



## Оглавление

Благодарности . . . . .	9
<b>1. Перемыывая косточки подросткам: как все обстоит в действительности . . . . .</b>	<b>11</b>
Начало разговора . . . . .	15
Основные источники предубеждений. . . . .	16
Справляясь с пессимизмом и предубеждениями . . . . .	24
Люди — это не проблемы . . . . .	25
Дополнительные подсказки для воспитания оптимизма. . . . .	28
<b>2. Экспресс-курс по установлению связи . . . . .</b>	<b>31</b>
Вы важны. . . . .	34
Тогда и теперь . . . . .	35
День в ее жизни. . . . .	36
Развеивая миф о неуважительном отношении	37
Помните о врожденной добропорядочности .	41
Жизненно необходимая связь. . . . .	46
<b>3. Забота о себе ради психического здоровья</b>	<b>55</b>
Здоровое разделение . . . . .	58
Влияние вашего ребенка-подростка на вас и как с этим справиться . . . . .	59
Вы — колодец . . . . .	63
Начинаем . . . . .	64
Избегание псевдозаботы о себе . . . . .	68
Сохраняйте колодец наполненным. . . . .	69
Еще подсказки, как сохранять воду в колодце . . . . .	73





<b>4. Разговоры с подростками</b> . . . . .	77
Разговаривать с вами — важно . . . . .	80
Эффективное общение . . . . .	81
Руководство для хорошей беседы . . . . .	86
Топ-10 подсказок к разговорам . . . . .	88
Еще несколько подсказок для еще более сложных разговоров . . . . .	95
<b>5. Есть, спать, двигаться: как поддержать здоровье вашей дочери</b> . . . . .	99
Установление взаимосвязи . . . . .	102
Прощай, контроль, — здравствуй, влияние . . . . .	107
Положительное влияние: физические упражнения, сон, еда . . . . .	112
<b>6. Прогулка в неизведанное: поддерживаем безопасные решения</b> . . . . .	125
Эксперименты подростков с сексом, наркотиками и алкоголем . . . . .	128
Поддержка ближнего круга: обращаемся к помощи других . . . . .	138
Соединяя свободу и развитие . . . . .	140
Преодолевая ухабы . . . . .	148
Дом как свободная зона . . . . .	150
Еще подсказки для поддержки правильных решений . . . . .	151
<b>7. Спасение от стресса, связанного с достижением успеха</b> . . . . .	153
Стресс . . . . .	157
Зона опасности . . . . .	158
Здоровое достижение результатов vs нездоровое достижение результатов . . . . .	159
Что такое здоровое, сбалансированное развитие . . . . .	161
Вы вносите вклад в стресс вашего подростка? . . . . .	166





Получение помощи из-за рискованного поведения . . . . .	174
Еще подсказки для снижения стресса. . . . .	174

## **8. Укрощение «техно-тигра» . . . . . 177**

Как вы сюда попали . . . . .	180
«Тигр» № 1: мобильный телефон . . . . .	182
«Тигр» № 2: интернет. . . . .	190
«Тигр» № 3: социальные сети. . . . .	194

## **9. Социальное и эмоциональное развитие девочки-подростка. . . . . 203**

Тогда и теперь: социальное развитие девочек-подростков . . . . .	206
Каково родителям . . . . .	209
От заботы к сотрудничеству . . . . .	211
Как вы можете облегчить излишние размышления . . . . .	213
Еще об эмоциональной поддержке . . . . .	219
Разговорчивые девочки vs неразговорчивые . . . . .	221
Что такое буллинг девочек-подростков . . . . .	223
Еще идеи о том, как поддержать вашу дочь в социальном плане . . . . .	227

## **10. Культивируя счастье . . . . . 231**

Куда ушло все веселье? . . . . .	234
Внутреннее счастье . . . . .	236
Выбирая счастье. . . . .	238
Создание большого счастья . . . . .	247
Переопределение «На пути» . . . . .	251
Еще несколько идей для повышения уровня счастья . . . . .	253

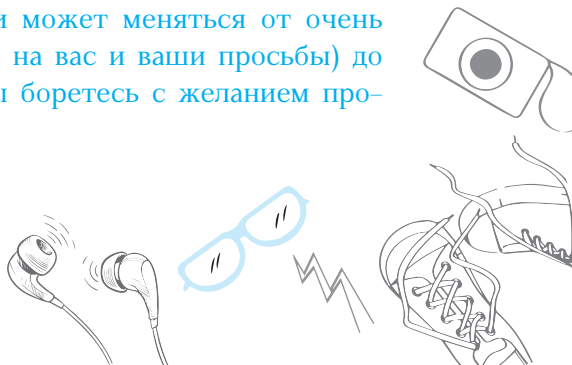




**В** течение подросткового возраста дочери вы пройдете через многие изменения во взаимоотношениях в семье. Отношения, которые казались естественными и удовлетворительными, могут быть отброшены из-за настроения вашей дочери, ее расписания или нежелания общаться. Остановитесь на этом подольше, потому что самое важное, что вы можете дать дочери-подростку, — прочные отношения с вами. Даже если это и не будут сближающие вас моменты и душевные разговоры, в целом связь между вами, полная любви, поможет ее здоровому развитию, как ничто другое.

#### **Вы можете заметить:**

- Она все чаще находится в своей комнате с закрытой дверью.
- У нее бесконечное желание общаться с друзьями, но с вами она не согласится пойти в продуктовый магазин. Она скорее будет сидеть в машине и писать СМС.
- Мирные отношения могут превратиться в конфликт за одну секунду.
- Уровень ее активности может меняться от очень высокого (нет времени на вас и ваши просьбы) до полной инертности (вы боретесь с желанием проверить у нее пульс).





- Связь уже не такая, какой была. Она редко советует с вами и раздражается, когда вы пытаетесь получить доступ к ее жизни.

## Вы важны

Как бы вам иногда ни казалось, но ваша дочь-подросток хочет крепкой связи с вами и нуждается в ней. В 2007 году *Associated Press* и *MTV* взяли интервью у почти 1300 молодых людей в возрасте от 12 до 24 лет и узнали, что большинство подростков больше всего счастливы в семье и чаще чувствуют себя счастливее с родителями, чем с друзьями. Угадайте, кого большинство подростков записали как своих героев в том же «Исследовании счастья молодежи»? Родителей! (*Associated Press-MTV.*) Так что не важно, насколько сильно вас ранят ее колкие ответы, смотрите за пределы ее колючего отношения и помните, что в глобальном смысле вы важны.

***Самое важное, что вы можете дать дочери-подростку, — это прочные отношения с вами.***

Вот еще хорошие новости. Опрос YMCA родителей и подростков «Разговоры с подростками», заказанный для конференции Белого дома по подросткам в 2000 году, выявил: 78 процентов подростков говорили, что в случае необходимости обращаются к родителям. Подростки в три раза чаще, чем родители, называли самой большей проблемой *недостаток времени, проводимого вместе* (YMCA 2000). Если вас удивляют эти открытия, вы в этом не одиноки. Подростковые годы детей могут заставить родителей усомниться в их собственной важности.





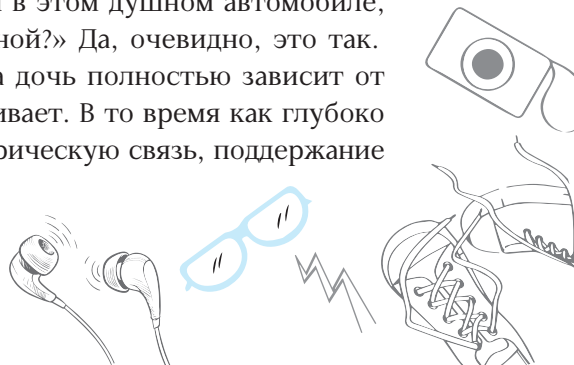
## Тогда и теперь

Тесное общение с вашей дочерью, когда она была маленькой, было естественным и простым. Единственным испытанием было то, сколько раз вы могли сыграть в *Candy Land*, не сойдя с ума. Ваш любопытный компаньон со сверкающими глазами мог даже утомительные задания превратить в приключения. Дни начинались с объятий с вашей малышкой и заканчивались ее головкой, оставляющей влажный след на вашем плече. Даже при стрессе и крайней усталости многие родители испытывают в эти ранние годы ни на что не похожую близость и любовь.

Теперь она подросток. К счастью, трансформация происходила какое-то время, так что вы уже успели при необходимости ко многому приспособиться. Например, ей не нравится легкое похлопывание по попе, как было раньше, и вы не можете называть ее «пирожком» в присутствии ее друзей. Есть мгновения, когда она удивляет вас взрывом любви, за которым следуют минуты, когда ее сердитый взгляд заставляет задуматься, не выделяете ли вы какой-нибудь токсичный феромон, отталкивающий дочь. С грустью вы вспоминаете дни, когда она вся начинала светиться, лишь завидев вас.

Изменения повсюду, и вы можете быть в замешательстве от того, как на них реагировать. Ваш некогда жизнерадостный ребенок может быть мрачным и отдалившимся на семейных посиделках, которые ей так нравились раньше. Из королевы района она стала королевой уединения в комнате. Вы также столкнетесь с ее странными решениями, в которые вам так сложно поверить: «Действительно, милая? Ты лучше останешься в этом душном автомобиле, чем пойдешь в магазин со мной?» Да, очевидно, это так.

В некотором смысле ваша дочь полностью зависит от вас, но иногда она вас отталкивает. В то время как глубоко внутри она хранит вашу историческую связь, поддержание





отношений с вами уже не имеет первостепенного значения. В действительности, если вы были справедливым и любящим родителем, она может считать вас чем-то само собой разумеющимся.

Верите или нет, но это комплимент вам.

Как и многие поколения подростков до нее, вашей дочерью движут две задачи развития: культивирование личности и получение независимости. Если и есть легкий, приятный способ научиться этим фундаментальным элементам взрослой жизни, то немногие родители стали этому свидетелями. Процесс жизненно важен, но не красив. Если вы примете, что дорога периодически будет ухабистой, это поможет вам перейти от паники к гибкому поведению. Лучшее понимание ее ежедневных стрессов поможет вам сохранять ее настроение.

## День в ее жизни

У непостоянного настроения и поведения вашей дочери есть много причин. Чтобы лучше установить с ней связь, даже когда она выходит из-под контроля, давайте проживем с ней ее день.

### На ее месте

День вашей дочери длинный и разнообразный. Она не просто «идет в школу». Она сталкивается с эмоциональными, социальными и учебными трудностями с того момента, как просыпается, до того, как ложится спать. Вам не нужно знать обо всех деталях — вы просто должны понимать ее борьбу в целом. Когда дочь пытается справиться с различными испытаниями, она пользуется навыками, которые напоминают неполную колоду карт. Каждый день она пролистывает ее в поисках нужной карты для решения опре-





деленной проблемы: разговор с учителем, недопонимание с другом, ощущение, что ее отверг человек, к которому она испытывает нежные чувства. Часто она хватается неправильную карту, что не удивительно, поскольку в развитии ей не хватает полной колоды.

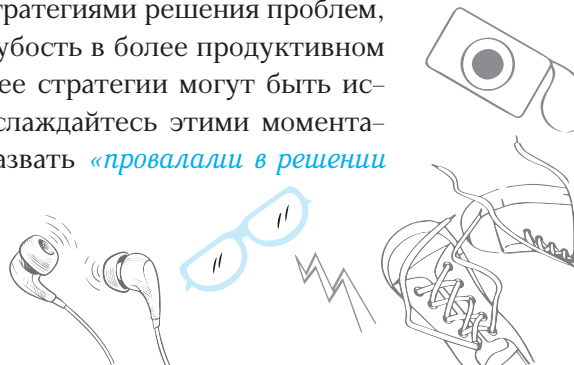
Так как привлекательность, потребность в принятии и «нормальность» — ключевые приоритеты девочек-подростков, чувство недостаточности неизбежно. Не удивительно, что она так легко раздражается, когда приходит домой.

Не важно, насколько жизнерадостны и дружелюбны вы в конце дня, ее энергия обрушивается, и вы — ее «зона обрушения». Она устала проектировать свой идеальный образ. Ее спокойствие исчерпано, и с вами она может быть собой. В лучшем случае она может быть тихой или безразличной. Некоторые девочки, чтобы расслабиться, уходят в свою комнату.

Другие ищут общения, хотя не обязательно приятным способом. При стрессе и чрезмерной требовательности подростки часто выплескивают раздражение на родителей или братьев и сестер, которые, конечно, чувствуют, что на них нападают. Ведет ли себя ваша дочь в «зоне обрушения» предсказуемо или смешивает типы поведения, помните, что вы, скорее всего, *самый важный человек в ее жизни*.

## Развевая миф о неуважительном отношении

Так как ваша дочь — развивающийся взрослый с частично сформировавшимися стратегиями решения проблем, вы можете рассмотреть ее грубость в более продуктивном ключе. Тогда как некоторые ее стратегии могут быть искусными и правильными (наслаждайтесь этими моментами), другие, скорее, стоит назвать *«провалили в решении*







*пробле*». Большая часть ее грубого поведения — в действительности *неудачное решение проблем*. Например, когда вы комментируете ее плохое отношение к брату или сестре, мокрое полотенце на полу или задание, которое она забыла выполнить, ваша дочь отвечает взрывом грубых слов, отсутствующим, смущенным или враждебным выражением лица или физическим и эмоциональным отдалением.

### Упражнение «Поведение подростков, которое расценивается мной как неуважительное»

Подумайте, когда в последний раз вы чувствовали неуважительное отношение дочери. Перечислите виды поведения, которое расценивается вами как неуважительное.

---

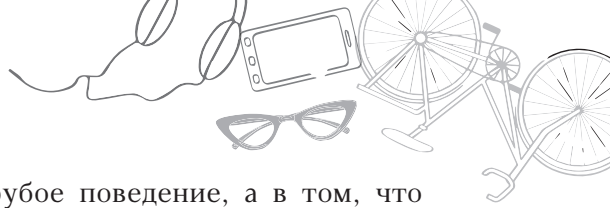
---

---

### Неуважение = кризис решения проблем

Когда вы чувствуете, что дочь к вам неуважительно относится, попробуйте этот новый способ взглянуть на ее поведение: неуважение равно кризису решения проблем. Поведение дочери, которое вы интерпретируете как неуважение, может оказаться проявлением ее нервозности. Она не может найти решение. Чтобы понять это, вспомните, когда в последний раз вы были грубы, неуважительны с кем-то. Насколько разумным, решительным, уверенным и способным чувствовали себя в тот момент? Скорее всего, вы были эмоционально перегружены или умственно и физически истощены. Перегрузка сказалась на ваших силах. Таким же образом различное давление является причиной срывов вашей дочери, так что полезно смотреть глубже. Ваше напоминание поднять полотенце может стать последней каплей. Дело не в том, что неспособность справиться





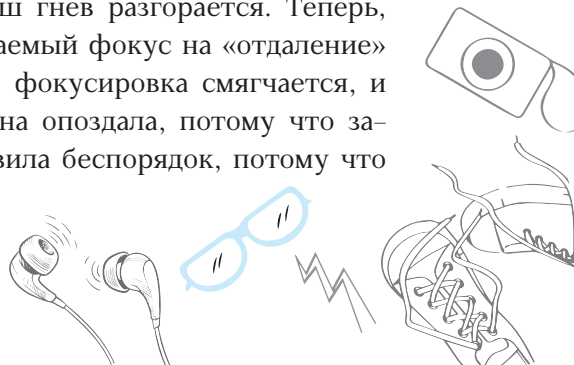
с проблемой извиняет грубое поведение, а в том, что эта неспособность *движет* грубым поведением. Грубость подростков часто абсолютно не связана с неуважением.

## Как справляться с кризисом решения проблем: отдаление vs приближение

Если поведение вашей дочери отражает кризис решения проблем, *вы все равно можете реагировать на это*. Неспособность справиться с проблемами не является разрешением грубить. Но теперь, когда вы рассматриваете дочь как ребенка, переживающего кризис решения проблем, ваша *реакция* на ее поведение может быть более сочувственной, умелой и успешной. Избегание воинственного настроения поможет вам эффективнее общаться, и это не позволит ей воспринять ваше послание с гневом и раздражением.

*Грубость подростка часто абсолютно не связана с неуважением.*

Когда вы действительно злитесь, поменяйте точку зрения, применив такой образ: представьте, что вы держите фотоаппарат. Гнев наводит фокус на «приближение», вы видите лишь несколько деталей большой картины. Например, вы близко смотрите на тот факт, что она опоздала, или оставила за собой беспорядок, или просто ужасно с вами обошлась. Так как при «приближении» вы не рассматриваете контекст, ваш гнев разгорается. Теперь, если вы переведете воображаемый фокус на «отдаление» (легче сказать, чем сделать), фокусировка смягчается, и поле зрения расширяется. Она опоздала, потому что задержалась на занятиях, оставила беспорядок, потому что





проспала и вскоре собирается прибраться. Она взорвалась, потому что почувствовала, что вы ее критикуете, и в этот момент не могла найти лучшего решения. Опять-таки вы не признаёте такое поведение правильным. Вы снижаете степень конфликта и совершенствуете свой подход за счет рассмотрения более широкого контекста.

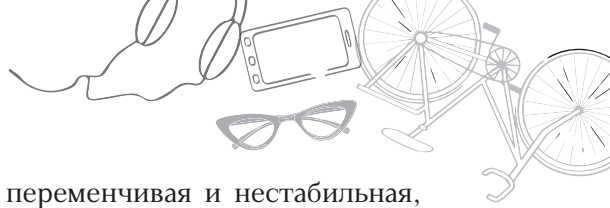
Ваш мозг может приближать и отдалять фокус. Способность делать и то и другое называется *когнитивной гибкостью*, и это очень полезный навык. Осознание того, что вы слишком «приблизили» фокус, позволяет вам выбрать «отдаление» и получить преимущество более широкого контекста. Контроль над своим дыханием и расслабление напряженных мышц помогают смягчить гнев и лучше справиться с вызовом.

Когда вы будете применять в воспитании вашего ребенка такой новый навык, как когнитивная гибкость, не отчаивайтесь, если для достижения положительного результата потребуется какое-то время. (Если вы родитель «трудной» тринадцатилетней девочки-подростка, это может занять годы.) Даже если в настоящий момент поведение дочери вас не устраивает, гордитесь, каким ярким примером того, как вести себя при стрессе, вы являетесь. Вы также культивируете доверие и вносите в ваши отношения доброжелательность.

## Метеорология настроения девочки-подростка

Изменения в настроении также показывают, когда ваша дочь не может справиться с проблемой. Если вам трудно понять, как дочь может так быстро перейти от обращения к вам как *чрезвычайно важному* человеку до обращения как к *предмету сильного раздражения*, представьте ее настроение как погоду. Каждый день происходит много погодных изменений (изменений настроения). В некоторые дни (часы





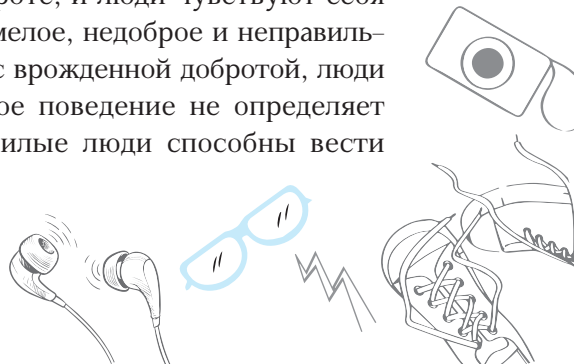
или даже минуты) погода переменчивая и нестабильная, а в другие — мягкая и даже приятная. Небо может стать из ясного голубого грозовым за время, необходимое для того, чтобы почистить зубы.

Если говорить о девочках-подростках, есть моменты, которые производят внезапные изменения в «погоде»: разочаровывающая оценка, воображаемая обида в школе, неожиданное появление прыщей, информация о том, что ее удалили из друзей в социальных сетях. Так как она может и не рассказать вам о причине (или может даже сама ее не осознавать), не вините ее сразу, как только видите быстрое, резкое изменение «погоды». Она борется с чем-то, что мешает ее способности нормально вести себя в этот момент. Стабилизация собственного эмоционального «погодного» поведения создает лучший климат-контроль.

## Помните о врожденной добропорядочности

В ранние годы вы редко забывали о врожденной добропорядочности вашей дочери. Она излучала любовь и могла согреть ваше сердце, как никто до этого. Она излучала нежность и свет. Даже ее розыгрыши были милыми. Но в подростковом возрасте ваша вера в ее врожденную добропорядочность может пройти испытание. Иногда ее поведение так выводит вас из себя, что хочется оттолкнуть ее или наорать — вы можете вообразить, как сами сбежите из дома.

Когда поведение умелое, доброе и правильное, оно соответствует врожденной доброте, и люди чувствуют себя отлично. Если поведение неумелое, недоброе и неправильное, если оно не согласуется с врожденной добротой, люди чувствуют себя ужасно. Такое поведение не определяет человека. Даже чудесные, милые люди способны вести





себя ужасно. Это справедливо в отношении как родителей, так и подростков. Если вы проходите через ужасную ситуацию в воспитании, это не значит, что вы ужасный родитель или отвратительный человек. Это означает, что вы не в согласии с вашими ключевыми ценностями. Ни ваше поведение, ни поведение вашей дочери не определяет того, кем является каждый из вас в глубине души.

Воспоминание о своей дочери как о ребенке может помочь вам сохранить связь с ее врожденной добротой. Наполните ваш дом воспоминаниями: старые фотографии, поделки или кухонная прихватка, которую она сделала для вас в детском саду, напомнят о том, что ваша дочь — нечто большее, чем ее поведение в настоящий момент. Один из родителей поступил так.

Я приклеил фотографию дочери во втором классе на внутреннюю часть кухонного шкафа. Каждое утро, когда готовлю себе кофе, я вижу ее беззубую улыбку, адресованную мне. Немного больно видеть эту фотографию, потому что сейчас у меня действительно тяжелые отношения с дочерью. Я пытаюсь не принимать все ее поведение на свой счет. Как бы то ни было, когда я смотрю на эту фотографию, вспоминаю, какая она действительно в душе, и напоминаю себе, что это сложная фаза пройдет.

Приятные воспоминания помогут вам пробудить добрые чувства к дочери. Обращение к положительным чувствам полезно, потому что оно восстанавливает врожденную доброту — и вашу, и вашей дочери. Позитивные чувства наполнят вашу связь с дочерью, сохраняя ее потенциал. Девочки-подростки могут как не замечать, так и психологически подстраиваться к родительским чувствам, так что их корректировка может дать результат уже при следующем взаимодействии.

