
одолжить ему эту сумму, которую
он вернет нам впоследствии, или
вычесть ее в следующий раз.

Если его ПОТРЕБНОСТИ
не были СУЩЕСТВЕННЫМИ,
мы можем предоставить ему
пережить разочарование
и учиться на своих ошибках.

ОН НИЧЕМ НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ

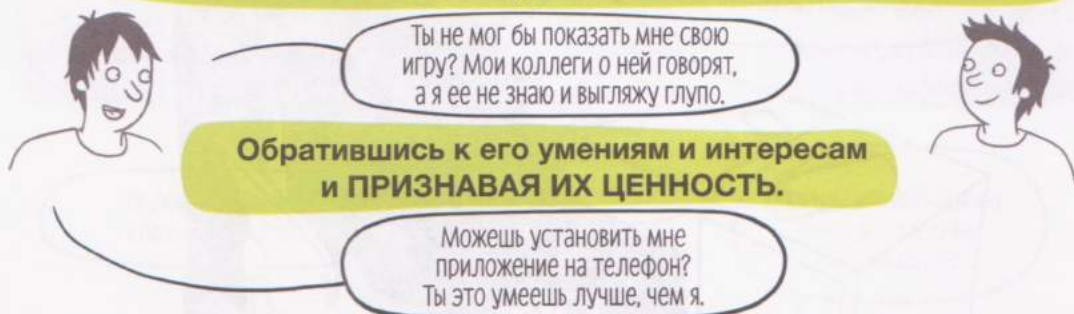


Мы сразу огорчаемся, когда предлагаем тему для обсуждения или совместный поход на выставку или в кино, а дело заканчивается полным провалом.



А почему бы не попробовать подступиться к нему по-другому?

Задавая ему ВОПРОСЫ, которые могут открыть нам доступ к его интересам... если мы действительно проявим любознательность и будем высказывать свое мнение.



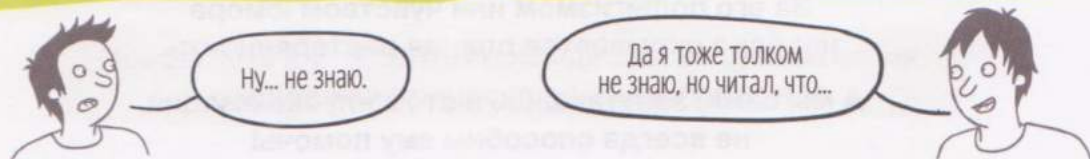
Отталкиваясь от его интересов, предложить ему что-то еще.

Предлагая ему компромиссы ради новых открытий.



СМИРИВШИСЬ с тем, что ответы во время разговоров поначалу будут скучными или робкими.

СЛУШАЯ и ДОБАВЛЯЯ в диалог элементы содержательности, не унижая подростка.



ОН С ТРУДОМ ДЕЛАЕТ ВЫБОР



Эти этапы профориентации для подростка очень важны, но вместе с тем порождают у него тревогу...

За его пофигизмом или чувством юмора нередко скрывается полная растерянность.

А мы сами, запутавшись в этом клубке эмоций, не всегда способны ему помочь!



И что мы можем сделать?

Позаботимся о том, чтобы создать вместе с нашим подростком **ПРОСТРАНСТВО РАЗМЫШЛЕНИЯ**,

в котором мы не будем стремиться во что бы то ни стало немедленно получить ответ

которое будет предельно открытым

в котором мы будем совершенствоваться в искусстве оставаться при своем мнении

Подожди, давай это обдумаем, хорошо?

Очень важно посмотреть все варианты.

Знаешь, это нормально, что у нас взгляды не совпадают.



Снабдим его **ИНСТРУМЕНТАМИ** рассуждения и помощи в принятии решения.

ТАБЛИЦА аргументов «за» и «против» для каждого варианта.

Список **НАШИХ** опасений и **ЕГО** тревог, связанных с каждым из вариантов.

Один или несколько **СЕАНСОВ** медитации или гипноза с целью активировать **ВНУТРЕННЕЕ РАССУЖДЕНИЕ** и благодаря этому принять верное решение.

Прибегнуть к **ВНЕШНЕЙ** помощи для сопровождения и поддержки процесса принятия решения.

ОН НЕ УЧИТСЯ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ



**Не так легко позволить нашему подростку
отвечать за последствия его поступков.**

**Забываясь о том, чтобы уберечь его от всякого неприятного опыта
(в том числе и от фрустрации), мы стремимся облегчить ему жизнь...**

**Прямо сейчас это скорее положительно и приятно, но что со
временем разовьется из-за этого у нашего подростка?**

Ошибки, промахи, неудачи, трудности — все это дает нашему подростку возможность учиться, если мы сумеем ему в этом помочь.

Если мы склонны:

делать,
исправлять
ЗА НЕГО

НЕ позволять
ему САМОМУ
ИСКАТЬ ВЫХОД

выдавать в ответ:
«ГОВОРИЛИ
ЖЕ ТЕБЕ!»

отвечать ДЛИННОЙ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
РЕЧЬЮ

ОН НЕ МОЖЕТ УЧИТЬСЯ
НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ.

Для того чтобы ему помочь,
прежде всего, ПРИЕМЕМ его чувство:

фрустрация

разочарование

огорчение

стыд

растерянность

досада

уныние

И сразу же (или позже, в зависимости от того,
что он испытывает) зададим ему главный вопрос:

Чему тебя учит этот опыт?

и другие, из него следующие:

Что ты хочешь сделать, чтобы
это не повторялось?

Что ты теперь
думаешь?

Как ты теперь
будешь поступать?

и только после этого мы сможем у него спросить:

Нужна ли тебе
моя помощь?

Чем я могу тебе помочь?

Могу ли я что-то
для тебя сделать?

И, наконец, и только в том случае, если в этом есть
необходимость, мы сможем предложить ему план действий,
направленный на то, чтобы исправить его оплошность,
улучшить его навыки, преодолеть его трудности и т. д.

**КАК
ПОДДЕРЖИВАТЬ
ОТНОШЕНИЯ**

С появлением на свет нашего первенца мы становимся родителями... — это совершенно очевидно и что-нибудь да значит. Ведь на самом деле совершается переворот! И неважно: старательно мы готовились к его рождению или это случилось внезапно на очередном повороте жизни, все наше существование резко меняется: в нем появляются «до» и «после» рождения ребенка!

Проходят первые месяцы: мы подстраиваемся к нашему младенцу, учимся понимать его еще до того, как он овладеет речью. Затем следуют важные этапы обретения самостоятельности, когда он встает на ноги, учится ходить, начинает говорить, держать ложку, экспериментирует, испытывая родительские границы, самоутверждается и учится говорить «НЕТ»!

Потом наступает «латентный» период, он считается более спокойным — что-то вроде передышки. Здесь достижения следуют одно за другим, структура наших отношений становится линейной, а сами отношения — более спокойными. Впрочем, реальность одинакова не для всех. Именно на этой стадии детства ребенок приобретает учебные и психосоциальные навыки, и для многих детей «латентный» период ничем не напоминает длинную и спокойную реку.

Наконец наш ребенок становится подростком... Наступает тот самый кризис переходного возраста, которого так боятся и который запечатлен и в памяти каждого, и в коллективном бессознательном как самый опасный период для главного действующего лица и его семейной системы.

Мы склонны бояться этого кризиса, потому что наши страхи сильнее наших знаний, они сбивают с толку, заставляют цепляться за свои позиции, лишают гибкости, надевают на нас шоры, которые ограничивают не только поле нашего зрения, но и нашу родительскую креативность и возможность действовать.

Однако в китайском языке для слова «кризис» есть два иероглифа: один обозначает опасность, другой — возможность.

危机

Опасность — конечно, ведь этот переход может быть очень опасным, и, если выбран не лучший путь, велик риск заблудиться.

Возможность — несомненно, ведь это возраст перехода, когда человек меняется и перспективы совершенствования и развития бесконечны.

Так что нам — родителям — пора обзавестись специальным снаряжением, чтобы пройти по новому отрезку жизненного пути вместе с ребенком, который стал подростком. Никому же не придет в голову отправиться в горы с тем снаряжением, с которым путешествуют по равнине. Вот и нам надо запастись всем необходимым, чтобы сопровождать подростка (который и сам должен снарядиться) на его жизненном пути, особенно когда этот путь становится более крутым, извилистым и скользким...

Снарядиться — значит приобрести знания и научиться понимать. Пока мы не узнаем, мы ничего не знаем... Это кажется очевидным. Но в вопросах межличностных отношений и психозмоционального развития мы не получаем начальной подготовки в школе — мы учимся на ходу, эмпирически, методом проб и ошибок.

И чем лучше мы научимся отходить в сторону, просто чтобы почитать или поговорить с другими родителями, чем больше станем размышлять вдвоем — не только чтобы сопоставить наши точки зрения, но и чтобы прислушаться к чувствам другого, — тем больше у нас появится шансов подстроиться к нашему ребенку.

Потому что ему предстоит пережить впечатляющую метаморфозу, состоящую из двух частей: видимой, поверхностной и, значит, более явной, и внутренней, менее заметной, менее понятной.

Те столкновения, волнения, потрясения, которые испытывает он, эхом отзываются в нас. И если мы не интересуемся тем, что происходит с нами — конечно, это связано с ним, но происходит в нашей душе, — мы рискуем пройти мимо драгоценных ключей, которые нам бы оченьгодились.

К тому же нас подстерегает ловушка поверхностных сигналов, которые не всегда говорят о том, что на самом деле происходит внутри, или хуже того — уводят нас по ложному пути.

Например, высокомерный подросток может быть подростком, который сомневается в том, что нашел свое место и свой путь, и невысоко себя ценит, хотя посланный им сигнал заставляет предполагать, что он уверен в собственном превосходстве, смотрит на собеседников свысока и ни в ком не нуждается.

Например, подросток, которому вроде бы безразличны его оценки, на самом деле может оказаться подростком, которому хотелось бы, как и многим другим, стать отличником, но он еще не понял, как этого добиться, и потому делает вид, что школа не имеет для него никакого значения.

Например, подросток, который дома молчит, все время куда-то уходит или закрывается в своей комнате, может быть подростком, которому хочется больше общения, но собственный опыт не убедил его, что отношения и беседы с членами семьи могут радовать и делать его счастливым.

Например, подросток, который не делает уроки, не обязательно ленивый подросток, который ничем не интересуется. Возможно, он просто слишком долго избегал неприятных дел, когда надо было предпринять что-то, провоцирующее негативные эмоции и представления о самом себе («Я неспособный», «Это невозможно», «Я уже не успею», «Все равно ничего не получится» и т. д.). И теперь ему проще всего не браться за работу прямо сейчас, рискуя только ухудшить свое положение в будущем.

Попробуем порассуждать о том, что может входить в это сложное уравнение отношений, изучив:

- ▲ то, что создает трудности для нас, родителей: усвоенные прописные истины и собственные представления о подростках, а также наше двусмысленное поведение;
- ▲ механизмы, которые приводятся в действие в переходном возрасте;
- ▲ роль, которую можем сыграть мы, родители, чтобы этот переход стал как можно более плодотворным и для самого подростка, и для отношений, которые нас связывают.

ЧТО СОЗДАЕТ ТРУДНОСТИ ДЛЯ НАС, РОДИТЕЛЕЙ

Наши предрассудки, убеждения, двусмысленное отношение к некоторым темам иногда приводят к тому, что мы совершаем оплошности.

ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ И НАШИ ОШИБОЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПОДРОСТКАХ

Вот несколько примеров таких представлений, которые могут сбить нас с пути выстраивания отношений.

→ «Переходный возраст — это трудный период, который надо пережить»

Возможно, нам захочется сжаться в комочек и пережидать грозу. Как будто у нас нет никакой другой возможности, кроме как перетерпеть, и как будто этот отрезок пути не определяет будущее нашего ребенка. Если мы не поймем, что происходит в это время, если будем считать, что подросток должен взрослеть сам по себе, мы лишим и себя, и его взаимодействия, которое было бы для него полезным и прямо сейчас, и в ближайшем, и в отдаленном будущем.

→ «Все дело в гормональном всплеске»

Конечно, гормоны играют роль в физиологическом преобразовании, но размах того, что происходит в этом возрасте, только ими не объясняется. А главное — такое убеждение позволяет думать, что надо лишь ждать, пока гормональные скачки стихнут, и ничего другого

нам не остается, мы не можем помочь этому процессу. Однако в то же время происходят изменения на другом уровне, и, чтобы не пропустить их, важно понимать, как происходит переустройство в голове, о котором мы поговорим немного позже.

→ **«Подростковый возраст — это окончательный переход от полной зависимости к полной независимости»**

Это представление вызывает серьезное беспокойство и у подростков, и у родителей, потому что оно очень радикальное. Зациклившись на нем, мы лишаем себя возможности работать с идеей непрерывности. Ведь на самом деле самостоятельность (а потом и независимость) складывается постепенно, в течение долгого времени, даже после того, как подросток вылетит из гнезда.

→ **«Не надо будить подростка, когда он отсыпается воскресным утром»**

Или еще: «Он все равно никогда не помогает по дому, незачем больше и пытаться», «Единственное помещение в доме, которое его интересует, это его комната, мы его и не видим никогда», «Он лентяй, так уж получилось, его не переделать!» и т. д.

Многие представления, основанные на фактах, которые мы наблюдаем, превращаются в интерпретации этих фактов и не дают нам испытать новые способы развития у нашего подростка жизненные умения, которые кажутся нам важными: вовлеченность, желание постараться, внимание к другому, способность общаться, управлять своими эмоциями, принимать верные решения, уважение к себе самому, к другим, к ситуации и т. д.

НАШИ ПОСТУПКИ И НАША ДВОЙСТВЕННОСТЬ

Переходный возраст считается опасным из-за готовности рисковать и действовать, и нам порой хочется все сгладить, чтобы избежать конфликтов и избавить нашего подростка от трудного опыта, или же мы устанавливаем запреты, стремимся ограничивать его и принуждать, чтобы защитить его и самих себя.

● В соответствии с той системой, которой мы придерживаемся, уместна либо только предельная твердость (понимаемая как властность), либо только предельная доброжелательность (понимаемая как вседозволенность и полное отсутствие запретов)... А на самом деле следует сочетать твердость, которая направляет и структурирует, с внимательной доброжелательностью, которая позволяет сохранять связи. Речь не о том, что нужно выбрать одно ИЛИ другое, нет — должно быть И то, И другое. Но мы слишком часто перескакиваем с одного на другое, с трудом балансируя на шатком «ИЛИ», которое мешает устойчивому положению на «И».

● Нам нелегко признать тот факт, что подросток одновременно большой и маленький. Мы воспринимаем поверхностные, видимые, мгновенно считываемые сигналы: его тело становится похожим на тело взрослого человека, он готов самоутверждаться, способен абстрактно мыслить, рассуждать и вступать в словесный поединок с нами и с другими взрослыми и т. д. Если мы не будем осторожными и начнем воспринимать его как взрослого, каким он выглядит (и в некотором смысле является), нам будет трудно принять его регресс, его сомнения, эмоциональные всплески, слабости, то есть того ребенка, которым он остается (поскольку еще не вполне научился собой управлять). Хуже того — иногда мы тычем ему в лицо его недостатками и неумениями, тем самым устанавливая такой уровень требований, на котором он еще не может удержаться.

● Мы незнакомы с недавними достижениями наук о нервной системе, а ведь они могли бы объяснить нам, что происходит в голове у подростка. И в самом деле, соединение нейронов, круговорот дофамина, пластичность и перестройка мозга... — эти новые сведения уже доступны благодаря множеству самых разных научно-популярных материалов, в которых показана связь между функционированием организма и поведением, и в русле этих новых знаний задаются направления воспитания.

● Мы не всегда осознаем, какие болезненные отклики вызывает в нас метаморфоза, происходящая с нашим подростком. Это может быть:

- ▲ раздражение, потому что мы узнаем в нем некоторые свои черты, и эта игра зеркал и переключки не всегда нам приятны;
- ▲ чувство заброшенности, когда он привязывается к одной или нескольким компаниям друзей и под любым предлогом уходит из дома;
- ▲ ностальгия по тем ощущениям и эмоциям, которые мы сами пережили в этом возрасте и слегка (а то и заметно) растеряли на пути в мир родителей;
- ▲ фрустрация, вызванная ощущением, будто неблагодарный подросток не ценит наших усилий, а порой и жертв, на которые пришлось пойти ради него;
- ▲ тревога, порождающая пессимистичные предположения о его будущем и сценарии неприятностей, которые мы сами сочиняем и которые могут вызвать ответную тревогу.

НАШИ ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Мы способны, сами того не желая, поставить нашего подростка в затруднительное положение.

Когда мы говорим: «Исследуй мир, но оставайся у нас перед глазами», мы ведем себя как «родители-вертолеты» (по определению Брюно Умбека¹). Проявляя родительскую гиперопеку, мы побуждаем нашего подростка исследовать мир через экран компьютера, не выходя из дома, чтобы соответствовать этому парадоксальному требованию. А потом сами же из-за этого расстраиваемся!

Мы говорим: «Мир труда жесток, в жизни надо пробиваться, даром ничего не дается», но при этом не можем допустить, чтобы он хоть где-то прикладывал усилия (кроме как в учебе), и при первом же негативном опыте (горе, утрата, фрустрация) позволяем ему составить очень ограниченное представление о взрослой жизни, к которой он не готов и к которой его не влечет.

Он, подобно гусенице, только что ставшей бабочкой, еще не успел или почти не успел пошуршать крыльями в коконе семьи, прежде чем устремиться наружу. Так что некоторые подростки выходят из кокона слишком рано, когда их крылья еще не окрепли, а другие так и остаются в нем, и им очень трудно из него выбраться даже тогда, когда переходный возраст давно закончится.

Мы охотно признаем: чтобы приобрести базовые знания и навыки, требуется не меньше пятнадцати лет обучения (не говоря о высшем образовании). Но нам куда труднее признать, что жизненные (социальные и эмоциональные) навыки требуют такого же обучения, связанного с этапами развития, и чтобы их приобрести, тоже нужны упражнения и время.

¹ Брюно Умбек (Bruno Umbecq) — французский исследователь в области психопедагогики.



Например, подросток в 14 лет уже может летать один на дальние расстояния, поскольку научился этому, путешествуя с родителями. Но, когда надо складывать чемодан, подростку требуется присутствие одного из родителей, чтобы тот помог и успокоил его, убедившись, что он ничего не забыл.

Например, подросток в 16 лет способен приготовить блюдо по достаточно сложному рецепту, но не обязательно сумеет сам все купить перед готовкой или все убрать после нее.

Например, подросток в 17 лет уже неплохо разбирается в политике, научился критически мыслить, но когда он включается в спор, то легко поддается эмоциям, и ему пока сложно вести разговор так, чтобы понять чужую точку зрения и суметь объяснить собеседнику свою.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПЕРЕХОДНОМ ВОЗРАСТЕ (ДЕЙСТВУЮЩИЕ МЕХАНИЗМЫ)

Метаморфоза, которая совершается в переходном возрасте и делает ребенка взрослым, пробуждает в нем три настоятельные потребности:

- ▲ ему необходимо узнать и принять себя физически, не позволяя при этом пролиться на поверхность тому хаосу, который может захватить его изнутри при столкновении с таким количеством изменений;
- ▲ ему необходимо как можно скорее создать себе характер или личность («быть кем-то»), в то время как внутри все еще только строится;
- ▲ ему необходимо существовать и принадлежать к одной или нескольким социальным группам, где есть свои правила, которые стремительно меняются и к которым надо приспособиться (быть популярным, не остаться в одиночестве, смешить компанию, быть лидером, найти пару, быть оригинальным и вместе с тем вписаться в группу и т. д.).

И именно потому, что подросток стремится удовлетворить все эти потребности, когда он еще не готов к этому на уровне мозга, все становится таким сложным и опасным.

Таким образом, весь смысл переходного возраста в том, чтобы способствовать наилучшей интеграции.

Под интеграцией мы понимаем:

- ▲ ту, что происходит внутри мозга, между префронтальной корой и другими его частями;
- ▲ ту, что происходит между мозгом и остальными частями тела;
- ▲ и, наконец, ту, что происходит между личностью в целом и теми, с кем она связана (ее социальные связи), а также между личностью и тем, с чем она связана (окружающая ее среда, ее занятия).

Однако то, что подросток делает со своей жизнью, обстановка, в которой он живет, его занятия и люди, с которыми он общается, несомненно, влияют на то, как его мозг развивает свои системы интеграции. Подросток соединяется с самим собой, с другими, с окружающим миром и развивается в соответствии со всеми этими параметрами. Круг замыкается, и важно, чтобы это произошло с пользой для главного действующего лица.

Попытаемся понять, как в переходном возрасте совершается эта метаморфоза, и для этого приведем несколько цитат из книги Дэниела Сигела «Растущий мозг».

В этом особом периоде между детским и взрослым возрастом мы наблюдаем в мозгу два сочетающихся феномена:

- ▲ «Во-первых, уменьшается количество нейронов и их связей, синапсов. (...) общее уменьшение количества нейронов и их связей достигает пика в переходном возрасте. В это время мы активно избавляемся от избыточных связей и оставляем те, которые собираемся развивать в будущем. Жизненный опыт определяет, какие нейронные цепи (т. е. нейроны и их синаптические связи) будут в дальнейшем устранены.»

- ▲ «Во-вторых, в этом возрасте происходит формирование миелиновой оболочки, покрывающей мембраны взаимосвязанных нейронов. Эта оболочка ускоряет прохождение электрического потока «нейронной активации» между остающимися нейронами и обеспечивает лучшую синхронизацию при передаче информации.»

«Эти два фундаментальных изменения — устранение избыточных нейронных связей и миелинизация — делают мозг подростка более целостным. Интеграция, или связь между разными отделами мозга, улучшает его координацию. При этом происходит формирование сущностного мышления. Более точные и эффективные связи в мозге отвечают за более взвешенные суждения и оценки, основанные не на мелких подробностях без контекста, а на видении общей картины. Специфические изменения структуры мозга позволяют подросткам пользоваться сущностным мышлением, основанным на опыте и интуиции, а не на потребности в одобрении и буквальных расчетах, на которые они опирались в детстве.»

«Поскольку удаление избыточных нейронных связей и миелинизация приводят к перестройке системы связей, этот процесс часто называют «реконструкцией». Реконструктивные изменения фронтального отдела коры мозга приводят к тому, что подростки начинают осознавать свою самостоятельность и размышлять о жизни концептуально и абстрактно. Они сознательно и творчески исследуют глубинное значение своей жизни и мира в целом. Способность размышлять о себе появляется в подростковом возрасте. Хотя гены в определенной степени определяют хронологию изменений, жизненный опыт — то, о чем мы думаем, что обсуждаем с друзьями, как проводим время — развивает этот новый способ мышления и видения мира. Некоторые подростки не делятся такими размышлениями с друзьями

или родителями. В таких случаях их опыт самопознания через межличностное взаимодействие становится более ограниченным.»²

И здесь мы видим всю динамику: подросток — это целое в Целом, и каждая часть Целого на него влияет. Чем больше мы, как родители, будем давать ему возможность получить опыт, который позволит ему интегрироваться эмоционально, физически, социально, человечески, тем больше у него будет возможностей прокладывать собственный жизненный путь в гармонии с собой, с другими и с миром.

Это решающий момент для того, чтобы он понял, что может быть действующим лицом собственной жизни в куда большей степени, чем ему кажется. И в самом деле, его каузальное мышление теперь лучше развито, и он в состоянии увидеть больше связей между своими поступками и их последствиями.

Если мы рядом, если объясняем и помогаем ему, он сможет просчитывать последствия решений, которые принимает, и поступков, которые совершает, и постепенно научится регулировать и выверять их так, чтобы все в целом работало лучше, а он больше доверял своим способностям что-либо изменять.

² Цит. по: Сигел Д. Растущий мозг / пер. с англ. К. Савельева. Москва : Эксмо, 2016.

РОЛЬ, КОТОРУЮ МЫ, КАК РОДИТЕЛИ, МОЖЕМ СЫГРАТЬ В УКРЕПЛЕНИИ ЭТОЙ СВЯЗИ

Вот несколько направлений для размышления, предложений и советов, которыми можно воспользоваться, выстраивая отношения с подростком.

ПРЕОБРАЗОВАТЬ НАШЕ ЧУВСТВО ВИНЫ, НАШИ СТРАХИ И НАШУ ТРЕВОЖНОСТЬ В ПООЩРЯЮЩУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

● Когда речь идет о **чувстве вины**, ждать нечего — это бесполезное и смертоносное чувство.

Когда нас начинают осаждать мысли вроде «Не надо было ему говорить, что...», «Я недостаточно для него делаю...», «Нас не было рядом, когда надо было показать ему, что...», «Я уверена, это из-за того, что мы сделали, он...», мы попадаем в сети чувства вины, в которых неизбежно запутаемся, если не осознаем этого.

Кто-то из близких может попытаться уменьшить чувство вины успокаивающими или ободряющими словами, помочь взглянуть на ситуацию по-другому, поместив ее в иную перспективу. Опереться на близких — это первый этап, он необходим, но его недостаточно.

Чтобы по-настоящему избавиться от чувства вины за то, что делали мало и не так уж хорошо, надо решительно повернуться к тому, что можно сделать **здесь и сейчас**, и вместо того, чтобы искать недостающее, увидеть то,

что уже существует. Мы снова возвращаемся к образу островка суши в океане всего, что не получается³.

Смысл в том, чтобы встать на твердую, осязаемую почву, которая держит, и увеличивать этот островок, вместо того чтобы дать поглотить себя всему, что не получается, всему, чего недостает, и т. д. Это можно сделать в любой момент, что бы ни происходило у нас перед этим с нашим подростком, — никогда не поздно!

Итак, нам нужно решительно направить наш взгляд на то, что можно сделать, чтобы видеть, думать и действовать по-другому.

● **Страх** сковывает нас, лишает способности действовать и отнимает веру (в себя, в нашего подростка, в будущее). Но, в отличие от чувства вины, изначально от него есть польза — он предупреждает о возможной опасности.

Речь идет не о том, чтобы прогонять наши страхи, но скорее о том, чтобы принимать их всякий раз, когда они нас посещают. Раз уж они здесь, лучше признать их присутствие и договориться с ними. Если мы дадим им возможность высказать то, что они хотят нам сказать, у нас будет больше шансов двигаться в благоприятном для нас направлении.

Некоторые опасности — не столько реальные, сколько воображаемые, и тогда надо разбираться, отделять одно от другого, но всякая тревожная мысль заслуживает того, чтобы ее принимали во внимание, чтобы с ней считались, и тогда она перестанет нас тормозить. Это упражнение — встретиться лицом к лицу со своими страхами и признать их существование — одно из самых трудных, но оно необходимо, чтобы двигаться вперед.

³ См. «Давай договоримся», с. 174.

Когда мы научимся проделывать это сами (поначалу может потребоваться помощь психотерапевта, который руководил бы нами и сдерживал нас), то сможем предложить проделать то же самое нашему подростку в ситуациях, когда он встретится с чем-то новым, должен будет преодолеть трудности, выполнить сложную задачу, и ему не захочется покидать зону комфорта или он будет избегать действий, чтобы не встречаться со своими страхами.

● Кроме списка наших страхов нам, родителям, надо работать с **тревожностью**, то есть с комплексом скрытых тревожных процессов, которые управляют многими повседневными действиями, хотя мы этого даже не осознаем. Схемы из нашей книги поясняют это на конкретных примерах.

Когда мы встревожены, мы испытываем неясное ощущение, неприятное как психически, так и физически, и всеми способами стараемся успокоиться.

И тогда в ход идут различные стратегии, работающие на нашу потребность снова и снова контролировать не только собственную жизнь, но и жизнь супруга и, разумеется, нашего подростка.

Нам необходимо знать, где тот находится и что с ним происходит, немедленно получать ответы, решать за другого, а не вместе с ним, действовать за другого, лишая его возможности учиться на собственном опыте...

Теперь понятно, к чему может привести тревожность в отношениях с нашим подростком...

Нужно призвать на помощь нашу ответственность. Чем больше мы будем работать над собственным освобождением от чувства вины, страхов, тревожности и учиться управлять своими эмоциями, тем лучше станут наши отношения с членами семьи, особенно это касается беспокойного периода переходного возраста.

ВЫРАЩИВАТЬ В СЕБЕ ХРАБРОСТЬ БЫТЬ НЕССОВЕРШЕННЫМИ

Чтобы признать, что мы, как и все люди, несовершенны и ограничены, что нам свойственно ошибаться, требуются храбрость и смирение. И время.

Вся первая часть нашей жизни строилась на том, что мы пытались как можно лучше соответствовать ожиданиям наших родителей, наших друзей, наших учителей и системы в целом.

Мы старались, брали на себя ответственность, прикладывали усилия, и, между прочим, куда больше усилий, чем сами себе признаемся.

И даже если на этом пути мы падали духом, испытывали досаду или приходили в ярость оттого, что не достигали желаемого уровня, мы продолжали, упорствовали, преодолевали трудности, чтобы двигаться дальше и добиваться успехов. И в конце концов осознали собственные ошибки и пределы.

Наши дети, становясь взрослыми, идут тем же путем. И чем они умнее и чувствительнее, тем больше рискуют себя принуждать, потому что их идеал высок, а эмоциональное снаряжение еще не соответствует их запросам, отсюда и фрустрация, и взрывы, и отчаяние.

В такие минуты они первым делом выплескивают избыток эмоций на нас. А поскольку они (еще лучше, чем в детстве) умеют нажимать на наши болевые точки, они способны во много раз усилить наше ощущение собственного несовершенства.

Они будут отмечать наши промахи, оплошности, непоследовательность. И нередко будут правы, даже если мы, захваченные бурей эмоций, лишаящей нас добросовестности (которая гнездится в бездействующей сейчас префронтальной коре), не захотим и даже не сможем это признать.

Так вот, чтобы вырастить в себе эту храбрость быть несовершенными, нам потребуются:

- ▲ подбадривания, много подбадриваний — и от других (от друзей, семьи, других родителей на занятиях в родительских группах, коллег, психотерапевта...), и от самих себя. А если мы станем сами подбадривать других, то получим от этого удовольствие и будем естественным образом стимулировать собственную доброжелательность;
- ▲ дыхание, много дыхания — с чисто физиологической точки зрения благодаря ему мы живем. Но помимо жизненной функции, которая осуществляется автоматически, дыхание, когда ему уделяют немного внимания и времени, помогает лучше распознавать сигналы нашего тела, указывающие на внутреннее состояние, и лучше заботиться о себе. А еще оно позволяет установить верную дистанцию между собой и людьми, с которыми мы связаны (в частности, с нашим подростком), и не придавать слишком большого значения различным ситуациям, вопросам, проблемам и конфликтам. Наконец, оно пробуждает жизненную энергию, ту,

что позволяет нам с верой в себя сдвинуться с места, идти к цели, не бояться неудачи — словом, набраться смелости быть несовершенными!

- ▲ созерцание, медитация в полном сознании, искусство чувствовать благодарность: каждый раз, когда нам удастся остановиться хотя бы на несколько мгновений, чтобы осознать, что мы живы, что красивого и хорошего куда больше, чем мы можем подумать, мы начинаем доброжелательнее относиться к самим себе, а это помогает нам легче принимать собственные несовершенства;
- ▲ выработанный Джейн Нельсен метод ЗП, к которому мы будем прибегать всякий раз, когда в отношениях с нашим подростком случится кризис:
 1. Признать, что мы совершили ошибку, что могли действовать или реагировать по-другому, что нам нечем гордиться, что, если бы можно было начать заново, мы поступили бы иначе...
 2. Помириться, то есть попросить прощения за боль или огорчение, которые мы могли причинить своим поведением...
 3. Поискать путь, то есть начать решать проблему или искать решение для того, чтобы ситуация не повторялась, и вместе строить продолжение, опираясь на внутреннюю логику каждого из нас.

Действуя таким образом, мы улучшаем повседневные отношения. А еще помогаем нашему подростку осознать, что можно не только исправлять то, что уже произошло, но и учиться на опыте, каким бы неприятным он ни был, и набираться опыта вместе, чтобы справляться с новыми трудностями, которые еще появятся.

ПОСТАВИТЬ НА ПЕРВОЕ МЕСТО СВЯЗЬ

Чтобы между двумя звеньями электрической цепи проходил ток, главное — соединить их. В отношениях между людьми происходит то же самое.

→ Признавать чувства

В позитивной дисциплине подчеркивается первый этап, который состоит в том, чтобы позволить другому чувствовать то, что он чувствует. Суть в том, что о состоянии, в котором пребывает наш подросток, никто не может ничего знать наверняка. Однако это не означает, что его чувства оправдывают его неподходящее поведение. В этом вся тонкость: не смешивать эмоциональное состояние, которое какое есть, такое есть, и о котором никто ничего не может сказать, и протекающее из него поведение, на которое, в отличие от состояния, мы можем реагировать и воздействовать.

Другими словами, мы можем сказать подростку, что гнев его уместен, но грубое обращение с нами недопустимо. Можно сказать безусловное «да» тому, что он собой представляет, и твердое «нет» тому, что он делает, когда его поведение идет вразрез с нашими основными ценностями, например, отсутствует взаимное уважение.

И тогда остается лишь позволить ему найти способ направить и/или выплеснуть избыток эмоций, не круша все на своем пути. Это может занять некоторое время, но постараться стоит, к тому же умение управлять собой в отношениях с другими пригодится и в дальнейшей жизни.

→ **Выбирать «быть», а не «хотеть»**

В общении с нашим подростком, особенно когда у нас мало времени (или когда он сам ограничивает доступ, например, закрываясь у себя в комнате), мы склонны идти напрямик к самому необходимому и, когда встречаемся с ним, в голове держим повестку дня. Мы хотим за него! А в результате чаще всего терпим неудачу, и даже хуже — вызываем у него ярость или нарываемся на грубость, а это часто приводит к пассивному или даже активному сопротивлению.

Если нам удается иногда просто побыть вместе, без цели, без точного расписания дел, мы увеличиваем шансы на удачную встречу, а если она состоялась, потом наши советы, рекомендации и даже распоряжения будут лучше приниматься и выполняться нашим подростком.

Яркий пример — то, что происходит на экранах его гаджетов: если мы найдем время узнать, что его интересует, у нас появится шанс не только понять, почему он выбирает то или другое, но и что-то предложить ему, высказать свои замечания или даже беспокойство по поводу того, что он смотрит.

**→ Согласиться быть средством для проекции
(при этом устанавливая свои ограничения)**

Поскольку мы для нашего подростка — самые близкие люди, те, с кем у него безусловная связь, он может проецировать на нас все, что переполняет чашу его терпения, все разочарования и отчаяние, и не бояться нас потерять.

Но в то же время мы должны беречь себя... ради нас самих, разумеется, и ради него. Ведь наш подросток нуждается в нашей твердости, которая происходит от самоуважения, — это важно для его формирования. Когда он проецирует на нас ураган эмоций и чувствует, что мы при этом не теряем самообладания, он учится контролировать и стабилизировать себя.

СДЕЛАТЬ НАШ ДОМ МЕСТОМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТРУКТУРИРОВАНИЯ

Дом, семейный очаг должен стать тем местом, где наш подросток всегда будет чувствовать себя в безопасности, надежным убежищем, где он сможет набраться сил, восстановиться после испытаний, вновь обрести творческую силу, жизненную энергию, веру в себя и самоуважение, если они ослабеют. Не так это просто! Особенно когда в семейной системе присутствуют соперничество и конфликты, а общения и компромиссов недостает.

Искусство состоит в том, чтобы, **опираясь на силовые линии, описанные в предыдущих параграфах**, создать в семье атмосферу гармонии и понимания, обстановку, в которой каждый найдет свое место **и сможет быть таким, какой он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами.**

Семейная система призвана быть стабильной, бесспорной, прочной, предсказуемой, чтобы подросток мог на нее опереться, устремляясь в самостоятельную жизнь. Так гребец, чтобы лодка могла отчалить, отталкивается от берега: если берег мягкий, весло увязнет, и гребец не сможет сдвинуть лодку с места. Если берег твердый, он обопрется на него и устремится вдаль.

Изабель Фийоза в книге о переходном возрасте «Мы перестали понимать друг друга»⁴ говорит о семейном авианосце, на который подросток сажает свой самолет, чтобы заправить его и привести в порядок, а потом лететь дальше.

Можно и просто сохранить представление об убежище или защитной оболочке, о том месте, которое всегда остается

4 Isabelle Filliozat «On ne se comprend pas: Traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17 ans», JC Lattés, 2017

упорядоченным и надежным (пространство твердости), где каждый имеет право быть собой (пространство доброжелательности) и где можно продолжать выстраивать свою личность и в переходном возрасте, и даже после него.

ВЫСТРОИТЬ СВЯЗЬ НАДОЛГО

Понятно, что сочетание доброжелательности и твердости требует от нас намного больше, чем любая другая позиция воспитателя. **На первый взгляд** куда проще придерживаться линии доброжелательности и терпимости без твердости или властной твердости без доброжелательности. Но на самом деле только их гибкое сочетание обеспечит наилучшую атмосферу в семье и возможность для становления каждого из ее членов.

Это требует внимания к мелочам, усилий и умения приспособливаться, но оно того стоит. В основе всех этих действий лежит поиск решений — чтобы учиться на опыте и превращать трудности в отношениях в возможности для их улучшения.

Поначалу эта работа ложится, главным образом, на родителей — до тех пор, пока их пример не подействует и каждый не почувствует себя хорошо подготовленным, знающим и способным разделить ответственность за то, чтобы в семейной системе все шло гладко.

Джейн Нельсен формулирует так: «Самый большой наш родительский успех состоит в том, чтобы наша роль постепенно становилась ненужной». Она предлагает «доверять нашим подросткам, предоставить им самим набираться опыта, который позволит им овладеть навыками, необходимыми для самостоятельного выживания».



И в самом деле, именно от нашей способности уступать, сохраняя, если нужно, контроль над ситуацией, будет зависеть качество связи с нашим подростком.

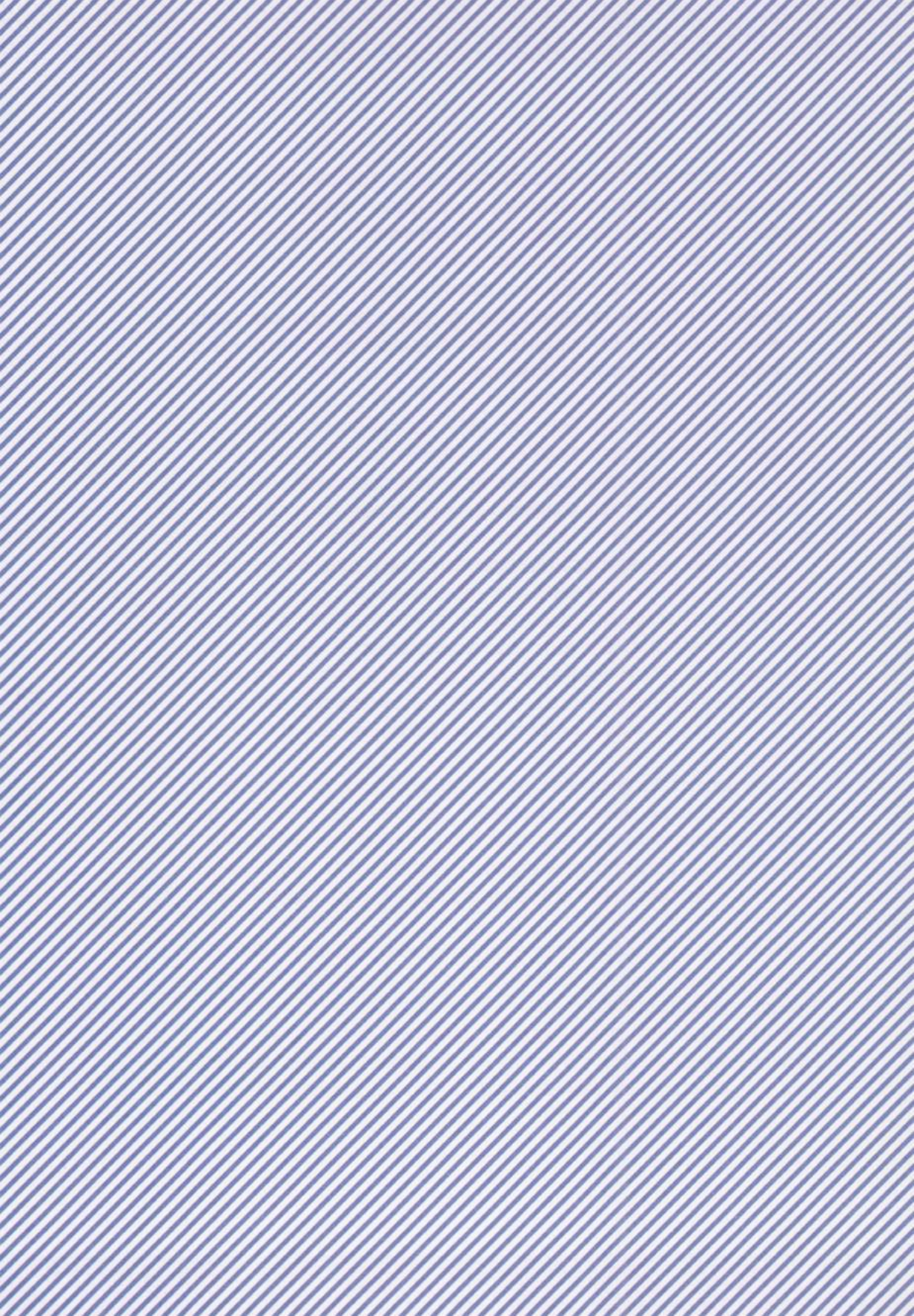
Будем доверять себе и доверять ему! Опираясь на ту связь, которая создавалась годами, продолжая налаживать ее или обогащать, мы сможем сохранить ее до конца жизни... а то и дольше!

**Чем больше мы будем принимать
и меньше навязывать,**

**чем больше договариваться
и меньше упираться,**

**чем больше показывать
и меньше настаивать,**

тем лучше будут отношения!



**КАК
РАСШИФРОВАТЬ
ПОВЕДЕНИЕ
РОДИТЕЛЕЙ**

**ОНИ ВСЕ
ЕЩЕ СЧИТАЮТ
МЕНЯ
РЕБЕНКОМ**







Ну да, твои родители все еще обращаются с тобой так, как привыкли в твоём детстве!

Ты начинаешь меняться, но они еще не вполне к этому приспособились.

А кому придется вести тебя к врачу, если ты заболеешь, кто будет бегать в аптеку и сидеть у твоей постели?

Ну что, ты уже все сказала? Я могу идти? Я опаздываю!

Не смей говорить со мной таким тоном!



Трудно отрицать дзен, когда родители так себя ведут.
Можно подумать, они лучше тебя знают, как тебе поступить...

Как получается, что родители будто и не замечают, как ты вырос?

Они видят то, в чем ты продвинулся,
но застревают на том, в чем ты
**ЕЩЕ НЕ ДОСТИГ ЗРЕЛОСТИ
ИЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ**

Пример: они понимают,
что ты можешь один ехать
в поезде, но продолжают
заказывать тебе билеты.

Пример: они понимают,
что ты можешь остаться
дома один, но хотят знать,
чем ты там занят.

Пример: они видят, что ты можешь
приготовить еду, но не осознают, что ты
можешь сделать необходимые покупки.

Им **ТРУДНО**
ПРИСПОСОБИТЬСЯ
к переменам в тебе, они ведут
себя с тобой как и раньше.

«В теории» они знают,
что ты вырос, но
ЭМОЦИОНАЛЬНО они
до этого еще не дошли.

Так вот, твоим родителям придется подстраиваться,
но ты, возможно, сумеешь им помочь, чтобы
переход произошел наилучшим образом:

ВЫСКАЗЫВАЯ им, что ты
чувствуешь, когда они так
поступают.

ПОКАЗЫВАЯ им своими
действиями, что ты можешь
больше, чем они думают, но вместе
с тем — что ты еще нуждаешься
в них для того, чтобы обрести
больше самостоятельности.

Мне бы хотелось,
чтобы ты меня
научила...



Когда ты заставляешь меня надевать
куртку, как будто я маленькая, меня
это обижает и раздражает.



УСПОКАИВАЯ их.

Пойми, мне не хочется
заболеть, поэтому, если я выйду
на улицу и мне будет холодно,
я немедленно надену куртку.

Да ладно, не так
уж и холодно...



ОНИ ВСЕ ЕЩЕ ХОТЯТ ТАСКАТЬ МЕНЯ ЗА СОБОЙ



Ты-то только и мечтаешь о возможности остаться дома в одиночестве (чтобы разобраться в себе, насладиться тишиной и покоем, почувствовать себя хоть сколько-то независимым и самостоятельным...), а вот твои родители по-прежнему хотят, чтобы ты шел с ними туда, куда идут они, и участвовал во всем, что они запланировали.

**ОБОСНОВАННОЕ И НЕОБОСНОВАННОЕ
ЖЕЛАНИЕ родителей везде таскать тебя с собой.**

Они привыкли, что ты все время с ними рядом, **ОНИ ЕЩЕ НЕ ПРИСПОСОБИЛИСЬ!**

Они **ЗАБОТЯТСЯ** о том, чтобы ты проветрился, развеялся, увидел что-то интересное (выставку, фильм, спектакль...).

Они хотят **ПОБЫТЬ С ТОБОЙ**, это случается реже, чем раньше, и им этого не хватает.

Они **БЕСПОКОЯТСЯ**, как бы ты не натворил чего-нибудь, пока их не будет дома, чтобы не наделал глупостей!

Что ты можешь сделать?

СОГЛАШАЙСЯ ПОЙТИ С НИМИ (иногда), чтобы они СОГЛАШАЛИСЬ ОСТАВИТЬ ТЕБЯ ОДНОГО (иногда).

Внимание! Если ты будешь отказываться слишком часто, им в конце концов может надоесть, и они перестанут звать тебя даже туда, куда тебе хотелось бы пойти!

Покажи им, что, когда они уходят из дома, **ОНИ ТОЖЕ МОГУТ НА ТЕБЯ РАССЧИТЫВАТЬ.**

Ты можешь сделать что-нибудь полезное, и у тебя еще останется время для себя.

Пример:

Отсутствие родителей: 2 часа.

Достать посуду из посудомойки: 5 минут.

Расставить ее по местам: 10–15 минут.

У тебя остается примерно 90% времени для себя.

Ты располагаешь свободой действий, чтобы показать им, какой ты ответственный: например, не забудь убрать со стола после еды!

Дай им **ВРЕМЯ** адаптироваться к твоим новым потребностям.

ПОДЕЛИСЬ С НИМИ СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ и ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ, куда бы вы могли пойти все вместе: они тоже могут сойти с протоптанных тропинок!

А если они ни за что не хотят оставлять тебя одного, попытайся определить свои потребности, высказать их и, если понадобится, предложить другие варианты.

Я буду чувствовать себя лишним, если пойду с вами к Дюронам.

Я уже вырос из того, чтобы играть с их сыном, но еще не дорос до того, чтобы сидеть со взрослыми.

Если вы пойдете туда без меня, я успею сделать задание по математике, а вы сможете его проверить, когда вернетесь.



ОНИ ВЫДУМЫВАЮТ ДУРАЦКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ



Твои родители устанавливают ограничения, которые тебя не устраивают.

Причин для этого может быть много...

...и некоторые из ограничений они устанавливают в ТВОИХ интересах, а другие скорее в СВОИХ.



Так что же ты можешь сделать?

Можешь начать с ними откровенный **РАЗГОВОР**, чтобы понять **ПРИЧИНУ ЭТОГО ОГРАНИЧЕНИЯ**, которое тебя возмущает.



Папа, ты можешь назвать мне настоящую причину, почему мне нельзя там заночевать?

Если разговор начинаешь ты, то позволяешь им прояснить свою позицию.

Потому что я не смогу узнать, в котором часу ты на самом деле ляжешь спать и с кем ты будешь.



Я стану беспокоиться, и это мешает мне уснуть.

И если их решение несправедливо, у них должна быть **ВОЗМОЖНОСТЬ ЕГО ИЗМЕНИТЬ**.

Так что дало бы тебе возможность успокоиться?

А если оно окажется справедливым, тебе надо научиться **СПРАВЛЯТЬСЯ С ФРУСТРАЦИЕЙ***.

- 1 Признать, что ты испытываешь гнев и/или возмущение.
- 2 Дать этому чувству внутри себя столько места, сколько ему требуется.
- 3 Подождать, пока твое эмоциональное состояние пройдет, сколько бы времени на это ни потребовалось (проделывай все это самостоятельно, подальше от родителей, так всегда бывает лучше).

* Смотри последнюю часть этой книги «Управлять нашим гневом», с. 181.

ОНИ СМОТРЯТ НА МЕНЯ СВЫСОКА ИЛИ ЗАНУДСТВУЮТ

Так вот, послушай, мой милый, нам надо поговорить о том, что было утром. Твое поведение меня очень разочаровало.

Я тебе уже сто раз говорила, что не хочу, чтобы ты бил младшего брата, когда не можешь заставить его с тобой считаться, даже если он начал первым.

Ты прекрасно знаешь, что бла-бла-бла-бла-бла-бла... насилие — это не выход, бла-бла-бла-бла-бла-бла... ты сильнее, чем он... бла-бла-бла...

мы не в первый раз об этом говорим... бла-бла-бла... ты должен осознать, что...

бла-бла-бла... Да, он иногда выводит из себя, но ты старше... бла-бла...



Если ты предпочитаешь:

- короткие и ясные сообщения длинным речам;
- обмен мнениями, в котором тебя услышат и поймут, монологом;
- чтобы тебе говорили о том, что ты можешь сделать, а не о том, чего делать не должен;
- чтобы тебя побуждали поступать лучше, вместо того чтобы винить в том, что ты не поступаешь лучше... это естественно!

Но тогда почему же твои родители истязают тебя длинными нравоучениями?

Они воспроизводят то, что им самим пришлось пережить в детстве и юности.

Они при этом чувствуют, что выполняют свой родительский долг.

Это легче всего сделать.

Так как же тогда помочь твоим родителям общаться с тобой правильно?

Вот советы, которые появились в ходе работы с молодежной группой*. Ты можешь использовать этот список для того, чтобы составить свой, или предложить своим родителям этот, чтобы начать разговор.



Папа, мама, я хочу показать вам одну штуку.



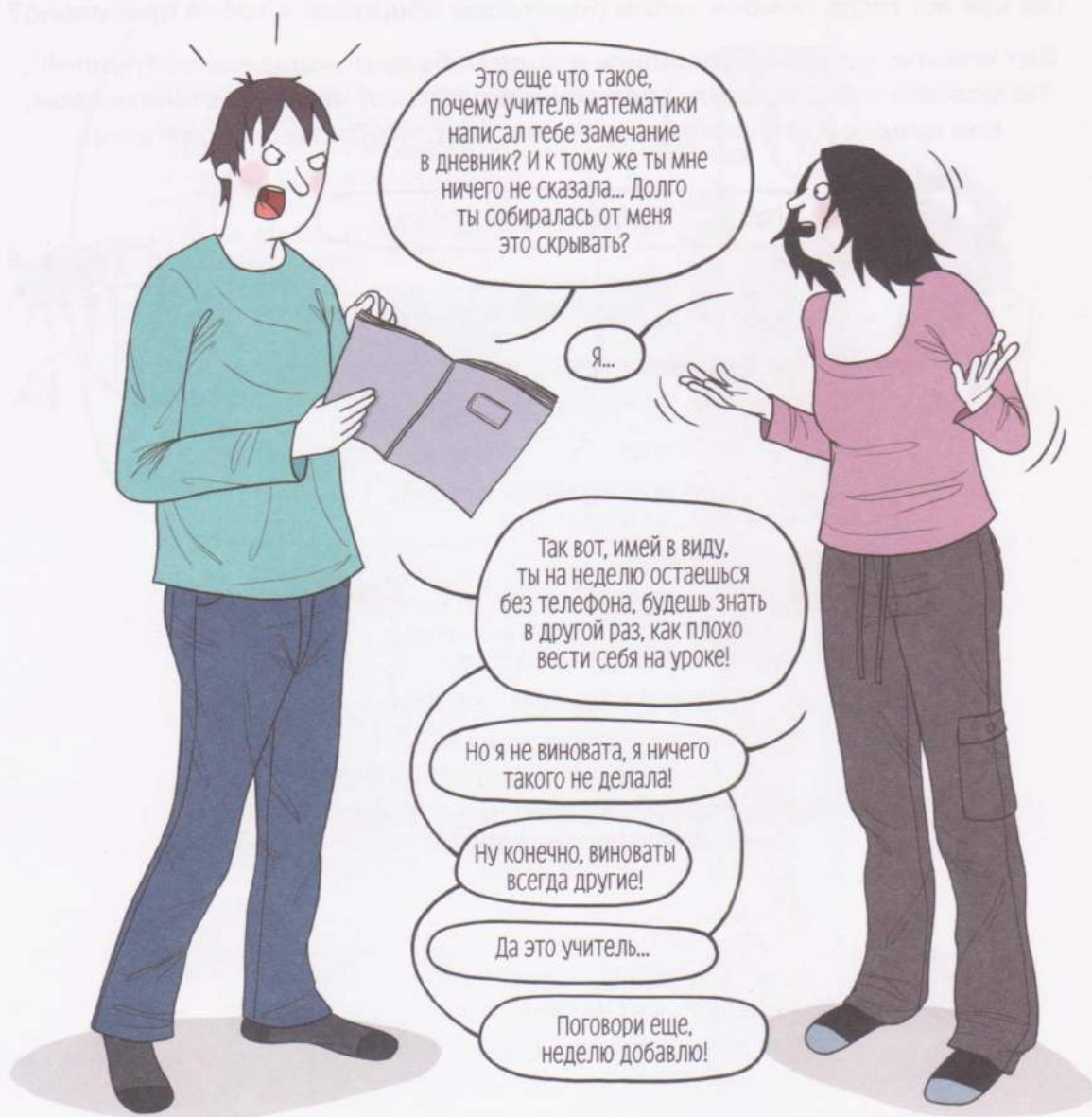
Как помочь родителям наладить общение?

- 1 Не надо длинных речей.
- 2 Пусть это будет коротко и доброжелательно.
- 3 Не унижайте нас.
- 3 Слушайте нас, постарайтесь не говорить так, будто нас не существует.
- 5 Не повторяйтесь.
- 6 Если мы находим в себе смелость рассказать вам о том, что мы поступили плохо, не злитесь и не добавляйте от себя.
- 7 Не будьте бестактными и не занудствуйте.
- 8 Не зовите нас криком из соседней комнаты, рассчитывая на то, что мы немедленно примчимся.
- 9 Не делайте нас виноватыми, говоря что-нибудь вроде: «Мне в конце концов пришлось это сделать, потому что ты неспособен найти для этого время!»
- 10 Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить.
- 11 Не сравнивайте нас с нашими братьями и сестрами или с нашими друзьями.
- 12 Не обсуждайте нас ни с нашими, ни со своими друзьями.

Ни за что не отказывайся от того, чтобы попросить родителей придерживаться основ уважительного общения. Они точно так же как и ты способны пересматривать свое поведение, учиться на своих ошибках и на собственном опыте.

* Этот список взят из книги Джейн Нельсен и Линн Лотт «Позитивная дисциплина для подростков» (Positive Discipline for Teenagers. New York, 2012), и мы можем только посоветовать твоим родителям прочитать ее полностью.

ОНИ ПРОДОЛЖАЮТ МЕНЯ НАКАЗЫВАТЬ, КАК МАЛЕНЬКОГО



Нелегко смириться с наказанием, особенно тогда, когда оно не имеет никакой связи с твоим «преступлением». Это может вызвать у тебя одну или несколько реакций: злость, уход в себя, сопротивление и даже желание отомстить...

Ты не послушался или нарушил правило (соврал, украл...).

НАКАЗЫВАЮТ, ПОТОМУ ЧТО:

Ты что-то натворил.

Ты не отрываешься от мобильного, от компьютера, от игровой приставки...

Ты неприятно себя ведешь (грубо отвечаешь, разговариваешь...).

Если родители тебя наказывают, значит, **ОНИ ЗАДЕТЫ** (обижены, разочарованы, пристыжены, шокированы, раздражены, подавлены...)

И ХОТЯТ ЗАДЕТЬ ТЕБЯ В ОТВЕТ.

Их бессознательное побуждение...

если это не затрагивает их лично

...чтобы ты понял, чтобы это подействовало, чтобы твое поведение изменилось или поступки прекратились.

Намерение хорошее, но...

если это затрагивает их лично

...чтобы ты поплатился за то, что сделал, чтобы ты все осознал и чтобы ты исправлялся через страдания.

Намерение нехорошее, и...

Они могут действовать по-другому и в частности **ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ**, которое поможет тебе...

лучше понимать ПОСЛЕДСТВИЯ ТВОИХ ПОСТУПКОВ.

Например, если ты без спроса воспользовался их банковской карточкой для сетевой игры: ты будешь постепенно возмещать убытки в соответствии с твоими возможностями.

брать на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

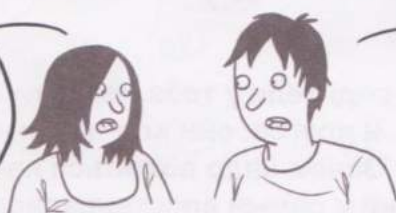
Например, если ты больше времени сидишь за компьютером, чем делаешь уроки: тебе придется оторваться от монитора до тех пор, пока ты не научишься лучше выстраивать свое рабочее время.

УЧИТЬСЯ НА СВОИХ ОШИБКАХ

ИДТИ ВПЕРЕД

Например, если ты плохо себя вел: ты извинишься и постарайся понять, что к этому привело, чтобы такое больше не повторялось.

Учитель математики написал мне замечание в дневник, понятно, я не слушала на уроке, но мне кажется, он меня невзлюбил. Мне трудно у него учиться.



Ты хочешь, чтобы я с ним встретился и поговорил об этом?

ОНИ ВСЕ ЕЩЕ ЗАСТАВЛЯЮТ МЕНЯ РАНО ЛОЖИТЬСЯ



Возможно, родители у тебя немного «старомодные», но возможно и другое: они кое-что знают о пользе сна.

Зачем надо ложиться как можно раньше?

Глубокий и самый восстанавливающий сон — от 22 часов до 2 часов ночи, затем он становится более поверхностным.

**ВОЗДЕЙСТВИЕ СНА, в зависимости
от его качества и количества**

НЕДОСТАТОЧНО

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Ты раздражаешься, легче начинаешь плакать, становишься менее терпеливым, терпимым, спокойным.

ТРУДНОСТИ С УЧЕБОЙ В ШКОЛЕ

Ты менее сосредоточен, хуже занимаешься, более рассеян, память у тебя становится хуже.

ПАДАЕТ БДИТЕЛЬНОСТЬ

Возрастает риск несчастного случая.

РАСТЕТ ВЕС

Ты все время что-то жуешь, предпочитаешь калорийную пищу.

**ТВОЯ ИММУННАЯ
СИСТЕМА СЛАБЕЕТ**

Тебе легче заболеть.

ПЛОХОЙ ВНЕШНИЙ ВИД

Круги под глазами, тусклые волосы, прыщи...

Теперь ты понимаешь, зачем надо раньше ложиться. Однако что ты можешь сделать **ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСНУТЬ**, когда твой мозг и твоё тело еще переполнены энергией?

ТЫ МОЖЕШЬ УБРАТЬ ВСЕ ЭКРАНЫ И ТЕЛЕФОН из своей комнаты. Голубой свет и электромагнитные волны нарушают сон и мешают уснуть.

Делать ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*:

глубокие вдохи и выдохи по 5 секунд каждый в течение 5 минут.

Прослушать МЕДИТАЦИЮ, или САМОГИПНОЗ, или РАССЛАБЛЯЮЩУЮ МУЗЫКУ*.

Потратить 3 минуты на ЙОГУ ДЛЯ ГЛАЗ*, чтобы расслабить глазные мышцы.

Например, рисовать глазами лежащие восьмерки, не двигая ни головой, ни телом.

ДОСТАТОЧНО

ТЫ ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЕШЬ

У тебя в памяти остается то, что ты узнал за день.

РОСТ

Ты растешь главным образом во сне.

КЛЕТОЧНАЯ РЕГЕНЕРАЦИЯ

Гормональное регулирование, настройка иммунной и сердечно-сосудистой систем.

УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ МОЗГА И ТВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Твой мозг и твоё тело наконец по-настоящему отдыхают.

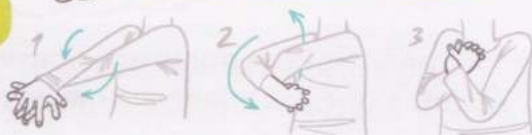
УСВОЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Все, что ты пережил за день, перерабатывается во время сна (в сновидениях).

Перед сном немного **ПОЧИТАТЬ** в постели.

Лежа в постели, проделать эти упражнения **ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МОЗГА**:

ноги скрещены, мизинцы соприкасаются, руки скрещены на уровне сердца.
На вдохе: язык прижимается к небу.
На выдохе: отходит от неба.



* Ты можешь найти больше информации в интернете (обучающие видеоролики, аудиозаписи, которые можно скачать...).

ОНИ РАСПОРЯЖАЮТСЯ МОИМ ЭКРАННЫМ ВРЕМЕНЕМ



**Твои родители критикуют тебя и создают у тебя
впечатление, что они тебе не доверяют.**

На самом деле ими овладевают различные страхи. Давай посмотрим, о чем идет речь.



ТВОИ РОДИТЕЛИ С ЛЕГКОСТЬЮ МОГУТ НАЧАТЬ СОЧИНЯТЬ СЦЕНАРИИ. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ИХ УСПОКОИТЬ, ПОКАЖИ ИМ СВОЕ КИНО!

ПОКАЖИ ИМ...

отрывок из твоего сериала, игры...
Сайты, на которые ты заходишь или которыми пользуешься, чтобы они имели об этом представление.

что тебе удастся ограничить время перед экраном и ты придерживаешься распорядка.

Вообще-то это неплохо!

что ты способен плавать в этих различных мирах, не потерпев крушения.

что ты можешь делать что-то еще: ходить куда-то с друзьями, заниматься спортом...

что ты обратишься к ним в случае, если появится проблема.

Проверь себя:

Существуют ли пространства, где ты чувствуешь себя более уязвимым (мрачные или жестокие сериалы, нездоровые разговоры, порносайты...)?

Если окажется, что некоторые занятия тебе не на пользу, задай себе вопрос:

Чем я мог бы это заменить?

И будь очень доброжелательным по отношению к самому себе, а **КРОМЕ ТОГО, ПРИЗНАЙ, ЧТО НЕ ВСЕГДА СПРАВЛЯЕШЬСЯ С СОБОЙ!**
Не так легко бывает оторваться от всех этих штук, созданных для того, чтобы вызывать как можно более сильную зависимость.





**ОНИ ВСЕ ВРЕМЯ
ЗА МНОЙ
СЛЕДЯТ**



Привет!

Привет, хорошо
день прошел?

Ну...

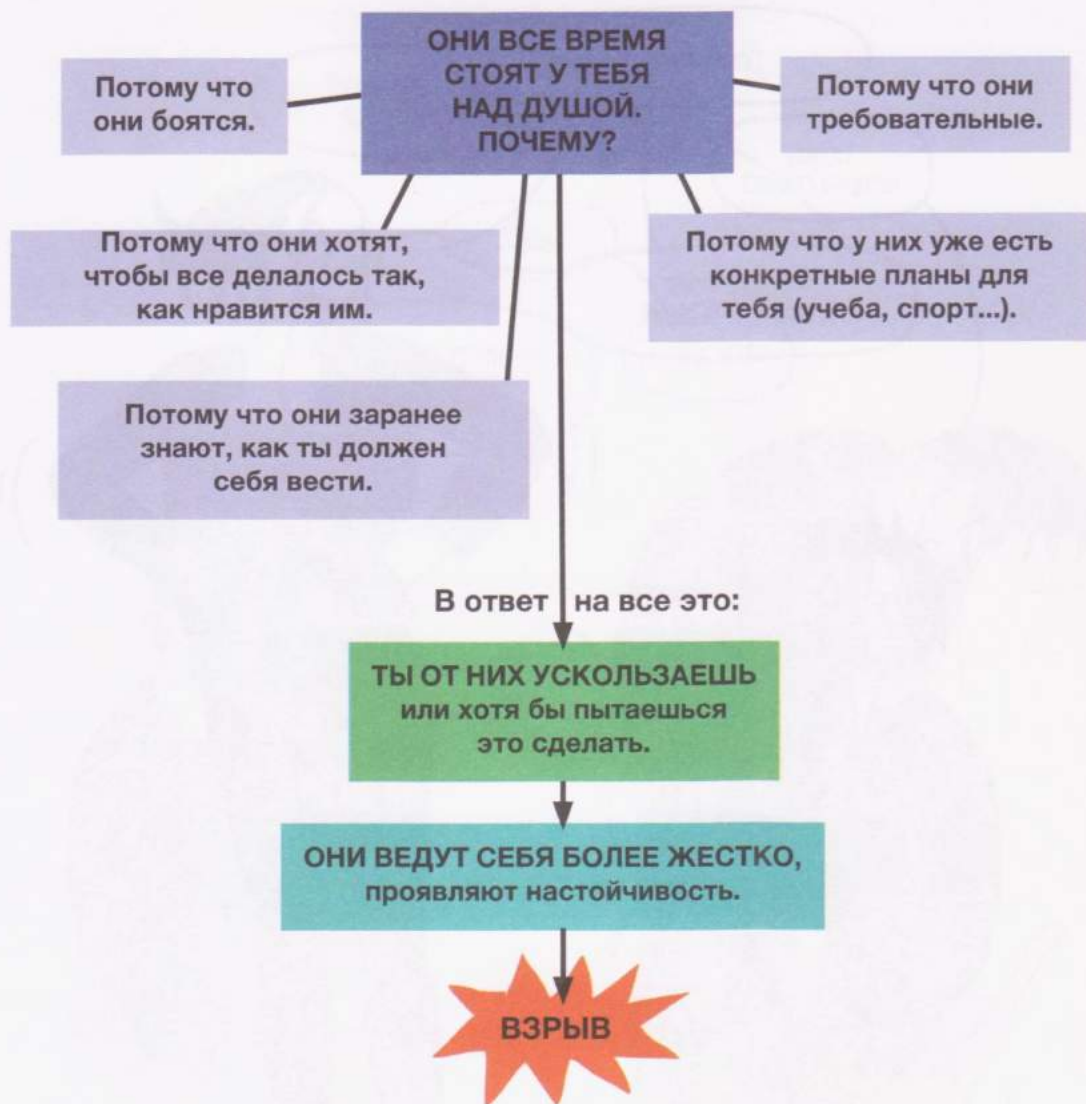
Контрольные
работы раздали?

Нет пока что.









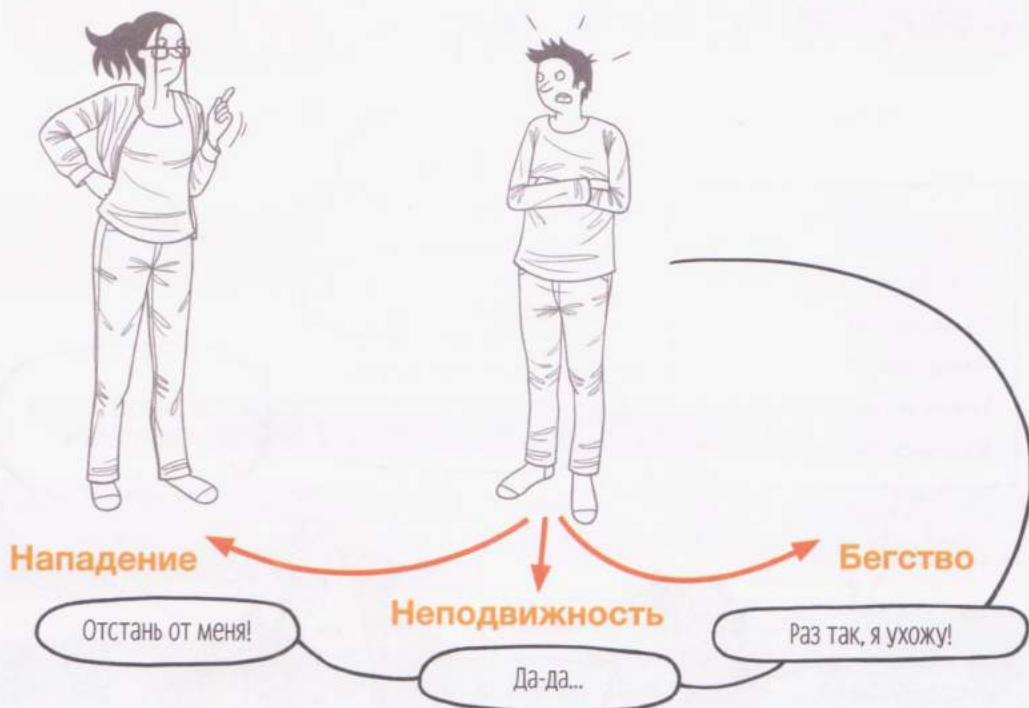
В случае стресса у нас (как и у животных) есть 3 вида реакции:

НАПАДЕНИЕ

НЕПОДВИЖНОСТЬ

БЕГСТВО

Когда ты испытываешь стресс из-за чрезмерного контроля со стороны родителей, и у тебя может быть реакция подобного рода.



И в довершение ко всему каждый из этих ответов может спровоцировать новые стрессы и новые реакции у твоих родителей. Это никогда не кончится!

Так что же ты можешь со всем этим поделать?

Исходя из принципа, что **ДРУГОГО ПЕРЕДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ, МОЖНО ТОЛЬКО САМОМУ ИЗМЕНИТЬСЯ.**

Посмотри, как ты можешь помочь родителям стать более уступчивыми и открыться...

РАЗГОВАРИВАТЬ

УСПОКАИВАТЬ ИХ

ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К ИХ МНЕНИЮ

ИСКАТЬ КОМПРОМИССЫ

ОНИ ДОСТАЮТ МЕНЯ ПО ТЕЛЕФОНУ



**Когда твои родители преследуют тебя смсками,
все дело в том, что, не получив ответа, они сами себя пугают!**

В те времена, когда мобильных не существовало, у родителей не было повода представлять себе самое страшное, если им не отвечают.

ТАК ВОТ, ИХ РЕАКЦИЯ БУДЕТ ЗАВИСЕТЬ ОТ ТВОЕЙ РЕАКЦИИ, КОТОРАЯ МОЖЕТ УСИЛИТЬ ЕЕ ИЛИ ОСЛАБИТЬ.

И в самом деле, это может быстро превратиться в



Вот несколько коротких фраз, которые ты можешь использовать для ответа:

Все хорошо!

Поговорим, когда вернусь.

Мне много надо вам рассказать, но попозже.

Не могу сейчас с тобой поговорить, я как раз...

Не знаю

Потом расскажу,

чем промолчать, если хочешь «обезвредить» родителей и избежать всякого риска преследования с их стороны.

А если твои родители считают твои ответы слишком короткими,

Да

Нет

ОК

Спасибо

В метро

скажи им, что главное — передать информацию...
Литературное вдохновение придет потом!

ОНИ ХОТЯТ ЗНАТЬ, КУДА ИМЕННО Я ИДУ



За допросом, достойным детективного фильма...

...скрываются страхи: от самых понятных до самых нелепых — все зависит от личности и жизненного опыта твоих родителей.



А значит, твоя цель — успокоить родителей и помочь им научиться доверять тебе.

Чем лучше ты их **УБЕДИШЬ**, тем вернее **УСПОКОИШЬ**...

...и тем быстрее они оставят в покое тебя!

Сказать

Не волнуйся, мама, я знаю, что делаю!

недостаточно. Родителей убеждают не твои заверения, а твои действия.



Так вот, ты можешь **СКАЗАТЬ, КУДА ИДЕШЬ, НЕ ДОПУСКАЯ НИКОГО В ТВОЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ** (сказать, к кому из друзей ты идешь, но не говорить, чем будешь там заниматься).

Не забывай о том, что у родителей остается право наложить запрет, оберегая тебя, если они считают, что ты собрался пойти в опасное для тебя место.

Возможно, сейчас тебе это не совсем понятно, и ты поймешь это позже.

А может быть — кто знает? — родители сумеют объяснить тебе причины своего отказа.

ОНИ РУГАЮТСЯ, КОГДА Я СИЖУ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



Ищешь ли ты в сети то, что тебе надо для школы, или сидишь в социальных сетях — родители всегда видят одну и ту же неизменную картину: «тебя за компьютером»!

И им кажется, что ты от него не отходишь...

ТВОИ РОДИТЕЛИ ОСЛОЖНЯЮТ ЖИЗНЬ СЕБЕ И ТЕБЕ!

Чаще всего ты можешь этого и не замечать, но

ОНИ РУГАЮТ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО...

ИМ НЕ УДАЕТСЯ

убедить тебя
заняться
чем-то еще.

**НЕ НАХОДЯТ
ДРУГОГО СПОСОБА
ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ,**

кроме наказаний
или лишений без
видимой причины.

НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО

в распоряжении твоим
временем за компьютером:
они меняют решения, и ты
ничего не понимаешь.

ОНИ ЗЛЯТСЯ НА
СЕБЯ И ЗЛЯТСЯ
НА ТЕБЯ...

ЗАМЕЧАНИЯ,
УПРЕКИ,
ВСПЫШКИ...

ВЗРЫВ

Какие серьезные доводы могут крыться у твоих родителей за всеми этими внезапными решениями?

СЛИШКОМ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

**ЛИШИЙ ВЕС
И УМЕНЬШЕНИЕ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**

Ты ведешь сидячий
образ жизни, все время
жуешь, глядя на экран.

**НЕПОЛАДКИ
В НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ**

У тебя накапливается
напряжение, энергия
с большим трудом циркулирует
в твоём теле.

влечет
за собой



**УХУДШЕНИЕ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ**

Если во время игры ты
сидишь согнувшись и часто
задерживаешь дыхание.

**ОТСУТСТВИЕ
РАЗНООБРАЗИЯ**

Ты не воспринимаешь
мир во всем его богатстве
(не чувствуешь запахов
природы, не заряжаешься
энергией от земли,
деревьев, животных...).

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Риск близорукости возрастает: экран всегда на одном
и том же расстоянии от тебя, ты не смотришь вдаль,
твои глаза перестают тренироваться и адаптироваться.

Так что не забывай
ЗАБОТИТЬСЯ
О СЕБЕ...

ДВИГАТЬСЯ
(ходить, бегать,
плавать, кататься
на велосипеде...).

УСПОКАИВАТЬ свою
нервную систему при
помощи медитации,
релаксации...

ВЫХОДИТЬ
к дневному
свету.

постоянно делать
упражнения для глаз,
ГЛЯДЯ ВДАЛЬ, чтобы
избежать близорукости.

**ВЫБИРАТЬСЯ
НА ПРИРОДУ,**
чтобы пробудить
все твои 5 чувств.

ОНИ ВСЕ ВРЕМЯ ХОТЯТ СО МНОЙ ПОГОВОРИИИИТЬ!



Не так легко разобраться в себе и поделиться...

У нас может набраться куча несостоявшихся разговоров...

Что происходит на самом деле?

Твои родители чувствуют, что
ТЫ ОТ НИХ УСКОЛЬЗАЕШЬ

Они засыпают тебя
ВОПРОСАМИ, чтобы
заставить разговариваться.

О ФАКТАХ

Какие у тебя сегодня
были предметы?

тебе это
НЕИНТЕРЕСНО

О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Том — это
твой мальчик?

тебе это
НЕПРИЯТНО

ТЫ ЗАМЫКАЕШЬСЯ В СЕБЕ

Они не знают, как к тебе подступиться,
и, как только найдут у тебя
крохотную «брешь», они туда вломятся!

Так что же ты можешь сделать, чтобы выйти из этого адского круга?

Ты можешь помочь им **ЧУТЬ ЛУЧШЕ ЗНАТЬ, ЧЕМ ТЫ ЖИВЕШЬ**,
чтобы они могли общаться с тобой,
задавая более подходящие вопросы.

Как там твоя подружка, у которой папа лежал в больнице?

Осознавать то, что ты чувствуешь внутри себя,
чтобы **ВЫСКАЗАТЬ СВОЮ ПОТРЕБНОСТЬ**.

Иногда слегка приоткрыться
и попробовать с ними
поговорить.

Я вам говорила, что..?

Иногда позаботиться о себе
и отгородиться от всех, сообщив,
что ты в этом нуждаешься.

Мне сейчас надо побыть в тишине,
ни с кем не разговаривать.

Осознать, что ты можешь **НАПРАВЛЯТЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ**,
если их манера тебя расспрашивать для тебя неприемлема.
Для того чтобы под тебя подстроиться и наилучшим способом
с тобой общаться, им необходима обратная связь.

Когда ты ко мне обращаешься таким тоном,
у меня нет ни малейшего желания отвечать
и даже хочется уйти от тебя подальше.

ОНИ ПОМЕШАНЫ НА МОИХ ОЦЕНКАХ



**Иногда тебе может показаться, что они
только оценками и интересуются!**

Кто же эти заикланные на оценках родители?

некоторые спрашивают
о них **МАШИНАЛЬНО**.

некоторые считают, что это
хороший способ **НАЧАТЬ РАЗГОВОР**.

некоторые **БОЛЬШЕ**
ИНТЕРЕСУЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ,
чем процессом обучения.

некоторые думают, что
ТВОЯ ЖИЗНЬ ЗАВИСИТ
ОТ ЭТИХ ОЦЕНОК.

Но, разумеется, твои родители ни на кого из них не похожи!
В действительности на вопрос

Чего вы по-настоящему хотите для своего подростка?

они явно дадут другой ответ, чем

Чтобы у него были хорошие оценки!

Они, несомненно, скажут, что желают тебе:

быть САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ

ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБРАТЬ профессию

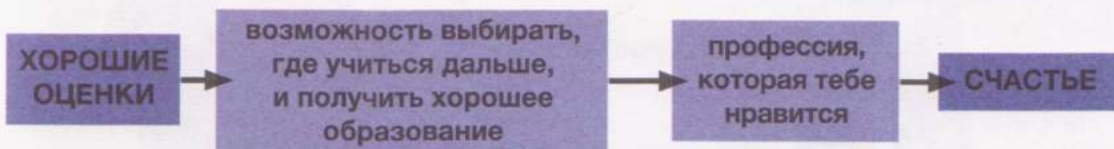
ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ от своей работы

ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ, и любить то, что ты делаешь

жить ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Так почему же они тебе этого не говорят и как получается, что каждый
день находится повод «упереться» в эти несчастные оценки?

Может быть, тебе уже понятна логика твоих родителей...



Но иногда они высказываются несколько упрощенно,
и их высказывания могут привести в отчаяние.

Так что постарайся им показать...

что их **ЗАЦИКЛЕННОСТЬ**
на оценках **НИЧЕГО НЕ ДАЕТ**.

что ни **УГРОЗЫ**, ни обещания **НАГРАДЫ**
не заставят тебя учиться лучше.

ГДЕ И КАКИЕ У ТЕБЯ ТРУДНОСТИ, чтобы они
вместе с тобой подумали, как тебе улучшить
свои знания и умения, а не оценки. Оценки
растут следом за знаниями, а не наоборот!

ОНИ НЕДОВОЛЬНЫ ТЕМ, КАК Я ЗАНИМАЮСЬ

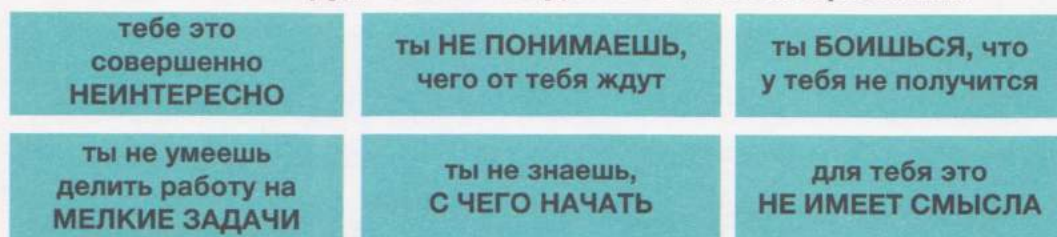


Ты тянешь с уроками до последнего, и твои родители из-за этого волнуются. Напряжение нагнетается, и это несколько не помогает тебе взяться за дело... а иногда бывает и хуже.

Когда ты СОПРОТИВЛЯЕШЬСЯ НЕОБХОДИМОСТИ сесть за уроки



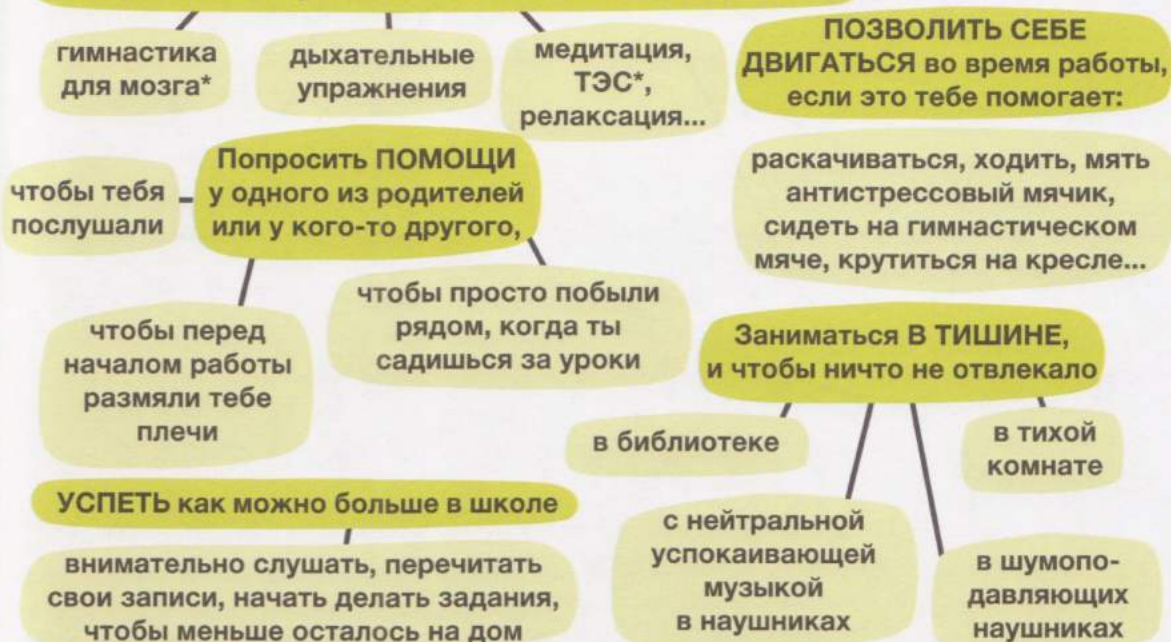
Твои родители иногда склонны забывать о том, что тебе может быть трудно сесть за уроки по многим причинам:



Так что ты же можешь сделать, чтобы самостоятельно решить эту проблему?

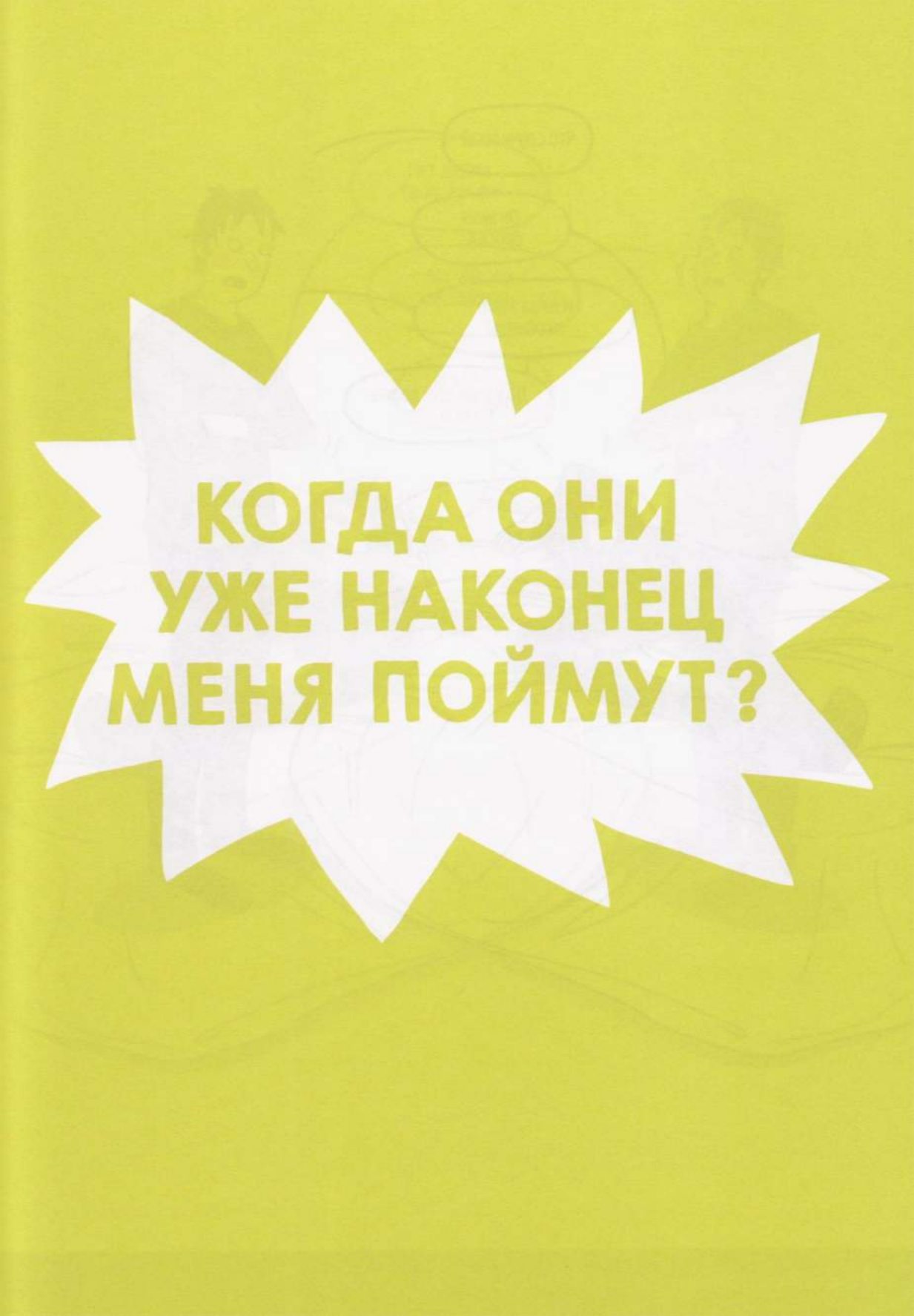
Появляется все больше книг, сайтов и обучающих программ, которые могут научить тебя методологии работы, существует также несколько способов себе помочь.

Не торопиться и привести себя в РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ



* Смотри последнюю часть книги «Управлять нашим гневом», с. 181





**КОГДА ОНИ
УЖЕ НАКОНЕЦ
МЕНЯ ПОЙМУТ?**







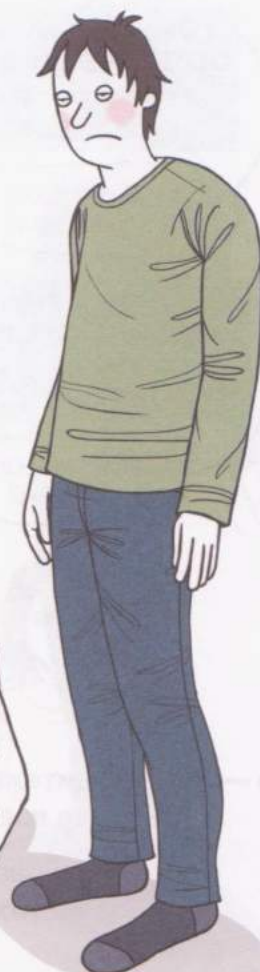
Никто меня не понимает в этом доме!

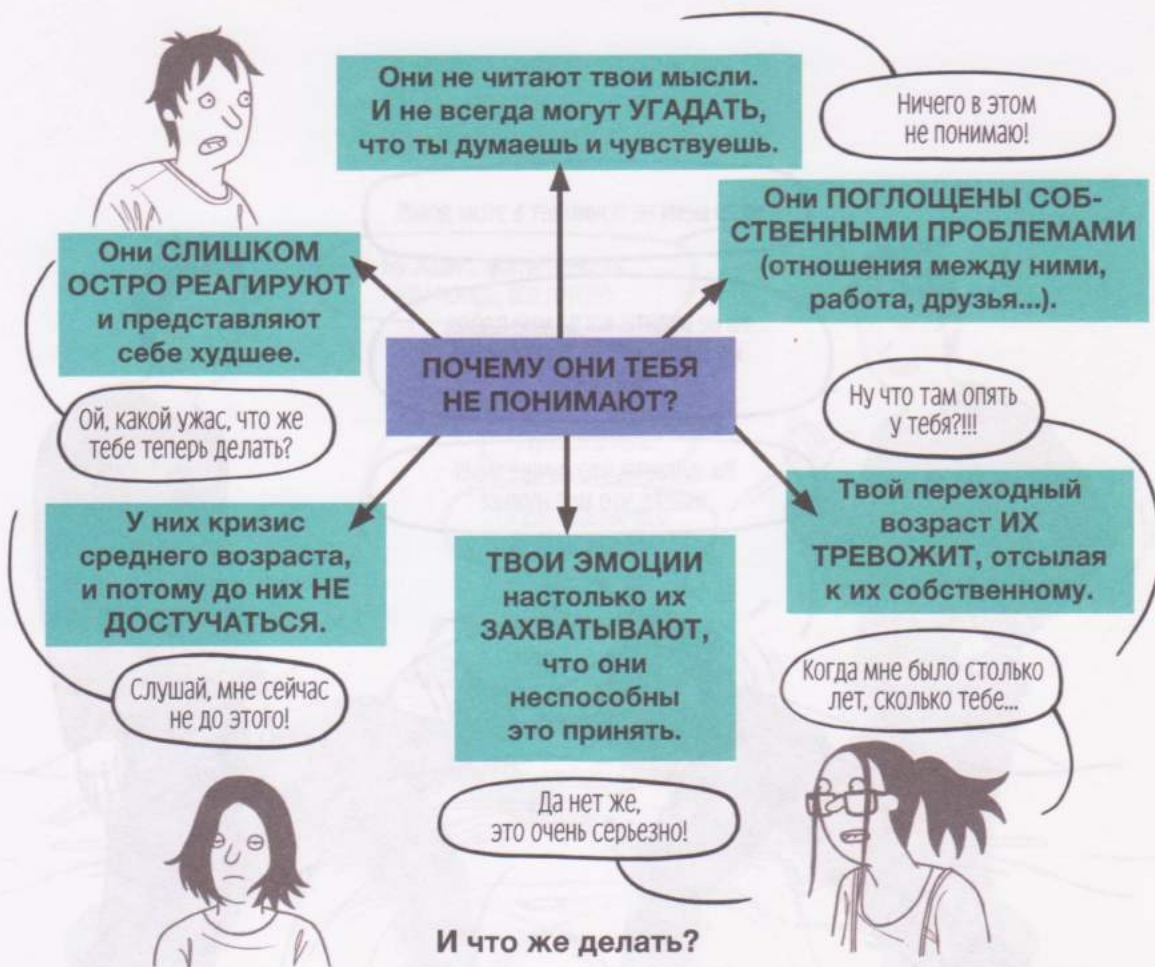
Вы не видите, когда мне плохо,
и я даже сказать вам об этом
не могу.

Вы думаете, что лучше меня
знаете, что мне нужно!

Вы никогда не считаетесь с моим
мнением, зато спорить насчет меня —
это вы отлично умеете!

МЕНЯ ВСЕ ЭТО ДОСТАЛО!





Они — твои родители и взрослые люди, и это на них лежит ответственность за ваше взаимопонимание... им и надо над этим работать.

Но ты растешь, твой эмоциональный ум развивается, и ты тоже можешь постараться пробиться к ним...

Объясни им, как **ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ**.

Скажи им, что тебе **НЕОБХОДИМО** (к чему ты стремишься).

Формулируй ясные и определенные **ПРОСЬБЫ**.

Вместе с ними выбирай **МОМЕНТЫ**, благоприятные для качественного общения.

Если ты хочешь поговорить о трудностях, о проблеме, которая все время возвращается, предложи им перейти к **ПОИСКУ РЕШЕНИЯ** через вопрос: «Что помогло бы нам...?»

Хорошо... Папа, можешь дать мне
время немного собраться с силами?

Для этого мне надо
побыть одной.

И, если ты не против,
я бы поела потом, когда мне
станет лучше, можно?



Так бы сразу
и сказала!

ОНИ ИЗ-ЗА МЕНЯ ССОРЯТСЯ



Трудно не почувствовать себя виноватым, когда родители из-за тебя ссорятся.

Однако ссорятся они не из-за тебя, ты — только ПОВОД для ссоры, а истинная причина — их разногласия!

Чем можно объяснить действия твоих родителей?



Если тебе приходится играть роль в их споре, ответственность за это лежит не на тебе, а на них. Они не должны втягивать тебя в свой конфликт. Но, если ты это осознаешь, **ВЫЙДИ САМ ИЗ ИГРЫ, ОТОЙДИ В СТОРОНКУ И ПОПРОСИ ИХ ДОГОВОРИТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ.**



ОНИ ДУМАЮТ, ЧТО У МЕНЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Заметив первые же признаки употребления, твои родители пугаются, что ты вступишь в зависимость. Попробуем разобраться и отделить одно от другого...

Регулярное употребление со временем приводит к зависимости.



Тогда как ты можешь...

УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО У ТЕБЯ НЕТ ЗАВИСИМОСТИ,

отказавшись от употребления на день, на неделю, на месяц...

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ОНА ЕСТЬ,

пойми, что:

Зависимость похожа на сорняк...
Если ты скосишь траву (пытаясь бросить),
она вырастет снова (ты снова начнешь).

Если ты вырвешь корень (избавившись
от своих травм с психотерапевтом),
твой сорняк исчезнет (зависимость прекратится).



и замени свою обычную дозу D.O.S.E.*, на 100% естественной.

D Дофамин (успех) **O** Окситоцин (любовь) **S** Серотонин (удовлетворение) **E** Эндорфины (хорошее самочувствие)

смехом

творчеством

здоровой
дружбой

качественным
сном

ласками
или
массажем

спортом

пищей, богатой
витаминами,
микроэлементами...

проектами
и успехами

медитацией

выбор огромный, всё (или почти всё)
бесплатно — и никакого побочного действия!

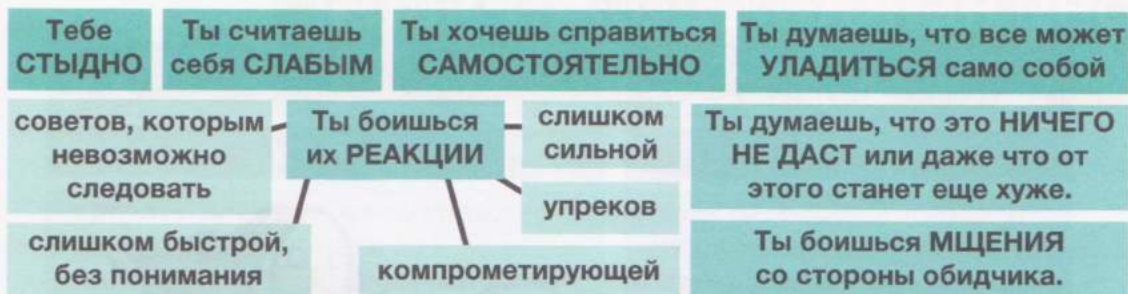
* DOSE — фр. «доза». Акроним предложен Элизабет Гримо, доктором психологии.

ОНИ НЕ ВИДЯТ, ЧТО У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ С ДРУГИМИ



Твоим родителям трудно себе представить, что у тебя есть какие бы то ни было проблемы, и тем более — что тебя травят в школе.

А тебе трудно рассказать об этом родителям, потому что...



Напротив, рассказать — очень важно!

ТРАВЛЯ, ЕСЛИ О НЕЙ НЕ ГОВОРИТЬ, НИКОГДА НЕ ПРЕКРАТИТСЯ!

Если ты не можешь рассказать об этом родителям, обратись к любому взрослому человеку, которому можно доверять в твоём окружении, а потом (или одновременно с этим) к кому-то в твоём учебном заведении, расскажи ему о том, что ты переживаешь.

Что сделать, чтобы такое не повторялось?

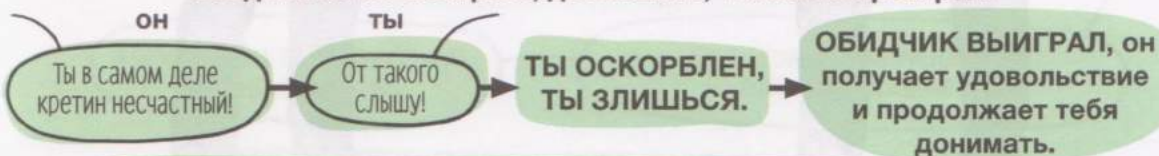
Для того чтобы **ТЕБЯ УВАЖАЛИ ДРУГИЕ**, для начала надо, чтобы **ТЫ МОГ САМ СЕБЯ УВАЖАТЬ**.

обратившись к своим глубинным **ЦЕННОСТЯМ** и заставив с ними считаться (например: «жестокость недопустима, и я не позволяю так обращаться со мной!»)

научившись говорить **НЕТ**, в которое ты сам веришь и которое заставляет по-настоящему тебя уважать

Травля — это игра, в которой один ВЫИГРЫВАЕТ, а другой ПРОИГРЫВАЕТ.

Это почти животное поведение, идет борьба за власть, обидчик хочет выиграть, добившись, чтобы ты проиграл.



Один из способов выиграть — НЕ ПОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ТЫ ЗАДЕТ/РАНЕН его словами.



Идеально было бы ответить с юмором, ответив нападающему нападками.

Но этому можно научиться только после того, как научишься оставаться безразличным!

От тебя
воняет!

Надо же! И правда,
спасибо, что сообщил!

ОНИ НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ИЛИ НЕНАДЕЖНЫ



Ну да, твои родители не всегда последовательны и не всегда надежны...
Это не лучшая новость, но она подтверждает важную вещь:
они — люди, а значит — они несовершенны!

Остается найти какие-то способы для той и другой
стороны не заикливаться на замечаниях и обидах.

Вот список, который ты можешь дополнить
собственными наблюдениями:

ПРОЯВЛЕНИЯ НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ	ПРОЯВЛЕНИЯ НЕНАДЕЖНОСТИ
ОНИ ТРЕБУЮТ ОТ МЕНЯ НЕ...	ОНИ ОБЕЩАЮТ...
– кричать, драться, оскорблять, – выходить из-за стола, – сидеть допоздна за компьютером, – валяться на диване, – проверять за столом свой мобильник, – –	– побыть со мной, – сходить со мной на концерт, – вместе пойти за покупками, – помочь мне делать уроки, – обновить мою комнату, – –
А САМИ ЭТО ДЕЛАЮТ!	И НЕ ДЕЛАЮТ ЭТОГО!

Так что же ты можешь сделать?

Отреагировать с ЮМОРОМ.

Слушай, папа, а разве не ты говорил, что не надо ничего перехватывать между обедом и ужином?

Не забудь, если вечером будешь плохо есть... пойдешь спать без сладкого!



Говорить о том, что ты чувствуешь, и вместе с тем высказывать ПРОСЬБЫ.

Я разочарована, ты мне пообещала, что мы ходим в кино.

Как ты думаешь, получится у нас пойти в эти выходные?

Иногда допускать наличие СМЯГЧАЮЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ, объясняющих их поступки.



Он пришел вечером домой очень уставший.

У него на работе сегодня были сложности.

Признать, что и ты не всегда образец надежности и последовательности.

Я говорила, что не буду дальше смотреть этот сериал, а сама только что начала новый сезон.

Я обещала Тому, что днем позвоню, и не сделала этого.

ОНИ СОЧИНЯЮТ УЖАСТИКИ ПРО МОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ



Твоим родителям трудно не сочинять сценарии ужасиков на тему твоей сексуальной жизни, особенно если вы никогда об этом друг с другом не разговаривали.

Что же может беспокоить твоих родителей (оправданно или напрасно) применительно к твоей сексуальной жизни?

Искаженное порнографией представление о сексуальности.

Беременность.

Пристрастие к порносайтам.

Болезни, передающиеся половым путем.

Сексуальные злоупотребления, от прикосновений до изнасилования.

Токсичные отношения с недопустимыми сексуальными практиками.

Если твои родители встревожены, они сами должны с тобой поговорить.

А пока в том, что касается твоего реального опыта, ты можешь опираться на эти ориентиры:

Воспитать в себе настоящее **САМОУВАЖЕНИЕ** и **УВАЖЕНИЕ К ДРУГОМУ**, почувствовать себя достаточно внутренне прочным, чтобы

суметь **СКАЗАТЬ ДА**, когда тебя все устраивает, и **НЕТ**, если что-то тебе не подходит или перестало устраивать.

Сдерживать свои инстинкты, чтобы не принуждать другого и уметь **ПРИНЯТЬ ЕГО «НЕТ»**.

Выбраться из расхождения между «хорошим» и «плохим» и найти для себя **ВЕРНУЮ ПОЗИЦИЮ** между двумя крайностями:

Я пробую все, что можно попробовать.



Я ни к чему не прикасаюсь и ничего не предпринимаю.

ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за то, что тебе предстоит пережить, не опасаясь суждений родителей или общества.

Помнить о том, что твой опыт — это твой **ТАЙНЫЙ САД**, и ведущая в него калитка запирается изнутри: только ты решаешь, чем поделиться с родителями.

Если тебе слишком трудно заговорить с родителями о том, что тебя тревожит, ты можешь обратиться к:

людям, работающим в различных учреждениях — центрах для подростков, центрах планирования семьи, школьной медсестре, вожатому в лагере

взрослому человеку из твоего окружения, не слишком близкому, с таким легче поговорить

ровеснику, которому ты доверяешь и с которым не стесняешься поговорить

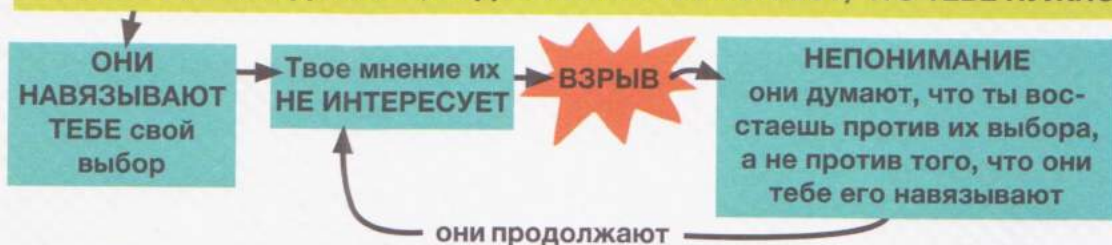
с психотерапевтом, к которому ты уже ходишь и которого можешь расспросить

ОНИ СО МНОЙ НЕ СЧИТАЮТСЯ



Твои родители решают за тебя, не всегда интересуясь твоим мнением, поскольку им кажется, будто они знают, как для тебя лучше, считают себя свободными от необходимости советоваться с тобой.

ТВОИ РОДИТЕЛИ ДУМАЮТ, БУДТО ЛУЧШЕ ТЕБЯ ЗНАЮТ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО



Для того чтобы избежать такой схемы и для того чтобы они перестали так поступать, скажи им, чего тебе хочется:

Чтобы они **СЛЫШАЛИ**, что ты говоришь, и действительно **ИНТЕРЕСОВАЛИСЬ** этим.

Чтобы они **СЧИТАЛИСЬ С ТОБОЙ**, принимая решения, которые тебя касаются.

Чтобы внутри семьи было больше **СОВМЕСТНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ**.

Как это может выглядеть на конкретном примере?



Твои родители **СООБЩАЮТ** тебе о том, что придумали для тебя.

Не хочешь ли ты на каникулах поехать в танцевальный лагерь?



Ты высказываешь свое **МНЕНИЕ**, делишься своими **ОПАСЕНИЯМИ**.

Мне не хочется заниматься этим всю неделю с людьми, которых я не знаю...

ОНИ **ПРИСЛУШИВАЮТСЯ К ТЕБЕ** и **ПОВТОРЯЮТ**, чтобы быть уверенными, что правильно тебя поняли.

Да нет же, все будет хорошо!

По-моему, ты не слышала, что я сказала.

Вы приводите свои **ДОВОДЫ** за и против.

Ты будешь среди других людей, так же увлеченных танцем!

Мама, не так уж я этим увлекаюсь!

Вы начинаете искать **РЕШЕНИЯ, КОМПРОМИССЫ**.

А если твоя подружка Жюли поедет вместе с тобой? А если поехать на четыре дня, а не на семь?

Ну, тогда... почему бы и нет?

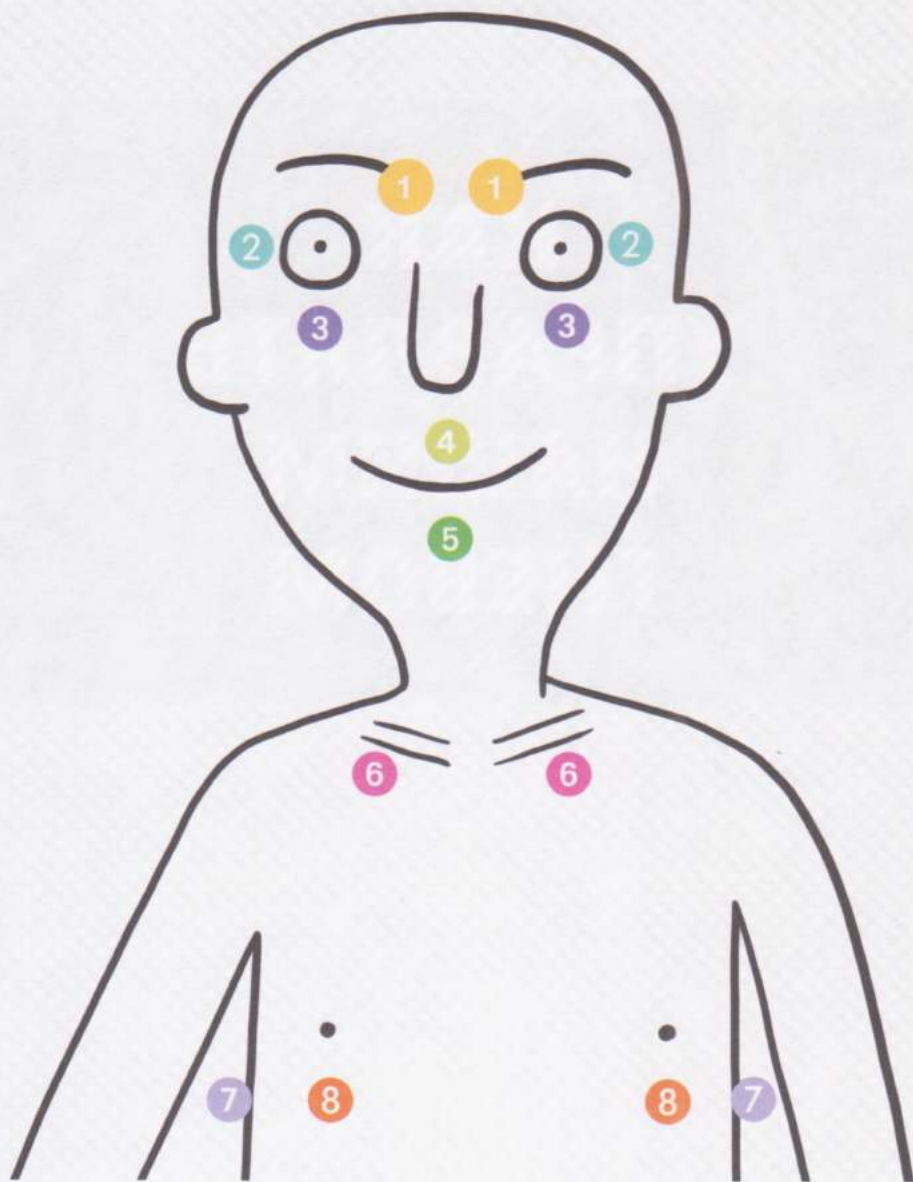
**КАК
УПРАВЛЯТЬ
НАШИМ
ГНЕВОМ**

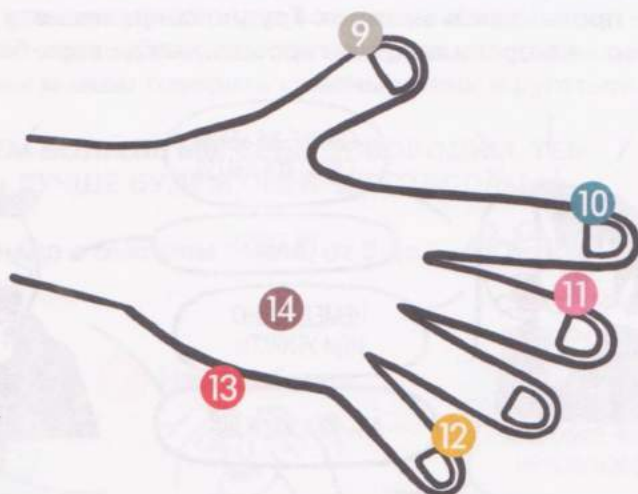
КАК УПРАВЛЯТЬ НАШИМ ГНЕВОМ

при помощи EFT

(Emotional Freedom Technique — ТЭС,
Техника Эмоциональной Свободы)

ТЭС — это метод эмоционального освобождения при помощи постукивания по 14 точкам акупрессуры, расположенным на лице, верхней части туловища и кисти руки.





- | | |
|---------------------------|---|
| 1 Начало брови | 9 Большой палец |
| 2 Уголок глаза | 10 Указательный палец |
| 3 Под глазом | 11 Средний палец* |
| 4 Под носом | 12 Мизинец |
| 5 В углублении подбородка | 13 Точка карате (ребро ладони) |
| 6 Под ключицами | 14 Точка между косточками, продолжающими безымянный палец и мизинец |
| 7 Под руками | |
| 8 Под грудью | |

Метод EFT/ТЭС был создан в 1993 году Гари Крейгом, американским инженером, на основе TFT (терапии ментального поля) Роджера Каллахана. Этот психолог случайно открыл, что, если человек сосредоточится на конкретном страхе, постукивая при этом кончиками пальцев по точкам начала акупунктурных меридианов, страх может исчезнуть. EFT — это упрощение метода TFT. При этом в теле восстанавливается энергетическое равновесие, что позволяет высвободить всевозможные эмоции.

* По безымянному пальцу не постукивают, его заменяет точка 14.

Здоровые отношения — это отношения, в которых с обеих сторон проявляется эмпатия. Трудно сохранить эту эмпатию, а значит — и правильно реагировать, когда верх берет гнев.



EFT — отличный способ быстро и надолго избавиться от гнева при помощи метода **ВУЛКАНА***.

Этот метод прост и может применяться:

- сразу и в уединении — чтобы снизить гнев до того уровня, когда с ним можно справиться;
- после того как гнев немного утихнет — чтобы окончательно от него очиститься и сделать так, чтобы он не возвращался совсем или хотя бы стал намного слабее.

ИЗМЕРИТЬ интенсивность нашего собственного гнева по шкале от 1 до 10.

ПОСТУКИВАТЬ ПО ТОЧКАМ ОТ 1 ДО 14 (это называется «обход»), на каждой точке произнося простую фразу, чтобы излить все, что нам хочется сказать этому человеку.

Снова **ИЗМЕРИТЬ** наш гнев и, если сила его убавилась недостаточно, повторить обход столько раз, сколько потребуется.

* Метод Вулкана разработала Ребекка Марина.

Вот несколько примеров фраз, которые мы можем произносить во время «обхода». Главное — это избавиться от гнева, так что дадим себе волю: мы можем говорить ужасные вещи и ругаться...

ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ СЕБЯ ОСВОБОДИМ, ТЕМ ЛУЧШЕ БУДЕМ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ!

Постукивать надо в быстром темпе, от 5 до 7 раз по каждой точке.

СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ

СО СТОРОНЫ ПОДРОСТКА

1 Начало брови



Ты меня бесишь!

Ты вообще ничего не понимаешь!

2 Уголок глаза



Я всего лишь попросила тебя убрать!

Ты всегда мной командуешь!

3 Под глазом



А ты надо мной издеваешься!

Ты никогда со мной не считаешься!

4 Под носом



С этой своей наглой улыбочкой...

Ты никогда не пытаешься меня понять!

5 В углублении подбородка

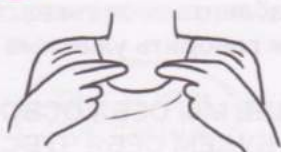


С тобой по-хорошему нельзя!

Ты хуже всех!

6 Под ключицами

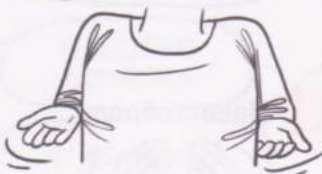
Ты никогда ничего не слушаешь!



Это не твоя комната!

7 Под руками

Мне приходится повторять!



Когда хочу, тогда и убираю!

8 Под грудью

А ты еще и недоволен!



Тебе какое дело?

9 Большой палец

Ты огрызаешься!



Ты все время ко мне цепляешься!

10 Указательный палец

Ты грубишь!



Ты меня достала!

11 Средний палец

Ты меня не уважаешь!



Я тебя ненавижу!



Используя EFT, мы можем справиться и с другими эмоциями или ощущениями (печаль, страх, отвращение, стыд, тревога, чувство вины, фобия...).

В этом случае действовать надо немного по-другому.

ИЗМЕРИТЬ интенсивность нашей собственной эмоции по шкале от 1 до 10.

ПОСТУКИВАТЬ СНАЧАЛА ПО ТОЧКЕ КАРАТЕ (точка 13), трижды повторив: «Даже если я... [краткое описание проблемы], я полностью и глубоко принимаю себя*».

Даже если я боюсь говорить при всех, я люблю себя...

Даже если я опасаясь, что завалю этот экзамен, я люблю себя...

ПОСТУКИВАТЬ ПО ТОЧКАМ ОТ 1 ДО 14, на каждой точке произносятся простую фразу, описывающую проблему.

точка 1:

Я боюсь, что меня будут обсуждать...

точка 2:

Надо мной будут смеяться...

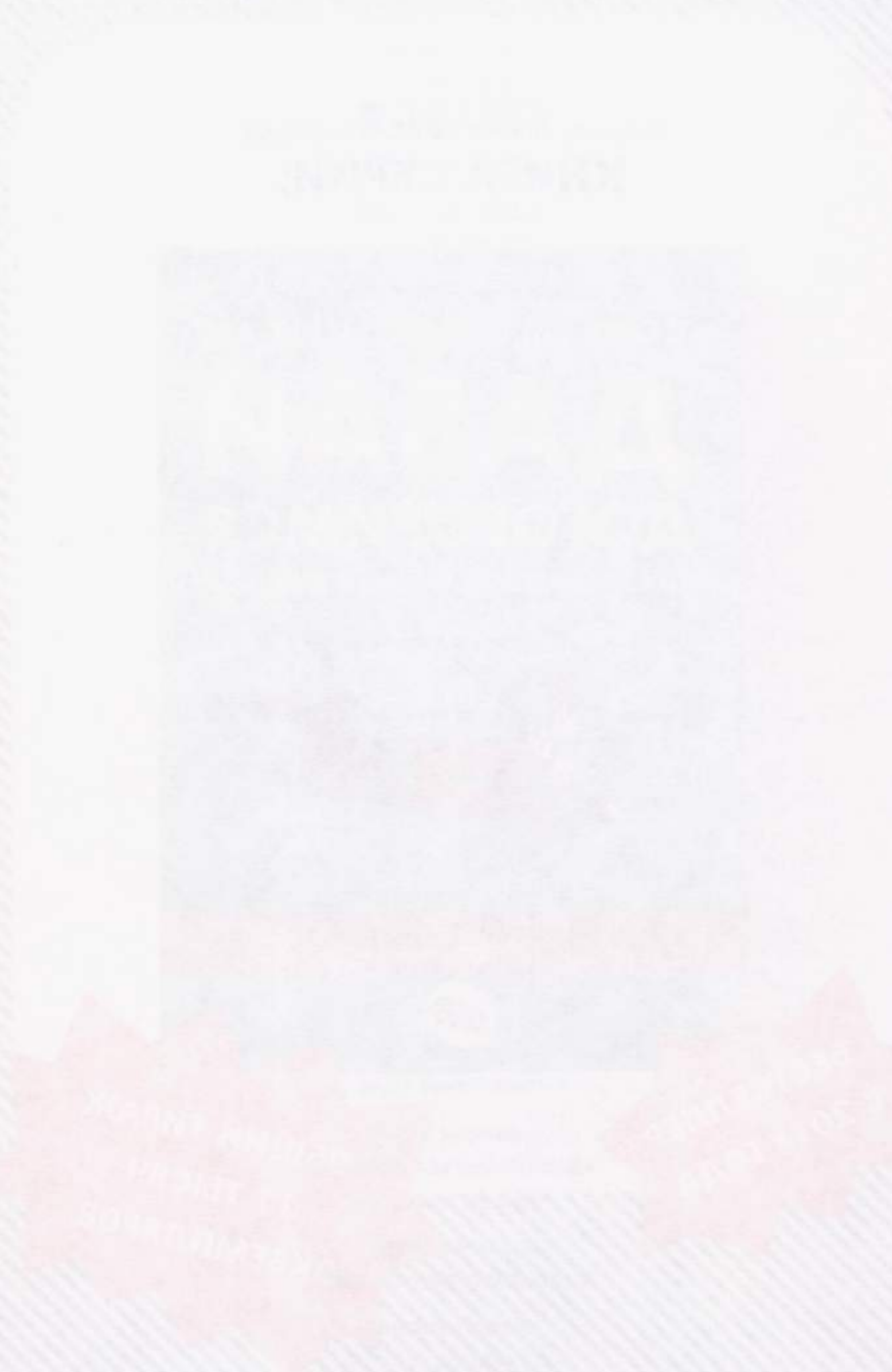
точка 3:

У меня не получится...

Снова ИЗМЕРИТЬ и, если интенсивность снизилась недостаточно, начать все сначала, формулируя проблему как можно точнее.

* Соединение этой странной фразы и постукивание по этой точке служат для того, чтобы устранить всякое возможное сопротивление, позволяя проделать то, что называют «психологической инверсией».

ДЛЯ ЗАМЕТОК



**ПЕРВАЯ
КНИГА СЕРИИ:**



**БЕСТСЕЛЛЕР
С 2018 ГОДА**

**ОБЩИЙ ТИРАЖ
17 ТЫСЯЧ
ЭКЗЕМПЛЯРОВ**

Читайте также в серии
«Самокат для родителей»:

Анн-Клер Кляйндист, Линда Коразза

«Советы в картинках. Давай договоримся. Как повзрослеть вместе с ребенком»

Мария Дубова

«Мама, ау»

Анна Куусмаа, Анастасия Изюмская

«Мама на нуле»

Джессика Лэйхи

«Дар неудачи»

Екатерина Мурашова

«Ваш непонятный ребёнок»

«Дети-тюфяки и дети-катастрофы»

«Лечить или любить?»

«Экзамен для родителей»

«Все мы родом из детства»

«Утешный мир»

«Должно ли детство быть счастливым?»

«Дети взрослым не игрушки»

«С вашим ребенком всё в порядке»

Елена Макарова

«Как вылепить отфыркивание»:

Том 1. «Освободите слона»

Том 2. «В начале было детство»

Том 3. «Вещность и вечность»

«Движение образует форму»

«Тайм-код»

Борис Никитин

«Ступеньки творчества. Развивающие игры»

Борис и Лена Никитины

«Мы, наши дети и внуки»

Лена Никитина

«Я учусь быть мамой»

Януш Корчак

«Несерьезная педагогика»

«Правила жизни»

Джанни Родари

«Грамматика фантазии»

Даниэль Пеннак

«Как роман»

Популярное издание

Серия «Самокат для родителей»

Анн-Клер Кляйндист
Советы в картинках. Давай договоримся-2
Как не потерять связь с подростком

В соответствии с Федеральным законом № 436
от 29 декабря 2010 года маркируется знаком 

Иллюстрации Линды Коразза

Верстка Юрия Василькова

Леттеринг Андрея Кудрявцева

Литературный редактор Марина Нагришко

Корректоры Ника Максимова, Алёна Щербакова

Ведущий редактор Вера Александрова

Главный редактор Ирина Балахонова

ООО «Издательский дом «Самокат»

119017, Россия, г. Москва,

ул. Малая Ордынка, д. 18, стр. 1

+7 (495) 180-45-10

info@samokatbook.ru, www.samokatbook.ru

Отдел продаж

sales@samokatbook.ru

Книги по издательским ценам

можно приобрести в магазине издательства:

Москва, ул. Малая Ордынка, д. 18, стр. 1;

Санкт-Петербург, ул. Мончегорская, д. 8Б

или в интернет-магазине samokatbook.ru

Подписано в печать 22.10.2020

Формат издания 70x100/16

Усл.-печ. л. 15,6. Тираж 5000 экз.

Отпечатано в соответствии с предоставленными
материалами в ООО «ИПК Парето-Принт»,
Россия, 170546, Тверская область, промышленная зона
Боровлёво-1, комплекс № 3А., www.pareto-print.ru



ПРОДОЛЖЕНИЕ
БЕСТСЕЛЛЕРА

КАК РАСШИФРОВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА

КУДА ПОДЕВАЛСЯ
НАШ РЕБЕНОК?

ОН ОТБИЛСЯ ОТ РУК

ЧТО ИЗ НЕГО
ВЫЙДЕТ?

КАК РАСШИФРОВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

ОНИ ВСЕ ЕЩЕ
СЧИТАЮТ МЕНЯ
РЕБЕНКОМ

ОНИ ВСЕ ВРЕМЯ
ЗА МНОЙ СЛЕДЯТ

КОГДА ОНИ УЖЕ
НАКОНЕЦ МЕНЯ
ПОЙМУТ?

Особенно рекомендуется родителям подростков
с повышенной чувствительностью
(в сочетании со сверходаренностью, СДВГ,
РАС, нарушениями «дис» и т. д. или без них)



Анн-Клер — мама четырех детей и клинический психолог. К ней на прием приходят семьи, у которых есть самые разные трудности. А еще она организует занятия по позитивной дисциплине, чтобы помочь детям и родителям в их повседневном общении.

Линда — иллюстратор, увлекается психологией. На занятиях Анн-Клер она смогла найти ответы на вопросы, как выстроить более спокойные отношения со своими двумя гиперчувствительными детьми.



ISBN 978-5-91759-913-7



9 785917 599137 >

16+

ERC