
Содержание

Благодарности	17
Об авторах	20
Введение	21
Что предлагается в этой книге	24
Как пользоваться этой книгой	24
Ждем ваших отзывов	26
Часть 1. Понимание подростков и эффективные стратегии воспитания	27
Глава 1. Подростки: эмоции и поведение	29
Подростковый возраст: время испытаний, перемен и непредсказуемости	30
Темперамент	31
Развитие мозга	33
Природа и воспитание	33
Биосоциальная теория	34
История эмоций	36
Факторы уязвимости для родителей и подростков	36
Побуждающие события	37
Мысли	37
Телесные ощущения	38
Дайте своим эмоциям имя	39
Поведение	39
Изменение исхода истории	41
Употребление алкоголя	46
Не пить/оставаться трезвой	46
Итоги	48
Глава 2. Эффективное воспитание	49
Состояния разума	50
Реагирование в эмоциональном состоянии разума	50

Объяснения в рациональном состоянии разума	51
Реагирование в мудром состоянии разума	51
Замедлиться	52
Обратите внимание на свою ситуацию и на то, что вас окружает	53
Полностью сосредоточьтесь на текущем моменте	54
Описывайте безоценочно	55
Делайте то, что работает	57
Допущения о вашем подростке... и о вас	58
Ваш подросток делает все, что в его силах в данный момент... и вы тоже	58
Вашему подростку нужно измениться, чтобы жить так, как он хочет... и вам тоже	59
Ваш подросток хочет улучшить свою жизнь, и она неудовлетворительна в том виде, в каком она существует в настоящее время	60
Возможно, ваш подросток не был причиной своих проблем, но только он может их решить	61
Вашему подростку необходимо научиться эффективному поведению во всех сферах	62
Разные точки зрения могут быть обоснованными	62
Валидация: выражение понимания и принятия	63
Как валидировать	64
Преимущества принятия	70
Принятие — это активный процесс	71
Итоги	72
Глава 3. Стратегии воспитания	73
Дать ей то, что она хочет	74
Сказать “нет” на ее просьбу	75
Сталкиваться с рисками и вносить изменения	76
Факторы уязвимости	77
Побуждающие события	78
Распознавание телесных ощущений и реагирование на них	79
Назвать эмоцию	79
Использование навыков в истории эмоций	80
Противоположное действие	81

8 Содержание

Расставляйте приоритеты в своих реакциях, когда ваш подросток в опасности	82
Расставляйте приоритеты в своих реакциях, когда ваш подросток в безопасности	83
Подкрепление и наказание	85
Дети влияют на поведение родителей	89
Использование подкрепления и наказания для изменения поведения	89
Отвлечение и самоуспокоение	92
Стратегия: эффективное общение	94
Определение приоритетов в своем взаимодействии	95
Подводим итоги	96
Итоги	99
Глава 4. Сбалансированное воспитание	101
Найти срединный путь: диалектическое мышление	101
Семейная динамика и множество точек зрения	102
Выбор срединного пути: как мыслить диалектически	103
Трудный выбор: реагирование на поведение подростка	106
Экстремальные реакции: поощрение зависимости или поощрение слишком большой независимости	115
Итоги	121
Часть 2. Как реагировать на проблемное поведение	123
Глава 5. Суицидальное поведение и самоповреждения	125
Что такое суицидальное поведение и самоповреждения	125
Что такое суицидальные мысли и поведение	126
Что такое самоповреждение	127
Реагирование родителей на угрозы самоубийства или суицидальное поведение	129
Реагирование родителей на самоповреждение	130
Валидация	132
Стратегическое использование подкреплений	134
Реагирование на депрессивное поведение независимо от того, есть ли самоповреждения	137
Итоги	140

Глава 6. Разрушительное, рискованное поведение и злоупотребление психоактивными веществами	141
Что такое разрушительное и рискованное поведение, а также употребление психоактивных веществ	142
Агрессивное и опасное поведение	142
Поведение, связанное со злоупотреблением психоактивными веществами	144
Ложь и воровство	145
Рискованные отношения	146
Реагирование родителей на разрушительное, рискованное поведение и злоупотребление психоактивными веществами	148
Валидация	149
Ожидания и ограничения	152
Стратегическое использование поощрений, наказаний и негативных последствий	155
Только подросток может изменить свое поведение	161
Итоги	163
Глава 7. Когда тревога нарушает жизнь, учебу и самостоятельность	165
Что такое поведение, вызванное тревогой	166
Генерализованная тревога и ее влияние на развитие	168
Поведение, обусловленное тревогой	169
Реагирование родителей на поведение, вызванное тревогой	174
Валидация	175
Справиться с тревогой: пережить страх	178
Сбалансированное воспитание: когда подталкивать, а когда защищать	181
Итоги	184
Глава 8. Нарушения пищевого поведения	185
Что такое нарушенное пищевое поведение	186
Ограничение в питании и сжигание калорий	187
Переедания и компенсаторное поведение	189
Реагирование родителей на нарушение пищевого поведения	190
Валидация	191
Командная работа	195

Сбалансированное реагирование родителей	197
Эффективное использование последствий	199
Итоги	202
Часть 3. Забота о себе и своей семье	203
Глава 9. Забота родителей о себе	205
Жизнь с подростком, который испытывает интенсивные эмоции	206
Навыки и стратегии благополучия родителей	208
Реагирование на оценочные суждения	209
Валидация своих чувств	210
Баланс между обязанностями и желаниями	211
Забота о себе	212
Умело переносить стресс	212
Соблюдение своих границ	214
Принятие	215
Итоги	217
Глава 10. Братья, сестры и другие члены семьи	219
Братья и сестры	221
Валидация	222
Как объяснить ситуацию братьям и сестрам	227
Другие члены семьи	229
Как объяснить ситуацию другим родственникам	231
Итоги	232
Сбалансированное и эффективное воспитание детей: краткое руководство	233
Ресурсы для родителей	234
Веб-ресурсы	234
Книги для родителей	235
Книги, которые стоит рекомендовать подросткам и молодежи	236
Книги для братьев и сестер	237
Приложения, которые отвлекают и успокаивают родителей и подростков	237
Библиография	238

Глава 2

Эффективное воспитание

Как и другие родители, вы часто можете задавать себе вопросы о своей роли в воспитании подростка: “На что я должен обратить внимание?”, “Что важно, а что нет?” Вы можете быть сбиты с толку, когда сегодня ваши реакции будут встречены сотрудничеством, а завтра — гневом. Вы можете пытаться найти способы наладить общение, в то время как ваш подросток пытается отстраниться от вас. Замешательство вашего подростка становится вашим замешательством. Вы и ваш подросток различаетесь в том, что вы думаете и чувствуете, и вам часто трудно понять и принять друг друга.

Если ваш подросток испытывает интенсивные эмоции, которыми ему трудно умело управлять (см. главу 1), проблемы усугубляются, и вы можете обнаружить, что стратегии, которые работали с другими вашими детьми, неэффективны в этом случае. Замешательство, которое вы испытываете, усугубляется вашим страхом, когда ваш подросток действует опасным или небезопасным образом. Возможно, вы научились на основе предыдущего опыта не устанавливать ограничений или не иметь ожиданий и реагировать так, как хочет ваш подросток, чтобы избежать потенциально опасных или угрожающих реакций. Вы, как и другие родители в подобных ситуациях, можете испытывать истощение, страдание и отчаяние, пытаясь ответственно воспитывать ребенка и одновременно стараясь обеспечить ему и вашей семье безопасность и спокойствие.

Эффективное воспитание означает делать то, что помогает достичь ваших целей как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Это не обязательно справедливо или что-то, что, по вашему мнению, “должно быть так”, основываясь на вашем прошлом опыте или убеждениях. Это означает взглянуть на ситуацию, оценить свои приоритеты и определить, какие реакции помогут вам достичь ваших целей в данное время и в данных обстоятельствах. Эффективное воспитание требует, чтобы вы: 1) сохраняли спокойствие в разгар эмоциональных вспышек вашего подростка; 2) понимали и признавали своего подростка в контексте его жизни и опыта; и 3) внедряли стратегии, которые

позволят вам смягчать ситуации, расставляя приоритеты в том, на что вы будете реагировать, и затем реагировать на своего подростка или молодого взрослого осознанно и с пониманием. Все это взаимосвязано; вам будет трудно реализовать эти новые стратегии, если вы не сможете сохранять спокойствие. В этой главе мы обсудим, как сохранять спокойствие и как реагировать новыми способами. Мы обсудим конкретные стратегии в главе 3.

Состояния разума

Распознавание состояний разума, в которых иногда могут доминировать эмоции, а иногда — логика и рациональное мышление, помогает реагировать на подростка более уравновешенно. При эффективном воспитании этот принцип используется для синтеза эмоциональных переживаний и рационального мышления; он позволяет принимать мудрые решения [Linehan, 1993b]. На одном конце спектра некоторые люди реагируют на окружающий мир и принимают решения и делают выбор, основываясь на своем “чутье”: то, что они чувствуют, влияет на то, что они думают. На другом конце спектра некоторые реагируют очень рационально, взвешенно, думая о том, что логично и последовательно, вообще не принимая во внимание эмоции. Мудрый разум учитывает как эмоции, так и рациональность и приводит к решениям, которые, как правило, более интуитивны и в то же время эффективны.

Реагирование в эмоциональном состоянии разума

Вы, вероятно, знаете, когда ваш подросток находится в эмоциональном состоянии. Крики, вопли, хлопанье дверями, обвинения, оскорбительные выражения или угрозы — все это точные сигналы такого состояния. Иногда показателем эмоциональности становится, наоборот, полная отстраненность от окружающего. Когда ваш подросток реагирует эмоционально, он, к вашему ужасу и разочарованию, не может услышать то, что вы считаете вполне рациональными комментариями или объяснениями. Это происходит потому, что эмоциональная напряженность часто мешает логическому мышлению.

Вы также, вероятно, можете вспомнить о тех случаях, когда чувствуете, что у вас “короткий запал”, или вам хочется кричать или плакать, когда вы реагируете в эмоциональном состоянии разума. Несмотря

на ваше желание этого не делать, вы можете эмоционально реагировать на сильные эмоции вашего подростка, попадая в этот подростковый эмоциональный водоворот. Ваши эмоции тоже мешают вашей способности ясно мыслить, планировать или решать проблемы. Осознавая, что вы реагируете эмоционально, вы можете предпринять шаги, чтобы перейти к более спокойному, мудрому и эффективному способу реагирования.

Объяснения в рациональном состоянии разума

Подросток или родитель, который действует, планирует или принимает решения только на основе рациональных рассуждений, думает о логике и фактах и не принимает во внимание влияние эмоций на ситуации и решения. Действуя в основном логически, вы можете не понимать, почему кто-то реагирует эмоционально. Для вас это просто не имеет смысла.

Подростковый возраст — это время повышенной эмоциональности, и родители редко видят подростка, который строит планы, не испытывая воздействия эмоций. Возможно, вы часто пытаетесь урезонить своего подростка, который реагирует эмоционально. Когда вы обнаруживаете, что читаете лекции своему подростку или показываете ему статьи из газет или журналов, чтобы доказать свою точку зрения, вы, вероятно, находитесь в рациональном состоянии ума. Пока вы разговариваете, ваш подросток, вероятно, игнорирует вас или раздражается на вас, и на самом деле ничего продуктивного не происходит.

Реагирование в мудром состоянии разума

Эффективное воспитание детей означает поиск наиболее мудрых ответов на ситуации, т.е. таких ответов, которые объединяют как эмоции, так и рассудок и учитывают долгосрочные цели. Решение, принятое в мудром состоянии ума, является интуитивным, учитывает всю картину и на глубоком уровне ощущается как наиболее эффективное решение. Подросток, который решает, что ему нужно посещать терапию или ходить на занятия после школы, несмотря на желание гулять со своими друзьями, принимает решения в мудром состоянии духа.

Подросток, который знает, что он должен присутствовать на семейном празднике, даже если его друзья думают, что это “глупый” способ провести вечер, также находится в мудром расположении духа.

Скорее всего, вы находитесь в мудром состоянии духа, когда: 1) осознаете, что ваш подросток реагирует эмоционально; 2) отступаете и не читаете лекций; 3) слушаете, что говорит ваш подросток, а не осуждаете; 4) сохраняете спокойствие и признайте точку зрения вашего подростка; и 5) реагируете так, чтобы помочь себе достичь целей. Родители, которые обнаруживают тяжелое эмоциональное состояние или опасное поведение у своего подростка и любым способом обращаются за профессиональной помощью, могут делать это, испытывая двойственные чувства и некоторые эмоциональные трудности, но зная, что это “правильно”. Вероятно, вы находитесь в мудром состоянии духа, когда принимаете решения, которые могут быть болезненными и трудными, но в то же время вы знаете, что они необходимы.

Осознанность для мудрых ответов

Как родители находят мудрые ответы, особенно когда взаимодействие с подростками (независимо от того, испытывают они сильные эмоции или нет) часто является настолько эмоционально заряженным? Родители часто эмоционально реагируют на своего подростка из-за прошлых событий, беспокойства о будущем и/или собственных внутренних переживаний (усталость, голод, плохое самочувствие и т.д.), которые могут не иметь отношения к подростку. Выработка мудрых ответов требует “осознанности”. Быть осознанным означает сосредоточиться на настоящем моменте безоценочно, и это позволяет сознательно реагировать способами, которые объединяют эмоции и разум и эффективны в данный момент [*Linehan, 1993b*].

Есть ряд вещей, которые вы можете сделать, чтобы свести к минимуму свою эмоциональность. Мудрое реагирование не означает, что вы отбрасываете свои эмоции; это означает, что вы предпринимаете активные шаги, чтобы замечать и принимать собственные мысли и эмоции, чтобы эффективно управлять ими. Тогда вы сможете четко оценить ситуацию и принять самое мудрое и эффективное решение.

Замедлиться

Первое и самое полезное, что вы можете сделать, чтобы уменьшить свою эмоциональную реактивность, — это замедлиться. Для этого существует множество способов.

- Сделайте глубокий вдох и выдох, чтобы прояснить свои мысли.
- Напомните себе, что принимать решения необходимо вместе со своим партнером и нельзя торопиться отвечать своему подростку, даже если он требует немедленного ответа.
- Напомните себе, что ваш подросток делает максимум, на что он способен в этот момент.
- Возьмите тайм-аут или даже уединитесь в ванной, чтобы выиграть немного времени и подумать.

Родители говорят нам, что, когда они замедляются, они способны мыслить более ясно и понимать точку зрения своего подростка. Тогда у них получается действовать таким образом, чтобы в конечном итоге прийти к мудрому состоянию разума и способности эффективно реагировать на своего подростка.

Упражнение для родителей: замедлиться

Установите таймер на две минуты и выполните следующие действия.

Сосредоточьтесь на том, чтобы очень медленно написать свою фамилию на листе бумаги печатными буквами. Обратите внимание, что вам придется думать о том, что вы делаете, больше, чем обычно. Обратите внимание, каково это — писать не так, как вы обычно автоматически это делаете. Обратите внимание на ощущения в своей руке, когда вы пишете. Обратите внимание, как ваша фамилия выглядит по-другому, когда вы медленно пишете ее печатными буквами.

Замедляясь и обращая внимание на ощущения, связанные с чем-то столь автоматическим, как написание своей фамилии, вы осознаете, что можете замедлиться и внести изменения во многие другие формы поведения.

Обратите внимание на свою ситуацию и на то, что вас окружает

Наблюдать значит развивать опытным путем осознание своей ситуации и окружения без использования слов. Это может быть очень

трудно сделать. Чтобы понять это лучше, подумайте о маленьком ребенке, который еще не говорит. Если вы понаблюдаете за ребенком, то увидите, как он исследует свой мир, и, возможно, у него еще нет слов, чтобы описать его. Маленький ребенок учится через физическое исследование, и вы тоже можете так сделать.

Наблюдая, вы начинаете осознавать то, о чем раньше не подозревали. Как часто вы идете по улице, не замечая того, что вас окружает? Вы не увидите, например, новую цветочную клумбу, пока активно не начнете осознавать то, что вас окружает. Так происходит и в семьях; вы можете не замечать закономерности, существующие в вашей семье, пока не потратите время на то, чтобы замедлиться и понаблюдать. И только когда вы что-то наблюдаете, вы можете предпринимать активные шаги, чтобы это изменить.

Упражнение для родителей: наблюдение

Возьмите что-нибудь знакомое вам, например ключ или бумажник. Обратите внимание, что вы чувствуете, когда прикасаетесь к нему. Переверните его, посмотрите на него с разных сторон. Просто почувствуйте, не используйте слова. Вы заметили что-нибудь новое?

Полностью сосредоточьтесь на текущем моменте

Уделять все свое внимание тому, что вы делаете в данный момент, — это мощный навык, который помогает родителям реагировать мудро. Отвлекающие мысли о прошлом или будущем значительно затрудняют эффективное реагирование в настоящем. Может быть непросто полностью сосредоточиться на чем-то одном в настоящем моменте, когда вы постоянно сталкиваетесь с таким количеством требований. Хотя вам может показаться, что вам нужно выполнять множество задач одновременно, на самом деле это приводит к снижению эффективности выполнения всех этих задач. Полное присутствие и сосредоточенность на чем-то одном приводят к эффективному поведению.

Упражнение для родителей: одно дело за раз

Выберите обычное поведение (например, мытье посуды, прием пищи, вождение автомобиля), которое вы выполняете автоматически. Полностью сосредоточьтесь на задаче, не пытаясь делать что-то еще одновременно, и когда ваш разум будет отвлекаться, возвращайте его обратно к тому, что вы делаете в этот момент.

Описывайте безоценочно

Как только вы что-то заметите, вам, возможно, захочется использовать слова, чтобы описать это. Наиболее эффективно описывать таким образом, чтобы воспроизвести то, что вы на самом деле видите, чтобы кто-то другой мог “увидеть” то, что вы описываете, таким, каким оно существует или происходит, без интерпретации. Слова, которые вы используете, отражают то, как вы мыслите, что влияет на то, как вы себя чувствуете, и в конечном счете на то, как вы действуете. Один из способов научиться реагировать менее эмоционально и более мудро — говорить и думать в терминах, не осуждающих, используя слова, которые не осуждают. Подумайте о том, что вы чувствуете, когда описываете своего подростка, даже для себя, как “манипулирующего” или “привлекающего внимание”. Вы можете рассердиться, расстроиться или разочароваться. Теперь подумайте о том, что вы чувствуете, когда думаете, что ваш подросток делает все необходимое для удовлетворения своих потребностей, и он избретен в том, чтобы заставить других обратить на него внимание. Возможно, вы почувствуете себя менее сердитыми и, возможно, даже испытаете гордость за него. Родители иногда ошибочно думают, что использование безоценочного языка означает, что вы используете более позитивный язык. На самом деле использование безоценочного языка означает описание, а не использование суждений, ярлыков или оценок любого рода. Однако непредвзятая обратная связь может включать предпочтения и мнения. Например, вы могли бы сказать: “Всем, похоже, было весело, когда ты рассказывала истории за ужином. Когда ты проводишь с нами время так, как сегодня вечером, мне действительно нравится твоя компания”.

Это позволяет получить информацию о ваших ожиданиях. Однако, если вы скажете, что ваш подросток “ведет себя хорошо”, даже если

язык положительный, это мало что ему скажет и может заставить его почувствовать, что вы его оцениваете. Непредвзятая обратная связь дает информацию без каких-либо оценок.

Думая и говоря безоценочно, вы не предполагаете намерения или причины того или иного поведения. Вы можете думать, что знаете, чего хочет или не хочет ваш подросток, при этом на самом деле вы делаете предположения или интерпретируете поведение. Если вы скажете: “Мой подросток не хочет выполнять свою работу” или “Моему сыну наплевать на школу”, эти предположения покажутся вам фактами и могут вызвать у вас негативные чувства. И все же вы на самом деле не знаете мыслей, чувств, намерений, мотивов или желаний вашего подростка. То, что вы *знаете* — т.е. то, что вы наблюдаете и, следовательно, можете описать, — это то, что он играет в видеоигры, а не выполняет свою работу. Вы не знаете и не всегда будете точно предполагать причину. Вы также не можете предположить намерение поведения по его последствиям. Хотя поведение *может привести* к тому, что вы рассердитесь, это не значит, что ваш подросток *намеревался* вывести вас из себя. Предположения, рассматриваемые как факты, могут привести к выводам и реакциям, которые являются эмоционально обусловленными, неуместными, бесполезными и неэффективными. Обычно в этой истории есть нечто большее, чем то, что очевидно. Это помогает вам реагировать более мудро и эффективно, когда вы описываете поведение, которое вы видите, и не делаете предположений о том, чего увидеть нельзя.

Трудно начать мыслить безоценочно. Все учатся использовать ярлыки для обозначения людей и поведения, а также для общения. Проблема в том, что эти слова часто вызывают эмоции, и они повышают эмоциональную реактивность. Начав мыслить безоценочно, вы поймете, что по-другому относитесь к своему подростку и реагируете с меньшей эмоциональностью.

В левой колонке следующей таблицы перечислены часто используемые ярлыки и оценочные термины. В правой колонке представлены описания одного и того же поведения способами, которые позволяют не оценивать или не осуждать.

Оценочные ярлыки/описания	Безоценочные описания
• Он всегда пытается привлечь к себе внимание	• Он действует так, что другие обращают на него внимание
• Он ленивый	• Он не встает и не делает то, о чем мы просим
• У него нет мотивации	• Он не выполняет задания
• Он склонен манипулировать	• Он делает все возможное, чтобы удовлетворить свои потребности. Если он не получает желаемого ответа, он спрашивает кого-нибудь другого
• Он не контролирует себя	• Он кричит, орет и швыряет вещи, когда не получает того, чего хочет
• Он не хочет поправляться	• Он не использует навыки, которым научился

Упражнение для родителей: безоценочное описание

Вспомните момент, когда вы чувствовали злость, разочарование или раздражение из-за своего подростка. Обратите внимание на любые осуждающие мысли, предположения или такие слова, как “должен”, “не должен”, “обязан” или “уместно”. Затем попытайтесь описать поведение, которое вы действительно наблюдали, не делая предположений или навешивая ярлыки. Зафиксируйте свое безоценочное описание поведения вашего подростка на листе бумаги или в дневнике.

Делайте то, что работает

Люди в конечном счете хотят действовать и реагировать таким образом, чтобы это помогло им достичь своих целей. И все же они продолжают повторять поведение, которое не срабатывало в прошлом. Они делают это, потому что такое поведение знакомо и удобно, хотя и неэффективно, и потому что измениться очень трудно. Помните, что вам так же трудно измениться, как и вашему подростку. Спросите себя, приближает ли вас то, что вы делаете, к вашей цели. Если нет, возможно, вы захотите изменить поведение. Когда вы замедляетесь, обращаете внимание и мыслите безоценочно, вам легче придумать

план, который сработает и с большей вероятностью приведет вас туда, где вы хотите быть. Такое поведение является ключом к эффективному воспитанию детей.

Упражнение для родителей: делайте то, что работает

Представьте ситуацию, в которой ваш подросток отказался сделать что-то, о чем вы просили, или требует чего-то, чего вы не хотите ему давать. Как вы обычно реагируете на такие ситуации? Запишите свою первоначальную поведенческую реакцию на вашего подростка в этой ситуации. Теперь подумайте о своих целях, о том, чего вы хотите достичь, например сохранить спокойствие в доме или заставить подростка сделать то, о чем его просят. Затем запишите ответ, который может быть более эффективным.

Допущения о вашем подростке... и о вас

ДПТ выдвигает ряд допущений, которые создают приемлемую и понимающую точку зрения на людей, испытывающих интенсивные эмоции. Родители также могут использовать эти допущения, чтобы стать менее эмоционально реактивными и оценочными, а также более эффективными и понимающими своих подростков [Miller, Rathus, & Linehan, 2007].

Ваш подросток делает все, что в его силах в данный момент... и вы тоже

Иногда действительно трудно поверить, что ваш подросток делает все, что в его силах. Иногда он может выполнять свои школьные задания, а в другое время не делать этого. Вы можете обнаружить, что иногда он разговорчив и делится тем, что происходит в его жизни, а иногда уходит в свою комнату и вообще с вами не разговаривает. Ваш подросток может причинять себе вред, употреблять психоактивные вещества или вести себя другими нездоровыми способами. Вы можете спросить, разве это лучшее, что он может делать сейчас?

У каждого бывают дни хорошие и не очень. Вы можете пойти на работу в тот день, когда устали или плохо себя чувствуете, и сделать все,

что в ваших силах, зная, что это не “лучшее”, что вы могли бы сделать в другое время. Обстоятельства и то, как вы себя чувствуете, могут повлиять на то, насколько вы хороши в любой момент. Точно так способности вашего подростка будут меняться в зависимости от того, как он чувствует себя физически и эмоционально. Его поведение “зависит от настроения”, как и у большинства людей, и то, как он действует, очень сильно зависит от его эмоционального состояния в любой момент и от трудностей, с которыми он сталкивается.

В трудных обстоятельствах и вы делаете все возможное. Если вы воспитываете подростка или молодого взрослого, испытывающего интенсивные эмоции, каждый день может быть наполнен хаосом, болью, страхом или неуверенностью. Вы можете ежедневно задавать себе вопросы, а также пересматривать все решения и все, что вы делали до сих пор. Вы сделали все, что могли, чтобы воспитать своего ребенка с учетом имеющихся у вас знаний, вашей собственной истории воспитания и вашего жизненного опыта. Тот факт, что вы, возможно, совершали ошибки, не отменяет того, что вы сделали все, что могли.

Это допущение может быть трудно принять вам, как и многим родителям. Иногда вы можете видеть, как ваш подросток испытывает трудности, а в другое время ведет себя более эффективно. Возможно, вам не захочется верить, что это лучшее, что он может сделать. Однако мысль, что это лучшее, что он может сделать в данный момент, может помочь вам в текущей ситуации и дать надежду на перемены в будущем. Попробуйте потренироваться, повторяя себе это допущение в трудные времена: сейчас он делает все, что в его силах. Это служит как напоминанием, так и способом успокоить себя, чтобы вы могли реагировать более эффективно.

Если ваш подросток испытывает трудности, причиняет себе вред или ведет себя опасно, это может быть лучшее, что он может делать в данный момент. И в то же время он должен измениться, чтобы жить так, как он хочет, что подводит нас ко второму допущению.

Вашему подростку нужно измениться, чтобы жить так, как он хочет... и вам тоже

Эффективное воспитание сочетает в себе принятие и изменение. Вы можете согласиться с тем, что ваш подросток делает все возможное в данный момент, и продолжать ожидать, что он внесет изменения

в свое поведение и в свою жизнь. Первое допущение помогает снизить интенсивность вашей эмоциональной реакции, а второе помогает найти смысл для изменений. Ваш подросток приобретает опыт, что ему нужно изменить то, как он реагирует и ведет себя, чтобы жить так, как он хочет. И вы читаете эту книгу, потому что понимаете, что вам нужно внести некоторые изменения в свои реакции и решения, чтобы быть более эффективными родителями и повысить вероятность того, что ваш подросток сумеет добиться необходимых изменений.

Вместе эти два допущения составляют диалектику принятия и изменения [*Linehan*, 1993a, 1993b]; несмотря на кажущиеся противоречивыми идеи обе они верны и необходимы. Вы и ваш подросток делаете все, что в ваших силах, и вам обоим нужно внести изменения, чтобы ваша жизнь была ближе к той, какой вы хотели бы ее видеть. Мы подробнее поговорим о концепции диалектики в главе 4.

Ваш подросток хочет улучшить свою жизнь, и она неудовлетворительна в том виде, в каком она существует в настоящее время

Некоторые родители считают, что их подросток вполне доволен своей жизнью, несмотря на то что у него могут быть неудачи в школе или не быть друзей. Они могут видеть подростка, который изолирован в своей комнате со своим компьютером, и полагать, что он доволен. Он может даже устно подтверждать это.

И все же большинство подростков действительно хотят большего, чем это. Кому понравятся проблемы в школе? Это допущение помогает признать, что ваш подросток не удовлетворен своей жизнью, несмотря на доказательства обратного, и что он хочет сделать ее лучше, несмотря на все трудности, с которыми он сталкивается. Возможно, неясно, что ему мешает, хотя он, скорее всего, действительно желает лучшей жизни. Понимание этого помогает вам чувствовать себя менее сердитыми, разочарованными и расстроенными.

Родителям часто легче злиться и расстраиваться, чем грустить из-за образа жизни своего подростка. Признание того, что подросток недоволен своей жизнью, помогает почувствовать его боль; это также может заставить вас почувствовать грусть из-за того, что он страдает. Это естественная реакция на такие допущения. Когда ваш гнев уступает место печали и состраданию, это помогает вам стать более понимающими

и более поддерживающими своего подростка, а также быть менее реактивными и более эффективными.

Возможно, ваш подросток не был причиной своих проблем, но только он может их решить

Подростки часто винят своих родителей или других людей в своих проблемах и думают, что именно они должны что-то изменить. Родители могут думать, что они обязаны исправить своего подростка, и могут быть разочарованы в своих попытках оказать подростку помощь, которой он может не воспользоваться. Реальность такова, что, независимо от того, откуда берутся проблемы, подросток — единственный, кто может изменить свое поведение. Родители (или психотерапевты, если на то пошло) могут предоставить возможности для перемен и все равно не смогут изменить подростков, как бы они ни старались, если сам подросток не выполняет ту работу, которую ему нужно выполнить, чтобы измениться.

Вам может быть трудно смириться с этим допущением, полагая, что ваш ребенок — ваша ответственность, и вы должны помочь ему (или исправить его). Как бы это ни было тяжело, многие родители испытывают облегчение, когда могут принять это предположение, наконец-то почувствовав себя освободившимися от невероятного и в конечном счете невозможного ожидания того, что они могут кого-то изменить, даже если этот человек — их ребенок.

Это допущение может помочь вам признать, даже если реальность вас расстраивает, что вы можете более эффективно меняться как родитель и вносить необходимые изменения в окружающую среду и что ваш подросток — это все же единственный, кто может внести изменения, чтобы жить так, как он хочет.

Подростки в конечном счете усваивают, что обвинение других не меняет реальности их жизни или того факта, что они должны работать над своим поведением, если хотят, чтобы их жизнь изменилась. Часто они не готовы выполнять эту работу в то же время, когда родители считают, что им необходимо что-то менять. Возможно, вам придется смириться с тем, что изменения будут зависеть от вашего подростка, и, хотя вы делаете все возможное, вы не можете помочь тому, кто не готов принять и использовать предлагаемую помощь.

Вашему подростку необходимо научиться эффективному поведению во всех сферах

Большинство родителей наблюдали, как их подросток, который может быть угрюмым и злым дома, становится общительным и сговорчивым со своими друзьями. И наоборот, родители могут пойти в школу и обнаружить, что учителя описывают его как малообщительного и тихого, в то время как дома он вполне контактен и ведет себя настойчиво и уверенно. Поведение подростков зависит от настроения, поэтому нет ничего необычного в том, что они ведут себя по-разному в разных условиях. Различия в поведении не означают, что подросток “выбирает” вести себя спокойнее, безопаснее или эффективнее в одних условиях, чем в других; это означает, что он чувствует себя по-другому, а затем действует по-другому. Вашему подростку нужно будет научиться вести себя более спокойно и безопасно во всех ситуациях, с которыми он сталкивается, независимо от того, как он себя чувствует в каждой из них, чтобы его поведение было более последовательным и его жизнь в целом могла стать лучше.

Разные точки зрения могут быть обоснованными

Родители и подростки часто видят ситуации по-разному. Совершенно естественно, что вы склонны не соглашаться с подростком, когда он утверждает, что вы “никогда не позволяете мне ничего делать”, приводя все те примеры, когда это было не так. При этом и он делает то же самое, чтобы доказать свою точку зрения.

Каждый из вас пытается доказать, что ваша правда — это *единственная* правда. И трудно “согласиться не согласиться” или уйти, когда вы чувствуете, что правда вашего подростка так далека от того, что правдой считаете вы. Люди тратят так много времени, безуспешно пытаясь убедить других в том, что “я прав, а вы ошибаетесь”.

Очень быстро становится очевидным, что споры о том, чья “правда” является “настоящей”, приведут только к росту разочарования и гнева. Если ваша цель состоит в том, чтобы уменьшить эмоциональность и словесную перепалку, участие в этой борьбе за власть неэффективно. Что вы можете сделать в этой ситуации, чтобы быть эффективными? Признайте, что вы, возможно, не сможете изменить чье-то мнение, даже если это ваш ребенок. Примите тот факт, что не должно быть

правильного или неправильного для достижения вашей цели, и продолжайте устанавливать свои пределы. Ваш подросток не обязан соглашаться, и вам не нужно доказывать, что вы правы. Изложите свои ожидания и не отвлекайтесь на обсуждение того, кто прав, а кто нет. Сосредоточьтесь на рассматриваемом вопросе и признайте, что могут быть разные точки зрения.

Упражнение для родителей: использование допущений для эффективного воспитания

Запишите свои ответы на эти вопросы на листе бумаги или в дневнике.

- Какое допущение поможет вам лучше всего? Почему?
- Какое допущение вам труднее всего принять? Почему? Как вы можете работать над тем, чтобы принять его?
- Подумайте о ситуации, в которой у вас была эмоциональная реакция на вашего подростка. Какое допущение могло бы помочь вам реагировать более мудро?

Валидация: выражение понимания и принятия

Валидация — это способ, которым вы даете понять своему подростку, что вы “понимаете это”, что вы понимаете, что он говорит или чувствует, учитывая его опыт и контекст его жизни [Linehan, 1993a]. Это не значит, что вы согласны с ним, одобряете его или вам нравится то, что он говорит. Валидация дает вашему подростку понять, что вы относитесь к нему серьезно, признаете то, что он говорит, без осуждения; дает ему почувствовать, что вы пытаетесь разобраться в ситуации с его точки зрения. В отношениях между родителями и подростками валидация является одним из наиболее важных и полезных навыков, которым вы можете научиться. Валидация способствует здоровому климату в семье, помогает людям раскрыться и справиться с эмоциональными ситуациями [Fruzzetti, 2005]. Создавая благоприятную среду, вы уменьшаете влияние биологически обусловленной эмоциональной уязвимости вашего подростка. Родители сообщают об изменениях в их взаимодействии со своими подростками, снижении эмоциональности

и способности лучше общаться почти сразу же, как только они начинают использовать валидацию.

Каждый раз, когда ваш подросток говорит: “Ты меня не понимаешь” или “Ты ничего не знаешь”, валидация — это противоядие. Отсутствие валидации приводит к гневу и разочарованию; валидация потенциально может привести к пониманию и более спокойному взаимодействию. Подростки хотят, чтобы их родители понимали, через что они проходят, что они чувствуют и почему они делают то, что делают. Это непростая задача для родителей. Вот несколько примеров высказываний, которые может использовать ваш подросток, и его глубинных чувств.

- Говоря “Вы виноваты в моих проблемах”, подросток может думать: “Мне так стыдно и так плохо из-за того, как я иногда себя веду”.
- Говоря “Ты худший родитель на свете”, подросток может думать: “Я действительно зол и расстроен из-за того, как ты со мной обращаешься”.
- Говоря: “Вы мне все запрещаете”, подросток может думать: “Я чувствую себя обделенным, когда не могу делать то же, что и мои друзья”.
- Говоря: “Оставьте меня в покое. Ненавижу вас”, подросток может думать: “Мне нужно, чтобы вы поняли меня. Мне очень тяжело”.

Когда вы распознаете, принимаете и признаете мысли и чувства, стоящие за словами, вы можете более эффективно их валидировать. Хотя это навык, который вам нужно будет практиковать снова и снова, вы обнаружите, как и многие другие родители, что он приводит к более позитивному взаимодействию, большему обмену информацией со стороны вашего подростка и меньшему количеству случаев обострения эмоций.

Как валидировать

Родители часто хотят немедленно решить проблемы своего ребенка или успокоить его чувства, пытаясь помочь ему почувствовать себя лучше. Такие ответы, как “Не переживай из-за этого”, “Завтра тебе станет лучше” или “Просто успокойся”, могут быть искренне предложены как способы ослабить эмоции вашего подростка, но могут иметь противоположный эффект. Ваш подросток может на самом деле разозлиться

еще больше, потому что он не чувствует себя услышанным. Точно так попытка отмахнуться от самоосуждения или негативных мыслей вашего подростка (“Ты не неудачник, милый”), даже если вы пытаетесь помочь ему почувствовать себя лучше, может быть воспринята как обесценивающая. Если ваш подросток чувствует себя ужасно по отношению к себе, обратитесь к его чувствам (“Ты, должно быть, чувствуешь себя ужасно”), а не к конкретике его слов.

Эмоциональность мешает валидировать [Fruzzetti, 2005]. Вы должны быть спокойны, чтобы эффективно валидировать своего подростка. Это особенно сложно, если гнев или разочарование вашего подростка направлено на вас. Родители часто спрашивают, как валидировать подростка, который кричит и говорит очень обидные слова. Вы можете начать с искреннего признания того, что он злится на вас, даже если вы не согласны с тем, что он говорит. Это помогает принять, что он хочет, чтобы вы поняли, что он чувствует, даже если он не говорит четко, какие это эмоции. Успокоившись, вы увидите, а затем эффективно валидируете то, что реально скрывается за словами.

Валидация должна быть искренней, чтобы быть эффективной. Подростки, особенно эмоционально чувствительные, знают, когда вы не честны, и иногда не принимают ваши слова. Не говорите того, во что вы не верите; ищите то, что вы действительно принимаете как имеющее смысл, например чувства вашего подростка, как он воспринимает ситуацию или на что может быть похожа его жизнь. Помните, что валидация не означает, что вы согласны; она просто выражает ваше понимание того, что то, как он чувствует и ведет себя, имеет смысл, учитывая все сложности его темперамента, опыта и текущей ситуации.

Валидация уникальна. У каждого подростка она будет работать по-разному, и метод проб и ошибок приведет к тому, что успокоит вашего подростка и поможет ему почувствовать себя услышанным и понятым. Дайте ему знать, что вы пытаетесь добиться этого, даже если вы, возможно, ошиблись. Если ваш подросток отвергает вашу попытку валидировать, попробуйте еще раз. Валидация хорошо получается у того, кто слушает, поэтому спросите своего подростка, что ему могло бы помочь. Это усилие не останется незамеченным, даже если он этого не признает. Ниже приведены некоторые рекомендации и примеры валидирующих выражений.

Валидация: рекомендации и примеры

Рекомендации по валидации

- Остановитесь, послушайте, понаблюдайте: замедлите свою реакцию, обратите внимание на свои эмоции или оценочные суждения и реагируйте мудро, а не эмоционально.
- Задайте вопросы.
- Попробуйте понять поведение с точки зрения жизни вашего подростка.
- Посмотрите, что может чувствовать или испытывать ваш подросток в данный момент.
- Отреагируйте на чувства, а не на слова: выразите эмоции без оценочно (“Ты и правда сердисься/расстроен/разочарован прямо сейчас”).
- Поэкспериментируйте с различными формами валидации и посмотрите, что работает: 1) слушайте внимательно (необязательно что-то говорить), смотрите в глаза и оставайтесь сосредоточенными на настоящем моменте; 2) повторяйте своими словами суть того, что говорит ваш подросток; 3) признайте, что вы можете понять его поведение, основываясь на его опыте и/или на том, что могли бы чувствовать другие в аналогичной ситуации.
- Будьте внимательны к своим невербальным сигналам, тону голоса или языку тела, который может быть валидирующим или опровергающим, даже если вы этого не осознаете.
- Постарайтесь не давать советов и не бросаться решать проблемы, если вас не попросили об этом.

Примеры валидации

- “Пожалуйста, расскажи мне больше”.
- “Ого, это звучит как действительно сложная ситуация!”
- “Я понимаю, почему ты так себя чувствуешь. Есть ли какой-нибудь способ, которым я могу помочь тебе почувствовать себя лучше?”
- “Я вижу, что ты зол/тебе грустно/ты расстроен/разочарован”.
- “Другие ребята, вероятно, чувствовали бы то же самое, если бы это случилось с ними”.
- “Я тоже так себя чувствовал бы, если бы это случилось со мной”.

Ищите то, что является валидным

Джаред — 14-летний девятиклассник, который в последнее время испытывает все большие и большие трудности в связи со своим гневом и разочарованием по отношению к родителям. Джаред также казался недовольным, если его друзья не делали того, чего он от них хотел, и он не соглашался сотрудничать, когда они просили его что-то сделать. Его родители слышали, как он выкрикивал непристойности в адрес своих друзей, и начинают замечать, что его друзья приходят все реже, а сын все чаще остается дома один. Однажды Джаред пожаловался родителям, что друзья не пригласили его на вечеринку, и он очень расстроен. Он выглядит печальным.

Родители, столкнувшиеся с подобными ситуациями, могут по-разному реагировать, и каждый из них пытается каким-то образом помочь своему сыну. Вам что-нибудь из этих утверждений кажется знакомым?

- “Эта вечеринка не так уж важна. Мы уверены, что в будущем тебя будут приглашать на множество других вечеринок” (преуменьшение его чувств).
- “Давай займемся чем-нибудь веселым вместе, чтобы тебе не пришлось думать о вечеринке” (игнорирование его чувств и попытки заставить его чувствовать себя лучше, отвлекая его).
- “Мы видели, как ты разговаривал со своими друзьями, и понимаем, почему они не хотели бы видеть тебя на вечеринке. Тебе следует постараться быть вежливее и не кричать на них, если ты хочешь, чтобы тебя пригласили в следующий раз” (обвинения и рассуждения, когда он находится в эмоциональном состоянии разума).

После любого из вышеперечисленных ответов Джаред мог почувствовать, что его родители не понимают, насколько это несправедливо по отношению к нему и как он расстроен, хотя они пытались быть полезными. Он может чувствовать себя отвергнутым, что может скорее усилить, чем уменьшить его гнев и печаль. Если родители попытаются свести болезненные переживания к минимуму и предложат другие занятия, мальчик запомнит, что неприятные эмоции нужно просто забывать, и не извлечет уроков из этого опыта. Или он может разочароваться из-за того, что его родители предположили, что эта ситуация возникла из-за него, хотя он считает иначе. С такими ответами он не

почувствовал бы себя понятым и не согласился бы с необходимостью более умелого поведения.

Это ситуация, в которой необходима валидация. Родители Джареда будут эффективны, если признают печаль и гнев, которые он, скорее всего, испытывает, и искренне скажут ему об этом. Они могут сказать: “Я тоже расстроился бы, если бы меня не пригласили на вечеринку” или “В такой ситуации любой разозлился бы”. Только после такой валидации и уменьшения эмоциональной напряженности Джаред сможет услышать, когда его родители заговорят с ним о том, как его поведение могло повлиять на эту ситуацию. В этом сила эффективного баланса между принятием и изменениями.

Чтобы лучше понять, как родители Джареда могут эффективно валидировать, подумайте, как один из родителей мог пережить эту ситуацию, подумать об этом и отреагировать.

Описание ситуации

Мой сын сказал мне, что он расстроен, потому что его друзья устраивают вечеринку и не пригласили его. Я видел, как он кричал на своих друзей в последнее время. Мой сын говорит, что он зол из-за этого и выглядит грустным.

Мои мысли и чувства по поводу этой ситуации

Я думаю, что мой сын должен взять на себя определенную ответственность за свое поведение и признать, что он каким-то образом спровоцировал эту ситуацию. *Может быть, если он научится лучше относиться к своим друзьям, он будет лучше относиться и ко мне, что было бы неплохо.* Я знаю, что чувствуют его друзья, и все же мне жаль его, и я не хочу видеть его грустным.

Что испытывает мой подросток

Он злится или даже стыдится того факта, что его не пригласили. Вероятно, он не до конца осознает свою роль в потере друзей. Также он беспокоится, что о нем подумают другие ребята, если он не появится вместе с друзьями на вечеринке.

Подтверждение, что я слышу и понимаю своего подростка в контексте его обстоятельств

Мне жаль, что тебя не пригласили на вечеринку. Я знаю, что ты, скорее всего, зол и разочарован. *Я тоже чувствовал бы себя плохо, если бы меня не позвали на вечеринку, на которую собирались мои друзья.*

Следующие шаги

Мой сын услышал, что я сказал, и не разозлился еще больше. Позже мы смогли спокойно поговорить о некоторых его недавних поступках и о том, как он себя чувствует в эти дни, и выяснить, как он мог бы вести себя по-другому, чтобы возобновить общение с друзьями.

Упражнение для родителей: валидация моего подростка

Вы можете попрактиковаться в валидации своего подростка, дописав приведенные ниже предложения на отдельном листе бумаги или в дневнике.

- Безоценочное описание ситуации, с которой я столкнулся со своим подростком...
 - Мои мысли и чувства по поводу этой ситуации таковы...
 - Думая об этой ситуации безоценочно, я понимаю, что мой подросток испытывает...
 - Вот способ, которым я могу дать своему подростку почувствовать, что я слышу и понимаю его...
 - Следующими шагами являются...
-

Принятие: что это такое

Подростковый возраст, определяемый как время, когда дети отделяются от своих родителей, означает, что молодой человек и его родители довольно часто расходятся во мнениях. Родители, которые пытаются изменить отношение или поведение своих детей-подростков, часто оказываются в конфликте или борьбе за власть. Когда подросток испытывает интенсивные эмоции, конфликт может перерасти в самоповреждения, агрессивное или иное небезопасное или опасное поведение. Возможно, будет эффективнее (и безопаснее) признать, что вы не так сильно контролируете поведение или отношение вашего подростка, как когда он был моложе. В то же время вы чувствуете свою ответственность за то, чтобы помочь вашему подростку стать взрослым, который делает безопасный выбор и ведет себя здраво. Вы чувствуете, что это означает сдаться и/или повести себя

безответственно, если вы примете поведение, выбор или отношение, с которым вы не согласны.

Радикальное принятие означает полное и безоговорочное принятие того, что “реальность такова, какова она есть” и что часто обстоятельства находятся вне нашего контроля [Linehan, 1993b]. Этот мощный навык помогает родителям уменьшить эмоциональные страдания, одновременно повышая эффективность решения проблем. Точно так, как валидация не означает, что вы согласны с поведением вашего подростка, принятие — это не пассивный способ уступить или сдаться. Это, как ни парадоксально, способ двигаться вперед.

Преимущества принятия

Не всегда легко принять то, с чем вы не согласны или что не соответствует вашим ожиданиям. Подумайте о пикнике, на который вы собирались пойти всей семьей. Было сложно договориться со всеми, и вы с нетерпением ждете этого момента. Однако начинается дождь, и выйти на природу нельзя. Вы можете ходить злыми и разочарованными и сосредоточить все свое внимание на том, как несправедливо то, что вы не можете пойти с родными посидеть на свежем воздухе. Или вы можете принять, что в этой ситуации нет выбора; и как только вы примете эту реальность, вы сможете придумать, как провести время с семьей по-другому. Непринятие ведет к еще большим страданиям и “застреванию”, а принятие позволяет двигаться дальше.

Если у вашего ребенка были эмоциональные трудности, когда ему было меньше лет, возможно, вам потребовалось некоторое время, чтобы принять, что у него есть дополнительные потребности. Возможно, вы пытались сначала отрицать это, говоря себе, что он проходит какой-то этап и что ему просто нужно повзрослеть. Или вы, возможно, злились на тех, кто мог говорить вам, что ему нужна дополнительная помощь. До принятия того, что у вашего ребенка возникли эмоциональные трудности, вы не искали поддержки, в которой он (и вы) нуждались. Как только вы принимаете реальность ситуации, вы можете получить помощь и двигаться вперед конструктивным, эффективным способом.

Постоянное принятие

Если у ребенка возникают эмоциональные трудности или интенсивные эмоции, принятие должно быть непрерывным процессом. Возможно, вам придется принять, что ваш ребенок нуждается

в поддержке, лечении или устройстве в специальную школу. Признание того, что у ребенка есть эмоциональные трудности, похоже на горе и скорбь по поводу любой потери, за исключением того, что это происходит снова и снова. Вашему ребенку может стать лучше, а затем вновь хуже. Возможно, у вас появляется надежда, что все хорошо, а затем вы сталкиваетесь со значительным снижением способности вашего ребенка безопасно управлять своими эмоциями. Как бы это ни было трудно, вам, возможно, придется смириться с тем, что ваш ребенок — это не тот ребенок, которого вы ожидали и о котором мечтали. Ваша жизнь и жизнь вашего ребенка могут оказаться более трудными, чем вы когда-либо предполагали. Боль и горе от расставания с ребенком вашей мечты приведут к принятию подростка или молодого взрослого, который у вас есть. Это также приведет к непрерывному процессу поиска наиболее эффективной поддержки и поможет вашему подростку вести максимально продуктивную жизнь, на которую он способен. Принятие, таким образом, не означает отказа от надежды. Оно позволяет надеяться, что будущее действительно будет отличаться от настоящего.

Принятие — это активный процесс

Принятие происходит не просто так; это активный процесс, который требует, чтобы ваш разум был готов принять через: 1) осознание того, что чувствует ваше тело; 2) осознание ваших мыслей; и 3) расслабление вашего тела, чтобы новая информация и новое осознание проникли в ваше сознание.

Это означает признать всем своим телом и духом, что у вас нет выбора и что реальность такова, какова она есть, а затем перейти к решению, как извлечь максимальную пользу из трудной и болезненной реальности [Linehan, 1993b].

Некоторые из способов, которыми вы могли бы начать принимать, включают высказывание или запись реальности, с которой у вас возникают проблемы, рассмотрение последствий принятия этой реальности (как негативных, так и позитивных) и позволение себе скорбеть о реальности, на которую вы надеялись [Linehan, 1993b]. Если вы чувствуете себя застрявшими, попробуйте найти то, что вы, возможно, не принимаете. Позвольте себе подумать о другой реальности. Испытайте свое разочарование и свой гнев. Затем позвольте себе двигаться вперед, в новую реальность. Вы будете чувствовать себя лучше и станете более эффективными родителями.

Итоги

В этой главе речь шла о том, как можно эффективно воспитывать детей, изучая навыки, которые помогают сохранять спокойствие, а также понимать и признавать точку зрения и чувства своих подростков.

Ключевые моменты

- Развивайте осознанность, замедляясь, принимайте решения мудро, включая в свои реакции как эмоции, так и логику.
- Используйте валидацию, чтобы признать чувства вашего подростка и дать ему понять, что вы серьезно относитесь к тому, что он говорит. Это также снизит интенсивность эмоциональных ситуаций.
- Примите своего подростка таким, какой он есть в данный момент, даже если вы по-прежнему надеетесь на перемены в будущем.
- Примите себя и свои усилия, направленные на то, чтобы стать максимально, насколько вы можете, эффективным родителем.