

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА С ВЫСОКОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

**Навыки
диалектической
поведенческой
терапии для
совладания
с эмоциями
и проблемным
поведением
подростка**

Пошаговое
руководство
для борьбы
с проблемным
поведением

**ПЭТ ХАРВИ
БРИТТ Х. РЭТБОУН**

PARENTING A TEEN WHO HAS INTENSE EMOTIONS

DBT skills to help your teen navigate
emotional & behavioral challenges

PAT HARVEY,
BRITT H. RATHBONE

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА С ВЫСОКОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

Навыки диалектической поведенческой терапии
для совладания с эмоциями и проблемным
поведением подростка

ПЭТ ХАРВИ
БРИТТ Х. РЭТБОУН

Київ
Видавництво
“НАУКОВИЙ СВІТ”
2022

Перевод с английского и редакция М.Б. Сологуба

Харви, П., Рэтбоун, Б.Х.

Х20 Воспитание подростка с высокой эмоциональной чувствительностью. Навыки диалектической поведенческой терапии для совладания с эмоциями и проблемным поведением подростка/Пэт Харви, Бритт Х. Рэтбоун; пер. с англ. М.Б. Сологуба. — Киев. : “Науковий Світ”, 2022. — 240 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7987-85-6 (укр.)

ISBN 978-1-62625-188-5 (англ.)

Книга поможет родителям найти общий язык с эмоционально чувствительными детьми, понять причины их поведения и справиться с собственными тяжелыми переживаниями. Написанное экспертами в области психического здоровья подростков руководство содержит не только исчерпывающую теоретическую базу об особенностях подросткового возраста, но и ценные практические рекомендации по улучшению методов воспитания детей. Книга будет полезна и тем, кто уже обращался за помощью к психотерапевтам, и новичкам, которые только начинают путь к позитивным изменениям и налаживанию здоровых доверительных отношений со своими детьми.

УДК 37.032

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2015 by Pat Harvey and Britt H. Rathbone.

All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition of the *Parenting a Teen Who Has Intense Emotions: DBT Skills to Help Your Teen Navigate Emotional and Behavioral Challenges* (ISBN 978-1-62625-188-5), published by New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

Оглавление

Благодарности	17
Об авторах	20
Введение	21
Часть 1. Понимание подростков и эффективные стратегии воспитания	27
Глава 1. Подростки: эмоции и поведение	29
Глава 2. Эффективное воспитание	49
Глава 3. Стратегии воспитания	73
Глава 4. Сбалансированное воспитание	101
Часть 2. Как реагировать на проблемное поведение	123
Глава 5. Суицидальное поведение и самоповреждения	125
Глава 6. Разрушительное, рискованное поведение и злоупотребление психоактивными веществами	141
Глава 7. Когда тревога нарушает жизнь, учебу и самостоятельность	165
Глава 8. Нарушения пищевого поведения	185
Часть 3. Забота о себе и своей семье	203
Глава 9. Забота родителей о себе	205
Глава 10. Братья, сестры и другие члены семьи	219
Сбалансированное и эффективное воспитание детей: краткое руководство	233
Ресурсы для родителей	234
Библиография	238

Содержание

Благодарности	17
Об авторах	20
Введение	21
Что предлагается в этой книге	24
Как пользоваться этой книгой	24
 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

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

“Харви и Рэтбоун в этом ценном пособии нашли чудесный баланс между сострадательным пониманием, четкими и полезными объяснениями, мудрыми советами и практическими упражнениями. Родители обнаружат, что это пособие может стать хорошим помощником в сложном и важном процессе воспитания подростков и молодых людей с интенсивными эмоциональными переживаниями”.

— **Элизабет Ахманн**, тренер по СДВГ
и исполнительному функционированию,
редактор раздела *Семейные вопросы* журнала *Pediatric Nursing*

“Харви и Рэтбоун говорят четким голосом, который исключительно поучителен, но при этом никогда не теряет своего заботливого и сострадательного тона. Используя основные навыки и принципы диалектической поведенческой терапии, можно не только сосредоточиться на осознанном и эффективном воспитании детей, но и научиться заботиться о себе и других членах семьи. Плавно интегрируя валидацию, практические навыки и рекомендации, авторы освещают способы воспитания эмоционально и поведенчески сбалансированных подростков. Эта книга является превосходным дополнением к диалектической поведенческой терапии и должна быть прочитана родителями подростков (и детей младшего возраста), которым трудно справляться с эмоциями, а также терапевтами и всеми, кто помогает таким семьям”.

— **Лейн Педерсон**, д-р психологии, международный тренер
и автор руководства по диалектической поведенческой терапии

“Эту книгу нужно обязательно прочитать каждому родителю подростка или молодого взрослого, переживающего интенсивные эмоции. Представленные в ней рекомендации просты для понимания, непредвзяты и эффективны. Читатели больше не будут чувствовать, что они единственные, кто оказался в сложной ситуации. Я очень рекомендую эту книгу”.

— **Джанин А. Пензо**, лицензированный независимый
клинический социальный работник, соавтор книги
Parenting a Child Who Has Intense Emotions и мать подростка
с интенсивными эмоциями и психическим заболеванием

“Когда ваш подросток испытывает эмоции, которые приводят к нездоровому и небезопасному поведению, естественная реакция родителей — беспокойство, страх и даже гнев. Часто родители обращаются со своим подростком за помощью к профессионалу и осознают, что не в состоянии справиться с эмоциональной напряженностью дома. В воспитании подростка, испытывающего интенсивные эмоции, Пэт Харви и Бритт Рэтбоун предлагают путеводитель для эффективного реагирования даже в самых сложных ситуациях. Они помогают родителям понять основы эмоциональности подростков, описывают продуманные навыки, позволяющие родителям эффективно вмешиваться и реагировать, управляя собственными эмоциями, и предлагают подходы к решению конкретных проблем поведения. Харви и Рэтбоун учат родителей заботиться о себе и о других членах семьи. Эта книга является ценным и важным помощником для родителей в управлении эмоционально насыщенной жизнью их подростков”.

— **Джули Барон**, клинический социальный работник
и соавтор книги *What Works with Teens*

“Многие подростки и молодые люди изо всех сил пытаются найти свой путь в жизни, наполненной интенсивными эмоциями, и часто прибегают к разочаровывающему окружающих или даже пугающему поведению, чтобы справиться с ситуацией. Родители ищут способ понять эти эмоции и поведение, понять, через что они проходят, и овладеть конкретными стратегиями воспитания. Эта книга станет отличным источником утешения и надежды для многих родителей, которые делают все возможное, чтобы поддерживать баланс и безопасность в своих семьях в условиях продолжающегося кризиса”.

— **Элизабет Фессенден**, магистр,
лицензированный консультант по психическому здоровью,
директор службы диалектической поведенческой терапии
в The Bridge of Central Massachusetts, Inc.

“Эта книга обязательна для любого родителя подростка или молодого взрослого, испытывающего интенсивные эмоции. Родители, которые чувствуют себя эмоционально разбитыми из-за того, что им сказали, что во всем виноваты они, испытают огромное облегчение, когда узнают, что этот миф развенчан. Когда читатели восстановят свою самооценку и чувство собственной значимости в выздоровлении, они поверят, что это нормально — учитывать свои личные потребности, потому

что они должны наполнять себя, чтобы продолжать отдавать. Эта книга должна занять достойное место на книжной полке каждого родителя”.

— **Рэнди Кререр**, книги *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder* и соавтор книги *Stop Walking on Eggshells* и еще двух книг

“Эта книга сразу же обнадеживает родителей трудных подростков и трудных молодых людей. Она должна быть в каждом педиатрическом отделении в Соединенных Штатах. Авторы помогают родителям обрести надежду, победить свой гнев и страх и использовать эффективные навыки для преодоления сильных эмоций своего ребенка. Практикуя эти навыки, родители смогут изменить свое отношение к детям и помочь им принимать мудрые решения в трудных ситуациях. Мы хотели бы, чтобы у нас были эти рекомендации с самого начала, и они очень полезны для нас сейчас”.

— Группа *Ешь, учись, практикуй* ДПТ, Мэриленд

“Это прекрасный ресурс для родителей, которые хотят наладить отношения со своими детьми. В книге предложены разумные советы и четкие шаги для этого. Простой акт валидации эмоционального состояния моего сына имеет большое значение в те моменты, когда он расстроен”.

— **Кэтрин Клвана**, мама 16-летнего мальчика

“Эта книга предназначена для каждого родителя, который желает улучшить отношения со своим подростком и эффективно оказывать помощь своему ребенку, испытывающему трудности. Мы истолковали высокую эмоциональную чувствительность нашей 14-летней дочери как плохое поведение и несколько раз сцепились с ней рогами. Когда я впервые применила навык валидации диалектической поведенческой терапии для того, чтобы валидировать ее страдания, моя дочь заметно успокоилась. Мы смогли общаться и решать проблемы совершенно по-новому. Навыки диалектической поведенческой терапии помогли мне быть уверенной в поддержке и в то же время способной соблюдать разумные границы. В книге предложены четкие стратегии реагирования в пугающих ситуациях, когда вы и ваш ребенок теряете над собой контроль. Как бывшему учителю мне нравится, как изложены навыки — простые, практичные и проверенные, со знакомыми примерами и продуманными плюсами и минусами, которые помогают реагировать с мудростью.

Мы, родители, стремимся определить приоритеты и соответствующие последствия в мире, в котором наши родительские роли не так ясны, как раньше. В этой книге рассмотрены серьезные конфликты и практические рекомендации, которые помогают преодолеть свой гнев, чтобы помочь и ребенку, и всей семье”.

— **Сьюзан О.**, мама 22-летней дочери

“Эта книга поможет вам успокоиться и присутствовать в настоящем моменте. И вы сможете обрести покой там, где когда-то постоянно чувствовали смятение”.

— **Линн**, мама молодого взрослого человека,
испытывающего острые эмоции

“Я участвую в учебной группе по диалектической поведенческой терапии для родителей, и за последние три с лишним года мы прочитали много книг. Это, безусловно, самое доступное руководство по навыкам для родителей людей с интенсивными эмоциями. Я нашла главу о братьях и сестрах особенно полезной, и я с нетерпением жду возможности читать всю книгу снова и снова, продолжая практиковать то, чему я учусь”.

— **Синди А.**, окруженная людьми, испытывающими сильные
эмоции, в том числе маленьким взрослым ребенком

“В этой книге содержатся мощные и важные концепции для родителей и их детей, попавших в беду. Благодаря ее изучению и практике навыков диалектической поведенческой терапии, описанных в этой книге, я разработал новый и значительно улучшенный способ общения с моим теперь уже взрослым ребенком, который изменил наши отношения”.

— **Стейси**, родитель молодого взрослого

“Это вдохновляющая книга для любого родителя подростка или молодого взрослого, страдающего эмоциональной дисфункцией. В этой незаменимой книге содержатся объяснения, советы, подсказки и решения тех проблем, с которыми я часто сталкиваюсь. Я сразу почувствовал подтверждение того, что я не одинок и что есть другие семьи с аналогичными проблемами. Осознание того, что существуют стратегии, которые я могу использовать для улучшения общения с моим сыном, придало мне уверенность, надежду и силу. Как и любой родитель, я хочу, чтобы мой сын наслаждался жизнью и делал все, что в его силах.

Я делал закладки в разных главах и уверен, что буду часто возвращаться к этой книге, когда мне понадобится стратегия преодоления кризиса или слова поддержки. Спасибо Бритту Рэтбоуну и Пэт Харви за заботу о семьях и за то, что дали мне надежду на то, что я не одинок и смогу изменить жизнь моего ребенка к лучшему”.

— **Аноним**

“Эта книга ясна, практична, информативна и доступна, и очень жаль, что я не мог прочитать ее давным-давно, до того, как мои дети стали подростками, и во время их подросткового периода. И она все еще может помочь в отношениях с молодыми людьми!”

— **Аноним**

Бреду, чьи мудрость, поддержка и уравновешенность
были неоценимыми в воспитании двух наших подростков,
которые стали замечательными взрослыми.

Всем родителям подростков и молодых людей,
которые делают все, что в их силах, и в то же время имеют смелость
учиться быть еще более эффективными.

Эта книга — для вас, чтобы валидировать вашу борьбу
и дать вам надежду.

— ПХ

Молодым людям, испытывающим сильные эмоции.
Вы смело приносите страсть и перемены в наш мир.

Хотя эта книга написана для ваших родителей,
я посвящаю ее вам.

— БР

Благодарности

Я всегда буду благодарна The Bridge of Central Massachusetts — учреждению, которое предоставило мне начальную подготовку по диалектической поведенческой терапии (ДПТ). Я благодарю Кристи (Кларк) Матта за то, что научила меня основам, навыкам и сути ДПТ; она отправила меня в это удивительное путешествие! Я также благодарна Стиву Мерфи, который разработал “историю эмоций” и первым побудил меня написать о моей работе с родителями.

Я бесконечно благодарна Бритту, моему коллеге, соавтору, а иногда и соратнику. Его поддержка, уважение и постоянное поощрение помогли мне продолжать учиться и возрастать. Я ценю его страсть к своей работе, которая заразительна для всех, кто его окружает.

Я невероятно благодарна Джанин Пензо, моей подруге, которая доверила мне свои мысли и чувства и, поделившись ими со мной, помогла мне понять внутреннюю жизнь родителей, чьи дети испытывают сильные эмоции, а также направила меня на мой нынешний профессиональный путь.

Я ценю возможность, предоставленную мне Бритт и Брайаном Коррадо, еще одним коллегой, помогать группам по навыкам ДПТ для родителей, которые параллельно работали с группами по навыкам ДПТ для подростков. Спасибо, что дали мне возможность в течение нескольких лет помогать вам развивать родительский компонент ваших комплексных программ, занимаясь тем, что я люблю.

Я должна выразить особую благодарность всем родителям, которые доверяют мне свои истории и остаются моими величайшими учителями. Их неизменная смелость, готовность учиться и способность меняться всегда впечатляют и восхищают меня.

Было так приятно продолжать работать, учиться и наблюдать за непрерывным профессиональным ростом моей консультативной команды по вторникам утром — Джин Лодербэк, Вайнешиа Хикс, Марк Беккер, Бетти Бэй и Сара Джейн Уокер. Вы все — невероятные профессионалы, и я продолжаю многому у вас учиться; в то же время я всегда получаю удовольствие и получаю много валидации в те моменты, когда мы вместе. Я также благодарна замечательным профессионалам, которые были в консультативной команде с Рэтбоуном (Джоджо Гаул, Джули Барон, Филлис Померанц и Бен Плезант),

за поддержку и руководство, которые они оказывали во время нашей совместной работы.

Я по-прежнему ценю любовь и поддержку некоторых очень особенных друзей, которые обогащают мою жизнь. И, наконец, словами не выразить, как сильно я ценю свою семью и тот смысл, который они привносят в мою жизнь. Я глубоко ценю своих детей, Дженн и Сару, удивительных взрослых, которыми я так горжусь и жизнь которых неизмеримо обогатила мою. Я очень благодарна, что вы и ваши мужья, Нил и Брэди, позволили мне разделить и испытать удовольствие от ваших замечательных путешествий по взрослой жизни, продолжая учить меня на этом пути, в то время как я также практикую кое-что из того, чему я учу других. Я благодарна за моих замечательных внуков, Джоша и Молли. Вы привносите такие удовольствие и радость в мою жизнь. Вы — самые невероятные отвлекающие факторы, и вы напоминаете мне о необходимости всегда быть в настоящем и ценить чудеса жизни. Наконец, я всегда и навеки благодарна своему мужу Брэду. Твоя любовь, непоколебимая поддержка, терпение, гордость и вера в меня позволили мне быть лучшей, насколько это возможно, и достичь того, на что я способна. Моя семья привносит в мою жизнь баланс, который делает возможным все.

— Пэт Харви

Учитывая, что это книга для родителей и что я лучше всего учусь на личном опыте, я хочу выразить признательность своим родителям. Я не всегда был легким подростком, и они проявили огромное терпение и мудрость. Моя мать, Клаудиа, научила меня уверенности в себе; мой отчим, Стэн, научил меня принятию и валидации; и мой отец, Брайс, научил меня принимать реальность. Это были нелегкие уроки, и я не всегда осознавал, что учусь на них. Спасибо!

Моей жене Сьюзен, которая помогла мне увидеть мир за пределами моего собственного, дала мне тридцать лет любви и дружбы, а также позволила мне гибко работать, писать и преподавать. Спасибо! Моей дочери Хантли, которая продолжает учить меня смирению и тому, что воспитание детей можно улучшить. Спасибо!

Мне очень повезло работать с талантливыми и эффективными коллегами, и я так благодарен всем моим товарищам по команде ДПТ: Джоджо Гаулу (который сыграл важную роль в создании и запуске ДПТ

в нашей среде), Джону Данну, Филлис Померанц, Джули Барон, Бену Плезанту, Бетти Бэй, Жаннет Бьорклунд и Лори Нельсон. Спасибо вам всем!

Я очень благодарен за профессиональные отношения и дружбу Пэт Харви, которая неустанно защищает потребности родителей, воспитывающих трудных детей. Родителям нужно больше похлопываний, и мне повезло, что она есть в моей профессиональной и личной жизни. Спасибо тебе, Пэт!

— Бритт Рэтбоун

Мы оба глубоко признательны Тесиле Ханауэр и издательству New Harbinger Publications за то, что они позволили нам через эту книгу ответить на просьбы родителей о помощи в отношениях с их подростками. Как всегда, мы благодарны Джесс Биб и ее команде за помощь в подготовке четкой и хорошо написанной книги. И спасибо нашему редактору Джин Блумквист, которая помогла нам сделать эту книгу удобочитаемой и доступной для родителей.

— ПХ и БР

Об авторах

Пэт Харви — независимый лицензированный клинический социальный работник и член Академии сертифицированных социальных работников. Больше тридцати лет работает с семьями, члены которых страдают от эмоциональной дисрегуляции. В работе опирается на принципы ДПТ и специализируется на разработке тренингов и семинаров в области психического здоровья. Харви много выступает, в том числе на национальных конференциях, и является соавтором книг *Parenting a Child Who Has Intense Emotions* (Воспитание ребенка с сильными эмоциями), *Dialectical Behavior Therapy for At-Risk Adolescents* (Диалектическая поведенческая терапия для подростков в группе риска) и *Hey, I'm Here Too!* (Эй, я тоже здесь!).

Бритт Х. Рэтбоун — независимый лицензированный клинический социальный работник, магистр наук в области социальной работы и эксперт в области психического здоровья подростков. Он обучает терапевтов и читает лекции по ДПТ и другим распространенным направлениям для работы с молодежью в Вашингтоне. Рэтбоун, обладающий многолетним опытом работы с подростками и их семьями, признан одним из лучших терапевтов. Он активно занимается клинической практикой, обучает новых специалистов и рассказывает о пользе ДПТ и других научно обоснованных методов работы с молодежью. Также он является соавтором книг *Dialectical Behavior Therapy for At-Risk Adolescents* (Диалектическая поведенческая терапия для подростков в группе риска) и *What Works with Teens* (Как общаться с подростками).

Введение

Возможно, когда вы впервые взяли в руки эту книгу, вы думали о своем подростке и об эмоциональных потрясениях, происходящих в вашем доме. Вам важно понять, есть ли у вашего подростка высокая эмоциональная чувствительность и не является ли это причиной того, что вы переживаете так много трудностей в отношениях с ним? Чувствуете ли вы себя подавленными из-за эмоций вашего подростка и ваших реакций на них? Вы хотите найти какое-нибудь руководство о том, как управлять эмоциями и поведением вашего подростка (и вашими тоже) таким образом, чтобы не чувствовать себя истощенными, виноватыми или беспомощными?

Мы написали эту книгу, чтобы ответить на ваши вопросы и помочь вам конкретными, эффективными и проверенными стратегиями, позволяющими более эффективно воспитывать детей и вносить некоторый порядок в хаос в вашей жизни. Мы, терапевты, специализирующиеся на работе с родителями (Пэт) и на работе с подростками, испытывающими интенсивные эмоции (Бритт), решили написать эту книгу, чтобы дать вам рекомендации, поддержку и понимание проблем, с которыми вы сталкиваетесь как родители, а также способы понимания своего подростка и, следовательно, самих себя. Мы написали эту книгу, чтобы вы смогли почувствовать, что ваши эмоции — и эмоции вашего подростка — понятны, учитывая обстоятельства вашей жизни, и дать вам надежду на то, что и ваша жизнь, и жизнь вашего подростка могут стать лучше.

Если вы являетесь родителем подростка или молодого взрослого с высокой эмоциональной чувствительностью, вы можете испытывать отчаяние, безнадежность, беспомощность, страх, беспокойство, разочарование, вину, гнев и множество других эмоций. Хотя вам может казаться, что никто не может понять ваш жизненный опыт и ваши чувства, вы не одиноки. Многие родители разделяют ваш опыт, даже если переживают это по-другому.

Работая с родителями и подростками в семьях с эмоциональной напряженностью, мы увидели многих родителей, которые разделяют ваши опасения, тревоги и сомнения, — родителей, которые смогли использовать описанные в этой книге навыки и стратегии, чтобы стать более эффективными и обрести надежду.

Для того чтобы применять эти навыки и стратегии, важно сначала понять опыт вашего подростка в этот период его жизни. Если вы живете с подростком (ребенком, возраст которого — от старшего детского (10–12 лет) до подросткового (13–19 лет) и зрелого (20–25 лет)), вы хорошо осведомлены о многочисленных изменениях, происходящих в его жизни, и о том, как эти изменения влияют на вас. (*Примечание:* хотя в этой книге мы сосредоточимся в основном на подростках, большая часть предлагаемой нами информации также применима к детям и молодым взрослым.) Тела и мозг подростков меняются драматическим и изменяющим жизнь образом, что приводит к интенсивности эмоций, которые могут быть либо совершенно новыми для вас, либо преувеличением тех эмоций, которые вы видели у ребенка ранее. По мере того как организм подростка претерпевает изменения, эмоции накаляются как у самого ребенка, так и у родителя. *Кажется, будто в доме появился совершенно новый человек. Как же его теперь воспитывать?*

В период взросления основная задача подростков — развивать собственную идентичность, а это значит, что им нужно отделиться от родителей (от вас), бросив вызов или даже начав бунтовать. Эмоции накаляются, когда ребенок, который раньше придерживался установленных вами правил, соответствовал вашим ожиданиям и руководствовался вашими моральными ценностями, ставит под сомнение многое из того, чему его учили, или даже отвергает это. Возможно, вы не готовы отказаться от своей родительской роли или авторитета, и вам может быть трудно принять свою новую, меньшую роль в жизни вашего ребенка. И вам хорошо известно о том, как эмоциональные потрясения вашего подростка влияют на всю семью.

Если ребенок всегда был очень чувствителен к эмоциональным переживаниям и подвергался эмоциональным и поведенческим испытаниям в детстве, эта эмоциональная интенсивность может привести к еще более разрушительному и даже опасному поведению, когда он вступит в подростковый возраст. Или, возможно, например, ваша дочь всегда умела управлять своими эмоциями, а теперь, в подростковом возрасте, печаль переходит в депрессию, гнев переходит в ярость, а страх становится непреодолимой паникой.

Пытаясь справиться с эмоциями, которые кажутся ей чрезвычайно болезненными, она может использовать такие формы поведения, как самоповреждение, агрессия, злоупотребление психоактивными

веществами, нарушенное пищевое поведение, отказ посещать школу или рискованное социальное поведение, которое существенно влияет на ее жизнь (и на вашу).

Итак, как вы справляетесь с переживаниями и эмоциями вашего подростка — и со своими собственными? Диалектическая поведенческая терапия дает некоторые полезные рекомендации и ориентиры.

Психолог Марша Линехан [*Linehan*, 1993a] разработала диалектическую поведенческую терапию (ДПТ), чтобы помочь людям, чьи сильные эмоции приводят к самоповреждениям и суицидальному поведению, научиться жить полноценно. В основе концепций, навыков и стратегий ДПТ лежит основополагающий принцип: *изменения* начинаются с *принятия* — принятия самим пациентом и средой. В ДПТ учитывается, что на момент обращения к терапии люди уже делают все возможное, учитывая трудности и обстоятельства, и чтобы наладить полноценную жизнь, им необходимы изменения. ДПТ обучает навыкам и стратегиям, помогающим заменить опасное и разрушительное поведение здоровым и адаптивным поведением, признавая при этом, как трудно это сделать.

Мы обучали этим основополагающим концепциям, навыкам и стратегиям ДПТ, которые представлены в этой книге, как родителей, так и подростков более десяти лет. Они могут помочь вам независимо от того, проходит ли ваш подросток ДПТ или какое-либо другое структурированное лечение; они могут помочь вам распознать и принять собственные чувства, понять и принять вашего подростка и его опыт и внести изменения, чтобы вы могли быть более эффективными родителями. Родители, которые изучали и практиковали эти навыки, сообщают о положительных изменениях в себе, в своей способности воспитывать и в отношениях с их подростками и молодыми взрослыми.

Эту книгу мы написали с позиции принятия; в ней нет места чувству вины и обвинениям. Она основана на понимании того, кем вы являетесь, и того, что вы, несмотря на свои чувства, говорящие об обратном, делаете все, чтобы воспитывать своего подростка в трудных и болезненных обстоятельствах. Вы также продолжаете, читая эту книгу и используя другие ресурсы, искать еще лучшие способы воспитания детей. Наш опыт показывает, что эти концепции и стратегии обеспечивают как средства для *изменений*, так и *надежду* на то, что ваша жизнь и жизнь вашего подростка или молодого взрослого могут быть другими

и менее подверженными влиянию эмоционально обусловленного поведения.

Мы признаем необходимость быть мужественными и сильными, чтобы прочитать эту книгу, найти способы помочь своему подростку и быть готовыми учиться и меняться; мы надеемся, что эта книга позволит вам оценить себя и свои усилия, в то же время предоставляя конкретные рекомендации по осуществлению этих изменений.

Что предлагается в этой книге

Эта книга разделена на три части, в каждой из которых вы найдете объяснения, примеры и упражнения, которые помогут вам практиковать то, что вы изучаете. В части 1 (главы 1–4) содержатся основополагающие концепции, стратегии и навыки, которые помогут вам: 1) понять и принять своего подростка и его эмоциональные реакции; 2) быть более мудрыми родителями, управляя собственными эмоциональными реакциями на своего подростка; и 3) быть более эффективными родителями, взвешивая последствия своих реакций на подростка, определяя приоритеты для своих решений и выбора и стратегически реагируя, чтобы увеличить использование вашим подростком безопасного и здорового поведения для замены проблемного поведения. В части 2 (главы 5–8) представлены информация о конкретных поведенческих проблемах, возникающих в результате интенсивных эмоций у вашего подростка, а также конкретные рекомендации о том, как наиболее безопасно и эффективно реагировать на такое поведение, используя навыки, описанные в части 1. В начале каждой главы вы найдете список моделей поведения, которые рассматриваются в этой главе, чтобы вы могли быстро найти то, что вам нужно в этот момент. В части 3 (главы 9 и 10) вы сможете разобраться, как поведение вашего подростка влияет на вас и остальных членов вашей семьи, а также как заботиться о себе, реагировать на потребности других ваших детей и объяснять проблемы вашего подростка членам семьи. Эта книга призвана предоставить вам поддержку и принятие, а также эффективные способы изменений.

Как пользоваться этой книгой

Мы рекомендуем вам начать с чтения части 1, чтобы понять концепции и навыки, которые будут рассматриваться в части 2. Если вы

подавлены из-за своих эмоций или из-за влияния, которое ваш подросток оказывает на вас или остальных членов вашей семьи, можете прочитать часть 3 в любой подходящий момент. Это может предоставить вам поддержку и навыки, необходимые для того, чтобы успокоить собственные эмоции, почувствовать себя лучше и вернуть контроль в свою жизнь, чтобы эффективно применять навыки, предлагаемые в этой книге. Затем вы можете выбрать главы части 2, которые наиболее актуальны для преодоления проблем, с которыми вы сталкиваетесь в отношениях со своим подростком.

Если вы уже изучаете навыки ДПТ, эта книга станет дополнением к вашему опыту обучения. А если ДПТ для вас в новинку, в ней вы найдете четкие объяснения и практические рекомендации, которые позволят вам сразу начать применять полученные навыки. Наш опыт показывает, что родители могут использовать эти навыки независимо от того, проходит ли их подросток ДПТ или другие виды лечения.

Вы и ваш подросток можете измениться — и жизнь может стать лучше. Чудо навыков ДПТ заключается в том, что они могут изменить жизнь любого, кто их изучит. Таким был наш опыт, и мы надеемся, что он станет и вашим.

ЧАСТЬ 1

Понимание подростков и эффективные стратегии воспитания

Глава 1

Подростки: эмоции и поведение

Подростковый возраст — это время больших перемен для подростков и их родителей. Ребенок, который был очень связан с вами, теперь кажется таким далеким. Внезапно группа сверстников приобретает для него первостепенное значение, и вы чувствуете себя оттесненными в сторону. Такое впечатление, будто в кругу семьи появился незнакомец. Ребенок, которого вы знали, исчез в новом теле с новыми потребностями, ожиданиями, целями, поведением и, да, повышенными эмоциями. Некоторые родители воспринимают подростка как утрированную версию ребенка, которого они знали: тихий малыш теперь кажется угрюмым и изолированным; общительный приобретает уверенность и независимость, но не принимает никаких ограничений. В других семьях изменения имеют более драматичный характер: общительный и с виду счастливый ребенок перестает слушаться и кажется подавленным; а у более спокойного ребенка расширяется круг друзей, и он пропадает с ними. И вы, родитель, можете обнаружить, что пытаетесь понять этого нового человека, в то же время скучая по ребенку, которого вы знали. По мере того как ваш ребенок растет и меняется, должны меняться и вы, и ваши подходы к воспитанию.

Подростковый возраст — это также время больших перемен для подростков. Изменения в их мозге позволяют им видеть и понимать по-новому. Их появляющаяся способность мыслить более абстрактно приводит к большему пониманию различий и вариантов выбора. Они: 1) часто отвергают своих родителей, чтобы найти себя; 2) могут быть одновременно смущены и воодушевлены своими меняющимися телами и развивающимися когнитивными способностями; 3) искать других людей, которые чувствуют то же самое, и стараться стать такими же, как они, чтобы у них был якорь в шатком существовании; и 4) давать своим родителям некоторые подсказки, иногда очень противоречивые, относительно того,

что им нужно или чего они хотят. Их замешательство становится вашим. Ваш подросток может отказаться от любой связи с вами в один момент (“Пожалуйста, мама, высади меня в квартале от школы”) и обратиться за вашим абсолютным вниманием в следующий момент, когда это может быть не очень удобно для вас (“Я знаю, что уже поздно, папа. Мне просто нужно поговорить с тобой сейчас”). Вы можете потратить много времени на размышления о том, как реагировать, как быть полезными и как сохранить свое здравомыслие и свою жизнь в условиях этих постоянно меняющихся требований и ожиданий.

Одни дети, возможно, всегда казались эмоционально напряженными или чувствительными, немедленно и сильно реагирующими на ситуации, которые другие дети, похоже, просто игнорируют. Как подростковый возраст влияет на вашего ребенка, если он уже испытывал эмоциональные проблемы, такие как депрессия, тревога или вспышки гнева? И как вы управляете собственными эмоциями и эмоциональными реакциями на своего ребенка? Как вы справляетесь со своими страхами за своего ребенка, опасениями за его будущее, повседневными конфликтами?

Независимо от того, обладает ли ваш ребенок высокой эмоциональной чувствительностью или переживает типичные эмоциональные конфликты и перепады настроения подросткового возраста, эти эмоции вполне реальны и их нельзя и не следует игнорировать или упрощать. Хотя эти эмоции часто раздражают родителей (и подростка тоже), они влияют на поведение и решения. Они также могут быть движущей силой поведения, которое создает проблемы для вас и вашего подростка. Понимание эмоций, откуда они берутся и как они развиваются, поможет вашему подростку или молодому взрослому управлять ими безопасно и эффективно. Вы также лично выиграете от понимания эмоций; ваше осознание собственных эмоций поможет вам более эффективно реагировать на своего подростка или молодого взрослого. Эта глава поможет вам понять подростковый возраст, эмоции и связь между эмоциями и поведением, чтобы применить это понимание к навыкам, обсуждаемым на протяжении всей этой книги.

Подростковый возраст: время испытаний, перемен и непредсказуемости

Мир подростка сложен и полон вызовов, перемен и непредсказуемости. Путанице способствует еще и тот факт, что подростковый возраст

начинается и заканчивается у всех в разное время. Начало полового созревания — типичный сигнал для начала подросткового возраста. У большинства молодых людей оно наступает между четвертым и десятым классами. Посетите любую среднюю школу, и эти различия будут очень заметны. Влияние гормональных изменений на эмоциональность хорошо изучено и усугубляет проявление чувств у тех, кто, возможно, уже обладает высокой эмоциональной чувствительностью. С другой стороны, на этапе развития не существует четкого и очевидного показателя окончания подросткового возраста. Если мы считаем, что подростковый возраст является мостом между детством и взрослой жизнью, и если мы определяем взрослую жизнь как независимость, финансовую и иную, то подростковый возраст для многих молодых людей продолжается до третьего десятилетия жизни, а родители остаются значительной частью жизни подростков, будь то дети старшего возраста, подростки или молодые взрослые.

Темперамент

Каждый ребенок рождается с уникальным, биологически обусловленным *темпераментом*, который проявляется в самых разных условиях и остается неизменным с течением времени. Вы можете заметить, что темперамент одного из ваших детей сильно отличается от темперамента другого, и вы можете задаться вопросом, как это может быть. Вы, вероятно, заметили эти черты в раннем детстве, и это могут быть те же самые, но заостренные черты, с которыми вы сталкиваетесь у подростка. Ниже мы обсудим, как темперамент связан со способом переживания эмоций. Читая об этих чертах характера, подумайте, как ваш собственный темперамент взаимодействует с темпераментом вашего ребенка.

Сильные и мощные эмоции

Одним из аспектов темперамента является то, насколько сильно люди переживают свои эмоции. Одни дети испытывают очень сильные эмоциональные переживания, а другие, похоже, чувствуют их более мягко.

Подростки с менее сильными и интенсивными эмоциями, как правило, менее сложны для родителей. С другой стороны, молодые люди, которые глубоко и сильно испытывают чувства, проявляют страсть, которая может оказать значительное влияние на других людей. В то же время такие перепады могут быть очень сильными и оказывать

большее влияние на поведение. Родители могут устать от этой постоянной интенсивности и могут недостаточно реагировать, когда их дети достигают подросткового возраста. Они могут стать невосприимчивыми к этим интенсивным эмоциональным реакциям своих подростков. У других родителей их собственные эмоции, наоборот, будут слишком соответствовать интенсивности эмоций их подростка, что обычно приводит к усилению криков и конфликтов. Особенности темперамента в некоторой степени наследуются, и часто родители обладают схожей интенсивностью, что, с одной стороны, способствует большей эмпатии и в то же время может привести к усилению выражения эмоций.

Первоначальная реакция на новые ситуации

Одни дети, как правило, сразу же включаются в новые ситуации, в то время как другие вовлекаются медленнее и просто наблюдают, прежде чем сделать что-то новое. Одни дети легко заводят друзей, в то время как другие более тревожны в социальных ситуациях. Оба этих стиля создают проблемы для родителей. Если ваш подросток стремится попробовать новые виды деятельности без особой ориентации, он может быть подвержен риску импульсивных действий и множеству видов поведения, которые могут вас беспокоить (употребление психоактивных веществ, опасное вождение, рискованное сексуальное поведение и т.д.). Если ваш подросток более осторожен, вы можете беспокоиться о том, что он выглядит изолированным и избегает участия в какой-то новой деятельности. Вы можете меньше беспокоиться об опасных последствиях и больше беспокоиться об ограниченной жизни, которую, по-видимому, ведет ваш подросток.

Чувствительность к ощущениям

Некоторые молодые люди обнаруживают, что чутко реагируют на окружающую среду. Они могут придирчиво относиться к своей одежде, избегая определенных грубых или колючих тканей, или их могут раздражать бирки на одежде. Или их может беспокоить яркий или мерцающий свет, громкие звуки или запахи. Вам может быть трудно понять своего подростка, если он так чутко реагирует на окружающую среду, особенно если вы не знаете о биологическом происхождении этих реакций. Если у вас есть схожие черты характера, вам, как правило, будет легче сопереживать и утешать своего подростка.

Адаптация к изменениям

К переменам, даже позитивным, иногда трудно привыкнуть. Вспомните о тех усилиях, которые мы затрачиваем на привыкание к новой работе или новым отношениям. И подумайте о том, какие изменения регулярно происходят с молодыми людьми в подростковом возрасте, включая новые школы, изменения в теле и социальные потрясения. Некоторым подросткам очень легко адаптироваться к этим изменениям, что, в свою очередь, облегчает задачу родителям. Однако есть подростки, которые медленнее приспосабливаются к изменениям и переходам в своей жизни. Они часто находят подростковый возраст более трудным, и обычно он более сложен и для родителей, которые изо всех сил пытаются обеспечить постоянное утешение и поддержку.

Развитие мозга

Усложнение воспитания подростка связано с влиянием его развивающегося мозга. Десятилетие в возрасте от десяти до двадцати лет, а может быть, и дольше, — это время взрывного развития мозга. В это время области мозга, ответственные за логические и стратегические реакции, еще только “строятся”, в то время как эмоциональные центры мозга активны и кажутся необузданными. Это знакомо родителям, которые регулярно становятся свидетелями того, как их дети-подростки реагируют эмоциональными вспышками и реакциями, которые кажутся иррациональными или нелогичными. Ребенок не может контролировать этот биологический процесс развития мозга, что делает жизнь с подростком, особенно с высокой эмоциональной чувствительностью, невероятно трудной для родителей.

Природа и воспитание

Темперамент вашего ребенка взаимодействует с вашим собственным темпераментом с самых ранних дней. Она может улыбаться и ворковать с вами с самого начала, или она может плакать независимо от того, как сильно вы пытаетесь ее утешить. Родители часто отмечают, что то, как они воспитывают одного ребенка, не работает с другими детьми.

Вы знаете, насколько компетентными вы можете чувствовать себя, воспитывая ребенка, который так хорошо реагирует на ваши прикосновения и ваш голос, и вы можете чувствовать себя неадекватными

или расстроенными, если ваш ребенок не улыбается вам в ответ или плачет независимо от того, что вы делаете. Ваш ребенок своим поведением учит вас тому, что работает, а что нет. Он также влияет на то, как вы будете относиться к себе как к родителю. Таким образом, вы как родитель в такой же степени являетесь продуктом взаимодействия вашего ребенка с вами, как и ваш ребенок является продуктом вашего взаимодействия с ним. Это *транзакционная модель*; вы и ваш ребенок влияете друг на друга и изменяете друг друга в зависимости от вашего собственного темперамента и от того, как вы реагируете друг на друга.

Биосоциальная теория

Некоторые подростки постоянно испытывают интенсивные, а порой и непреодолимые эмоции, которые могут быть болезненными и с которыми им очень трудно справиться. У них могут развиваться повсеместные трудности с регулированием эмоций, что приводит к увеличению трудностей в управлении эмоциональными ситуациями. Эта дисрегуляция эмоций лежит в основе многих проблемных форм поведения, которые мы обсудим в части 2 этой книги. Биосоциальная теория дисрегуляции эмоций [Linehan, 1993a] объясняет, как развивается повсеместная дисрегуляция эмоций; это транзакционная модель, которая не обвиняет родителей или подростка в возникающих проблемах.

Нарушение регуляции эмоций

Некоторые дети рождаются с мозгом, который более эмоционально чувствителен, чем у остальных детей. Ребенок мгновенно и интенсивно реагирует на ситуации, которые другие могут не заметить или на которые могут не отреагировать. Вам может показаться, что ваш ребенок прошел путь от 0 до 100 по эмоциональной шкале за считанные секунды и, достигнув этого высокого уровня эмоций, очень медленно возвращается к своему типичному эмоциональному уровню. Этот ребенок не в состоянии управлять этими эмоциями и поэтому на собственном опыте учится избегать столкновения с ними или убегать от них.

Инвалидирующая окружающая среда

Большинство родителей, увидев такую сильную эмоциональную реакцию на кажущуюся им незначительной проблему, сами придут в замешательство и расстроятся. Столкнувшись с болезненными эмоциями

ребенка, вы попытаетесь найти способы помочь ему почувствовать себя лучше, иногда непреднамеренно упрощая или игнорируя его эмоции. Когда вы не осведомлены об эмоциональной чувствительности вашего ребенка, вы можете: 1) попытаться помочь ему справиться со своими чувствами, сказав что-то вроде “Это же ерунда” или “Просто забудь об этом”; 2) попытаться утешить или успокоить его такими фразами, как “Все в порядке”, “Не переживай” или “Все будет хорошо”; или 3) попытаться исправить ситуацию или дать совет, сказав что-то вроде “А ты поговорил со своим учителем об этой проблеме?” или “В следующий раз, почему бы тебе не сделать это вот так?” Многим детям эти утверждения могут помочь почувствовать себя лучше и двигаться дальше. Для вашего ребенка, обладающего эмоциональной чувствительностью, эти утверждения могут фактически служить “обесцениванию” того, что он чувствует, создавая впечатление, что его чувства не важны или не имеют смысла.

Влияние инвалидирующей среды. Ребенок, который сильно переживает свои эмоции, будет совершенно сбит с толку, если его окружение (родители, учителя, друзья и т.д.) отвергает, принижает или подвергает сомнению то, что он чувствует. Эта реакция сводит на нет его опыт. Он начнет задаваться вопросом, почему он чувствует себя ужасно, когда другие говорят, что это не имеет большого значения, или что с ним не так, что он чувствует то, чего другие говорят ему не чувствовать. Этот ребенок может начать сомневаться в своих вполне реальных эмоциональных переживаниях. Затем он может либо выражать эмоции еще громче, чтобы другие знали, в каком тяжелом положении он находится, либо начать их скрывать, отрицая их даже перед самим собой, пока в конце концов не взорвется так, что всех застигнет врасплох. Некоторые подростки мечутся туда-сюда между драматическим выражением своих эмоций и попытками скрыть их; в любом случае это создает постоянные проблемы и для них, и для их родителей.

Подростки, чьи эмоции игнорируются, даже непреднамеренно, не учатся эффективным навыкам управления ими. Подростки, получившие опыт инвалидации, не обучаются терпеть болезненные эмоции и жить с ними, а пытаются найти способы уменьшить боль, которую они испытывают, часто используя опасные или небезопасные средства.

Влияние биосоциальной теории на родителей и подростков

Если эта теория разъясняется родителям и подросткам (по отдельности или вместе), облегчение могут почувствовать все. Подросток

начинает понимать, что то, что он чувствует, не является результатом личностного недостатка. Он понимает, что его мозг функционирует иначе, чем у других членов семьи, и что это не его вина и не проблема сама по себе. Вы, родители, также можете обнаружить, что теперь у вас есть объяснение тому, что казалось необъяснимым и пугающим в течение нескольких лет. Вас никто не винит; вы можете утешиться новыми знаниями, которые имеют смысл. Эта теория природы и воспитания затем обеспечивает основу для многих навыков, обсуждаемых в этой книге, которые помогут вам реагировать менее пренебрежительным и более валидирующим, эффективным способом.

История эмоций

Как развиваются эмоции? Откуда они берутся? Как понять, почему иногда ваш подросток переходит от расстройства к крику, колотит кулаком по стене или причиняет себе вред, в то время как в другое время он тихо уходит в свою комнату? Почему иногда вы способны проявить понимание и поддержку по отношению к своему подростку и принять его поведение, в то время как в других случаях то же самое поведение может вызвать у вас гнев и крики? Эмоциональные переживания не случаются просто так. Они развиваются через ряд шагов, которые в конечном итоге связывают мысли, чувства и поведение. Понимание того, как мысли влияют на чувства, которые затем влияют на поведение, даст вам способы изменить свои эмоции и поведение, которые являются их результатом. История эмоций объясняет, как развиваются чувства и как мы действуем в результате. Давайте рассмотрим эти шаги более подробно.

Факторы уязвимости для родителей и подростков

Факторы уязвимости — это те ситуации или чувства, которые влияют на то, как мы будем реагировать на ситуации или события по мере их возникновения. Когда мы уязвимы, мы склонны более интенсивно и негативно реагировать на ситуации. Универсальными факторами уязвимости являются усталость, голод, физическое недомогание, недостаток физических упражнений, выход из обычной рутины, посещение мест или людей, которые вызвали стресс в прошлом, или недостаточное количество дел, которые приносят удовольствие или чувство

компетентности. Как правило, нарушение привычного распорядка даже счастливыми событиями (свадьба, воссоединение семьи и т.д.) становится причиной уязвимого состояния человека. Любой подобный случай мешает управлять эмоциональными реакциями на события по мере их возникновения.

Подростки подвержены тем же факторам уязвимости, что и взрослые. Кроме того, дополнительными факторами становятся типичные проблемы подросткового возраста: влияние гормонов, реальные или воображаемые проблемы со сверстниками, чувство изоляции, беспокойство по поводу школы и успеваемости, неуверенность в собственной идентичности, собственные разочарования или опасения, что они разочаровывают своих родителей (несмотря на любые заявления родителей об обратном). Одни подростки легко подстраиваются под изменения в распорядке и быстро переключаются, если их ожидания не оправдываются; другим же трудно справиться с малейшими изменениями их привычного стиля жизни.

Побуждающие события

Побуждающие события — это ситуации, события, мысли или чувства, которые запускают цепочку, ведущую к эмоциональному переживанию. Каждому родителю хорошо известны ситуации, которые чаще всего расстраивают ребенка, например отказ, ограничения, поддразнивания других членов семьи, проблемы с друзьями, требовательность учителя (справедливая или нет). Вы, вероятно, также знаете о том, что говорит или делает ваш подросток, что расстраивает вас. Для вас или вашего подростка невозможно избежать всех побуждающих событий, и на самом деле вам всем нужно научиться справляться с этими ситуациями. Осознав, что ваш подросток эмоционально отреагировал на побуждающее событие, вы можете быть чуткими, полезными и поддерживающими, помогая ему ориентироваться в своих эмоциях и ситуации. И когда вы эмоционально реагируете на побуждающее событие, вы также должны помочь себе аналогичным образом.

Мысли

Мысли — это заявления, которые мы делаем самим себе и которые выражают то, во что мы верим, или то, как мы интерпретируем побуждающее событие. Эти мысли, как правило, включают оценочные суждения

о том, что произошло или может произойти, и обычно настолько автоматизированы, что мы даже не осознаем их. Например, вы можете отреагировать на тон вашего подростка гневом, не осознавая, что у вас возникла мысль, что “он не должен так неуважительно разговаривать со мной”. Мысли могут отражать системы убеждений, в которых мы воспитывались, наши ожидания от самих себя и других и наши моральные принципы. Чем больше мы осознаем, о чем думаем, тем больше мы можем изменить эти мысли и в конечном счете то, как мы себя чувствуем.

У вашего подростка есть набор убеждений и самоутверждений, которые влияют на то, как побуждающее событие заставит его чувствовать себя. Подростки могут быть полны неуверенности в себе (несмотря на поведение, которое, кажется, указывает на обратное) и мыслей типа “Я такой глупый” или “Я — неудачник. Почему я не могу делать то, что могут другие?” Это может стать внутренней реакцией на любую критику (или воспринимаемую критику), какой бы незначительной она ни казалась родителю. Социальный мир подростка может быть суровым и критичным, и подростки могут принимать очень критичную самооценку в социальных ситуациях. У подростков также есть сильные чувства и ожидания; их реакция на побуждающее событие может основываться на том, что, по их мнению, “должно” или “предположительно должно” происходить в определенных ситуациях. Например, подростки могут злиться на родителей, которые напоминают им, чтобы они выполняли свои обязанности по дому, потому что думают, не осознавая этого, “Ну что они продолжают приставать ко мне? Я сам должен решать, что мне делать”. Иногда жесткое мышление подростка может затруднить принятие ситуаций, которые он не может изменить, что может привести к разочарованию или отчаянию.

Вы часто не посвящены во внутреннюю борьбу вашего подростка или молодого взрослого, что может заставить вас чувствовать себя беспомощными и сбитыми с толку. В следующих двух главах мы расскажем, как реагировать на своего подростка, даже если вы не знаете, о чем он думает или что чувствует.

Телесные ощущения

Телесные ощущения — это то, что чувствует ваше тело, когда у вас возникают мысли, порождающие чувства. Вы можете заметить бабочек в животе, головную боль, напряжение в голове, в плечах или спине, липкие руки или затрудненное дыхание, или вы можете осознавать, что

ваше сердце учащенно бьется. Все эти телесные ощущения являются сигналами эмоциональной реакции. Можно научиться осознавать, что говорит вам ваше тело, и тогда вы сможете реагировать на эти ощущения таким образом, чтобы уменьшить или ослабить интенсивность ваших эмоций. (Мы обсудим это в главе 3.)

Тела подростков уже находятся в состоянии постоянного изменения, и они могут быть сбиты с толку множеством ощущений в теле, которые они испытывают. Это еще больше затрудняет для них идентификацию физиологических реакций, которые сигнализируют об эмоциях. Возможно, их придется научить тому, как эмоции ощущаются в теле, чтобы они могли осознавать эти эмоциональные сигналы.

Дайте своим эмоциям имя

Полезно назвать свою эмоцию, чтобы сообщить о ней себе и другим. Эти бабочки в вашем животе могут сигнализировать о том, что вы встревожены; чувство усталости может сигнализировать о депрессии или печали. Некоторые люди (часто среди них есть подростки) могут идентифицировать лишь несколько эмоций; они могут знать только то, что они расстроены или сердиты. Они могут не распознавать или не принимать такие эмоции, как ревность, разочарование, гордость, огорчение или даже радость, удовлетворение и восторг. И все же у всех нас есть целый ряд эмоций; все они важны, выполняют определенную функцию и сигнализируют о том, что есть что-то, на что нам нужно реагировать. Называя свои эмоции, нам легче сообщать себе и другим о том, что мы чувствуем.

Поведение

Некоторые люди думают, что история заканчивается эмоцией. И все же не эмоция вызывает беспокойство или трудности; обычно проблема заключается в действии или способе выражения эмоции.

Подросток может сидеть в своей комнате, чувствуя себя очень сердитым, и хотя это может быть трудной ситуацией для него, это не вызывает проблем, если только он не начнет вести себя опасным или небезопасным образом. В то время как эмоции часто приводят к побуждению действовать определенным образом, вы и ваш подросток можете сделать эффективный выбор в отношении того, какое поведение или действие будет использоваться для выражения эмоций. Эти действия могут привести к тому, что в конце истории вы почувствуете себя хорошо, или к новым проблемам и новым историям.

О История эмоций подростка

Карен — 16-летняя ученица средней школы. У нее проблемы с обучаемостью, что усложнило ей учебу и школьные занятия, хотя она упорно трудится. Уроки английского языка были для нее особенно трудными, и у нее были проблемы с выполнением заданий по этому предмету. Она не спит допоздна, пытаясь выполнить свою работу, и по-прежнему расстраивается из-за неспособности выполнить домашнее задание. Ее родители, для которых школьные занятия очень важны, расстраиваются и сердятся, когда узнают, что некоторые домашние задания не были сданы. Они пытаются поговорить об этом с Карен, пока она выполняет свою домашнюю работу, и она взрывается гневом и обвиняет их во всех проблемах, которые у нее возникают. Она говорит им, что они просто не понимают, требует, чтобы они оставили ее в покое, и отказывается разговаривать с ними до конца дня. Ее родители по-прежнему злятся на нее. Она настолько отвлечена и расстроена сложившейся ситуацией, что не может закончить свою работу.

История эмоций Карен может выглядеть так.

Факторы уязвимости

Карен уже испытывает стресс из-за того, как трудно ей учиться в целом. Она также может быть подавлена и разочарована тем, что не может выполнить задания в классе. И она устала от того, что засиделась допоздна.

Побуждающее событие

Родители Карен расстроены тем, что она не выполняет свои задания, и пытаются поговорить с ней об этом. Разговор с ней во время работы — это побуждающее событие для Карен.

Мысли или убеждения об этом событии

Карен думает: “Почему они не могут от меня отстать? Я ненавижу, что они обвиняют меня в том, в чем я не виновата. Почему они не могут доверять мне и просто оставить меня в покое? Я ненавижу их”.

Названия эмоций

Карен сердита и огорчена.

Действия/выражение эмоций

Карен начинает кричать на своих родителей, обвиняет их, а затем отказывается с ними разговаривать. Она не выполняет свое задание, отчего чувствует себя еще хуже.

Последствия

Карен может испытывать чувство вины и стыда за свое поведение и разочарование из-за неспособности выполнить задание. Хотя ее внутренние чувства могут оставаться скрытыми от окружающих, они могут продолжать влиять на то, как она себя чувствует и как она продолжает вести себя в течение некоторого времени после того, как это событие закончится для ее родителей. Это может даже быть фактором уязвимости или побуждающим событием для другой эмоциональной истории.

Изменение исхода истории

Эта история могла бы иметь другой исход. История эмоций — держит последовательность развития эмоций, а также рекомендации о том, как изменить ее исход и то, что вы или ваш подросток можете почувствовать после того, как эмоция будет выражена поведенчески. Мы также покажем, как история родителя взаимодействует с историей подростка (причем каждая история влияет на другую в равной степени), предоставляя постоянные возможности реагировать по-другому. Вам как родителю это поможет осознавать вашу собственную историю — ваши собственные уязвимости, побуждающие события, мысли и интерпретации, ощущения тела и действия, а также действия вашего подростка. Ваше действие может быть побуждающим событием для вашего подростка, и наоборот. Факторы уязвимости вашего подростка могут спровоцировать ваши собственные или могут стать побуждающим событием для вас, и наоборот. Изменение одной истории часто приводит к изменению другой.

Факторы уязвимости

Когда вы осознаете, что ваш подросток уязвим, подумайте о последствиях вашего поведения; будьте более чувствительны к наблюдению за собственным поведением, реакциями или ожиданиями вашего подростка в это время. Возможно, было бы полезно избежать конфронтации или повышения требований. Осведомленность об уязвимостях — ваших и вашего подростка — позволяет вам выбрать наиболее эффективное время для обсуждения с ней ситуаций. Осознание факторов уязвимости может помочь вам свести к минимуму гнев и разочарование в семье.

Когда родители Карен осознают, что Карен устала и уже испытывает стресс, они могут решить позволить ей продолжать выполнять свою работу и попытаться найти другое время, когда она будет более спокойна, чтобы обсудить это с ней. Или, осознав собственные разочарования и уязвимости, они могут решить, что Карен уже пыталась сделать все, что могла, и, возможно, вообще не при чем. Когда Карен осознает свою уязвимость, она может сказать родителям, что эта дискуссия может отвлечь ее и что сейчас она не готова к обсуждению. Когда и родители, и дети знают об уязвимостях, остальная часть истории может быть совершенно другой.

Мысли и чувства по поводу события

То, как мы думаем, влияет на то, что мы чувствуем. Мысли изменчивы. Это означает, что мысли можно изменить, что также изменяет чувства.

История Карен может быть другой, если она будет в состоянии думать так: “Мои родители пытаются мне помочь, даже если они могут надоедать мне и раздражать меня. Может быть, если я скажу им, что работаю над заданием, они уйдут, и я смогу сосредоточиться на своей работе”. Родителям Карен будет легче управлять своими эмоциями, если они будут помнить, что поведение Карен может быть результатом ее неспособности к обучению, а не отсутствия мотивации или желания.

Телесные ощущения

Когда вы осознаете, как вы себя чувствуете в своем теле, даже если не знаете, почему, вы можете найти способы успокоить себя и успокоить

ощущения в своем теле. Мы обсудим, как управлять своими телесными ощущениями, в главе 3. Ваш подросток также может развить осознание своих телесных ощущений и найти способы успокоить себя. Родители Карен или профессиональный консультант мог бы помочь Карен понять, что минутное расслабление ее тела может в конечном счете изменить ее самочувствие.

Когда Карен замечает, что у нее напряжена шея, она может встать и потянуться или даже спросить родителей, можно ли ей выйти погулять или поиграть с собакой. Когда она осознает, что ее кулаки сжаты, она может разжать их и размять пальцы или нанести лосьон. Любое из этих действий поможет ей чувствовать себя спокойнее и уменьшит интенсивность ее эмоций.

Поведение

Может показаться, что наши действия или поведение находится вне нашего контроля. На самом деле это не так. В то время как каждая эмоция заставляет людей хотеть действовать определенным образом (это называется побуждением к действию), часто вы и ваш подросток можете выбрать, как выразить эмоцию, и использовать другое поведение вместо первоначального побуждения действовать неэффективно.

Карен, возможно, смогла бы запомнить, что, несмотря на ее гнев на родителей, ей обычно было лучше, если она спокойно просила их покинуть ее комнату и позволить ей работать, а не кричала на них, что обычно заставляло ее чувствовать себя хуже и мешало сосредоточиться. Тогда она не чувствовала бы себя так плохо из-за себя (или своих родителей) и, возможно, смогла бы сосредоточиться на своем задании. В то же время ее родители, возможно, смогли бы понять, что им нужно позволить Карен выполнять свою работу без помех, и, возможно, они придержали бы свои комментарии до лучшего момента.

Первичные и вторичные эмоции

Побуждающие события приводят к мыслям и эмоциям, которые влияют друг на друга. Это первоначальное ощущение ситуации является первичной эмоцией. Первичные эмоции — это немедленные реакции на ситуации (например, вы счастливы, когда достигаете чего-то,

и вы испытываете страх, когда на вас нападают). Бывают также случаи, когда сама первичная эмоция и то, как мы о ней думаем, становится побуждающим событием для другой, вторичной эмоции или чувства по поводу чувств.

Ваша система убеждений об эмоциях, то, как вы, возможно, были воспитаны, и ваши ожидания от самих себя влияют на то, как вы реагируете на свои чувства. Если вы считаете, что “родители не должны сердиться на своих детей”, то вы можете чувствовать себя виноватыми, когда действительно сердитесь. Если вы ожидаете, что “нужно понимать проблемы, с которыми сталкивается мой подросток”, то вы можете быть разочарованы, когда сердитесь на него или расстраиваетесь из-за него. Это вторичные эмоции.

В истории Карен ее родители могут начать думать так: “Мы должны быть более понимающими и менее расстроенными. Мы знаем, что ей тяжело и что она старается”. Или Карен может подумать: “Мне не следовало так злиться на своих родителей”. Эти мысли Карен или ее родителей могут привести к другой эмоции, например к чувству вины.

Мы создаем свои вторичные эмоции. В то время как ваша первичная эмоция может длиться всего несколько секунд, вторичная эмоция может длиться гораздо дольше и может стать “настроением”, когда вы продолжаете думать об этом и осуждать себя.

Осознание своих вторичных эмоций дает еще один способ получить контроль над своими эмоциями и поведением. Вторичные эмоции также могут привести к своему поведению; если вы чувствуете вину за то, как вы обращались со своим подростком, вы можете попытаться “ее загладить”, сделав для него то, чего его поведение не оправдывает, и это навредит в долгосрочной перспективе. Или вторичная эмоция у подростка может привести к эскалации гнева и дополнительному проблемному поведению.

В истории Карен ее родители не знают, какой стыд и вину она испытывает после того, как срывается на них. Они не знают, что ее собственная вера в то, что она должна лучше управлять своими эмоциями, заставляет ее чувствовать стыд за себя. Подростки часто испытывают стыд за свое поведение; и все же, поскольку стыд очень трудно переносить, они переходят к обвинению других и скрывают собственные чувства. Родители могут предположить, часто ошибочно, что их подростку “все равно”, как он себя ведет; это редко бывает так. Если вы поймете и примете, что у вашего подростка могут быть значительные

вторичные эмоции, это может помочь вам стать менее рассерженными и разочарованными и более понимающими, даже если вам все еще не нравится такое поведение.

Понимание функции поведения

История эмоций иллюстрирует, как эмоции приводят к поведению. Вы можете задаться вопросом, почему ваш подросток предпочитает реагировать на болезненные эмоции опасным, небезопасным или агрессивным поведением. Хотя вам это может быть непонятно, поведение вашего подростка служит определенной цели, т.е. помогает каким-то образом регулировать эмоции и уменьшать боль. Чтобы понять это, мы можем рассмотреть историю Ривы, а затем оценить плюсы и минусы поведения, которое она выбирает, чтобы помочь себе справиться со своими эмоциями.

Рива — 18-летняя старшеклассница, которой было трудно заводить друзей в старших классах. Она всегда была тревожна и беспокоилась о том, что думают о ней ее сверстники. Это заставляло ее изолироваться, быть замкнутой и тихой, когда она была с другими. Часто она была подавлена и одинока, и ей очень хотелось, чтобы ее жизнь изменилась. Она жаловалась своим родителям, что просто хочет чувствовать себя лучше и иметь возможность заводить друзей без того беспокойства, которое она испытывает всякий раз, когда находится рядом со сверстниками.

В течение последних шести месяцев без ведома родителей Рива заходила в их винный погреб и пила их вино и водку. Она обнаружила, что становится спокойнее и меньше волнуется, когда употребляет алкоголь. Она также обнаружила, что, когда она идет гулять с другими ребятами и выпивает перед выходом, она менее сдержанна в своих действиях и чувствует себя лучше. Ее компания одобряет ее поведение, потому что с ней так веселее, и продолжает просить ее присоединиться к ним, что помогает ей чувствовать себя менее подавленной. Она продолжает принимать алкоголь, потому что это так приятно, и она чувствует себя намного лучше.

В конце концов ее оценки начинают ухудшаться, потому что она не может концентрировать внимание или сосредоточиваться так, как раньше. Она также больше устает и иногда не может встать, чтобы пойти в школу. Ее родители начинают расстраиваться из-за ее

посещаемости и успеваемости в школе и ограничивают ее прогулки с друзьями. Они также начинают более внимательно наблюдать за ней и узнают о злоупотреблении алкоголем. Они решают отобрать у нее машину и другие привилегии в наказание за ее поведение.

Чтобы понять, почему подросток так себя ведет, и понять функцию ее поведенческого выбора, полезно рассмотреть плюсы и минусы поведения, которое использует подросток, а также плюсы и минусы более здорового и безопасного поведения [Linehan, 1993b]. Это поможет вам понять, почему подросток может продолжать действовать таким образом, что это поведение имеет негативные последствия. Используя ситуацию Ривы в качестве примера, мы можем посмотреть, как она оценила бы положительные и отрицательные последствия продолжения употребления алкоголя, а также плюсы и минусы трезвости.

Употребление алкоголя

Положительные последствия

- Сразу чувствуешь себя лучше, спокойнее.
- Чувствуешь себя более расслабленной.
- Имеешь возможность быть с друзьями.
- Испытываешь меньше одиночества, меньше беспокойства.
- Можешь общаться со сверстниками, не беспокоясь так сильно.

Отрицательные последствия

- Посещаемость школы падает.
- Снижается успеваемость.
- Трудно концентрировать внимание на работе.
- Родители сердятся.
- Потеряны привилегии.
- Чаше возникает усталость.

Не пить/оставаться трезвой

Положительные последствия

- Способна концентрироваться.
- Чаше хожу в школу.

- Оценки улучшаются.
- Хорошие отношения с родителями.
- Больше свободы и привилегий.

Отрицательные последствия

- Продолжаю испытывать тревогу и депрессию.
- Не в состоянии поддерживать отношения со сверстниками.
- Изолированность.
- Не чувствую себя такой спокойной или расслабленной.

Становится ясно, что употребление алкоголя обеспечивает Риве немедленное облегчение (что является целью поведения), в то время как негативные последствия, такие как более низкие оценки или трудности с родителями, являются отдаленными проблемами, которые могут быть не столь важными для нее в этот конкретный момент. В отличие от взрослых, которые на самом деле могут также стремиться к немедленному облегчению, подростки (чей мозг еще не полностью развит) часто не способны думать о долгосрочных последствиях, когда хотят немедленно справиться с болезненными чувствами. Вы также можете заметить то, что не всегда ясно другим, — что трезвость имеет негативные последствия; Рива вынуждена испытывать неприятные чувства, от которых она пытается убежать.

Рассматривая положительные и отрицательные последствия поведения своего подростка, родители могут узнать следующее.

- Опасное или небезопасное поведение может иметь определенную функцию и служить определенной цели. Такое поведение, скорее всего, уменьшает эмоциональную боль подростка.
- Есть причины, по которым подросток может вести себя так, что это кажется необъяснимым для взрослых вокруг него.
- У здорового поведения может быть обратная сторона: подростку, возможно, придется испытывать дискомфорт и боль, которых он стремится избежать.
- Плюсы опасного поведения проявляются немедленно, в то время как минусы носят долгосрочный характер.
- Плюсы безопасного поведения являются долгосрочными, в то время как минусы являются немедленными.

Итоги

В этой главе вы получили представление о подростковом возрасте и узнали, как темперамент влияет на то, как подростки воспринимают окружающий мир и реагируют на него и как у них могут развиваться интенсивные эмоции. Мы также обсудили эмоции и как они могут привести к определенному поведению.

Ключевые моменты

- Подростковый возраст — это время, когда мозг ребенка развивается и меняется, в то время как он пытается стать самостоятельным и развить свою личность.
- Нарушение регуляции эмоций, т.е. всепроникающий дистресс и возникающее в результате неэффективное поведение, развиваются, когда мозг, склонный к интенсивным реакциям, сталкивается с окружающей средой, которая может игнорировать или упрощать эти реакции, даже если это происходит непреднамеренно.
- На эмоции влияет то, как человек думает о событии.
- Люди могут выбирать поведение, которое будет выражать их эмоции.
- Поведение, которое может быть проблематичным в долгосрочной перспективе, часто помогает подросткам уменьшить свои болезненные эмоции в краткосрочной перспективе.

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 чувствуйте, 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 изобретателен 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 общаешься”.
- 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.
- Попытайтесь 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 разозлиться 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.

Глава 3

Стратегии воспитания

Являясь родителем подростка, испытывающего интенсивные эмоции, вы, вероятно, ищите рекомендации о том, как эффективно реагировать на эмоциональные потрясения, которые вы испытываете. Во введении было описано, как навыки и стратегии, которым обучают в диалектической поведенческой терапии (ДПТ), помогают людям справляться с болезненными эмоциями безопасными и здоровыми способами [Linehan, 1993a]. Эти же навыки могут помочь вам эффективно воспитывать детей, когда ваш подросток переполнен болезненными эмоциями и может проявлять опасное или небезопасное поведение. Стратегии, которые мы обсуждаем в этой главе, включают навыки, которые помогут вам: 1) выбрать эффективные ответные меры; 2) смягчить опасные ситуации; 3) установить приоритеты, даже когда вы чувствуете себя подавленными; и 4) помочь вашему подростку, когда она подавлен собственными болью и страданиями.

Стратегия: рассмотрение плюсов и минусов

В главе 1 мы обсудили, почему подросток может поступать определенным образом, рассмотрев положительные и отрицательные последствия небезопасного и здорового поведения подростка. Вы можете использовать ту же стратегию при выборе реакции на своего подростка. Мы можем изучить плюсы и минусы родительского выбора с помощью следующего примера.

Шейла — 18-летняя выпускница средней школы, которую в старших классах несколько раз госпитализировали из-за того, что она выражала желание умереть и угрожала покончить с собой. У нее есть история самоповреждений и злоупотребления психоактивными веществами, связанных с болезненными эмоциями.

Она лечилась у психотерапевта и получала лекарства, которые перестала принимать, когда ей исполнилось восемнадцать. Теперь она отказывается посещать терапию, говоря, что ее проблемы

остались в прошлом и она просто хочет быть “нормальной”. Ее цель — остаться дома на год, возможно, пройти несколько курсов рядом с домом или онлайн, а затем уехать в колледж. Ее родители попросили ее устроиться на неполный рабочий день или заняться какой-нибудь волонтерской работой. Шейла проводит большую часть своего времени в своей комнате, используя социальные сети, чтобы общаться со своими друзьями и другими ребятами с подобной историей. Она ожидает, что ее родители будут платить за ее развлечения и за машину, на которой она сможет их посещать. Они злятся и расстраиваются из-за ее постоянных требований, потому что она не оправдала ни одного из их ожиданий. Они также боятся того, что она сделает, если они не дадут ей то, что она хочет. Когда она просит их купить билеты на концерт в другом штате, они сначала говорят “нет”. Когда она говорит, что не хочет жить, если не сможет пойти на концерт, они начинают беспокоиться и не знают, что делать. Положительные и отрицательные последствия их выбора будут выглядеть следующим образом.

Дать ей то, что она хочет

Положительные последствия

- Она не причинит себе вреда.
- Она не будет сердиться на них.
- Они смогут доставить ей некоторое удовольствие и радость.
- Они смогут чувствовать себя “хорошими” родителями.

Отрицательные последствия

- Она будет продолжать требовать от них чего-то, не оправдывая никаких ожиданий.
- Ситуация не изменится, и она не столкнется с чем-то, что могло бы побудить ее изменить свое поведение.
- Они останутся злыми и разочарованными.
- Она поймет, что может получить то, что хочет, если будет угрожать им.

Сказать “нет” на ее просьбу

Положительные последствия

- Она может научиться действовать более ответственно и соответствовать некоторым ожиданиям, чтобы заработать то, что она хочет.
- Есть возможность изменить ее поведение дома.
- Она может понять, что не получит того, чего хочет, угрожая самоубийством.

Отрицательные последствия

- Она будет злиться на них.
- Она может повести себя опасным образом, потому что она разочарована.
- Они могут испытывать грусть и беспокоиться о том, что не позволяют ей делать то, что доставляет ей удовольствие, когда у нее и так мало радости.
- Они будут беспокоиться, что она может сделать что-то опасное для себя, например случайно или намеренно покончить с собой.

Когда родители Шейлы использовали этот список положительных и отрицательных последствий, чтобы помочь себе принять решение, они пришли к таким основным выводам: 1) ситуация не изменится, и их дочь не изменит свое поведение, если они продолжат реагировать на нее по той же схеме; 2) они беспокоятся и боятся, что она может быть опасной для себя, если они скажут ей “нет”; и 3) они обычно принимали решения, которые работают в краткосрочной перспективе (уменьшая непосредственные угрозы), но при этом оказывают негативное долгосрочное воздействие, укрепляя веру Шейлы в то, что она может получить то, что хочет, даже если не делает того, что ожидается.

У вас может появиться аналогичное понимание, когда вы составите список положительных и отрицательных последствий вашего выбора.

Если у вашего подростка была история суицида или любого другого опасного поведения, вы можете так бояться за ее жизнь, что продолжаете уступать любым ее требованиям. Затем вы снова и снова оказываетесь в одной и той же ситуации, поскольку непреднамеренно подкрепляете угрожающее и небезопасное поведение, давая ей то, что

она хочет. У вашего подростка нет стимула менять свое поведение. Тем временем ваши разочарования продолжают, поскольку она получает привилегии, не оправдывая никаких ожиданий и не внося никаких здоровых изменений в свою жизнь. Эта дилемма вполне реальна, весьма тревожна и весьма болезненна. Хотя это может быть объяснимо, повторение одного и того же поведения неэффективно для внесения изменений в семью.

Сталкиваться с рисками и вносить изменения

Когда родители смотрят на положительные и отрицательные последствия своих реакций, они понимают, что для того, чтобы произошли какие-либо долгосрочные изменения, им необходимо по-другому реагировать на своего подростка и признать, что это может быть сопряжено с риском. Если они хотят, чтобы их подросток взял на себя определенную ответственность, они должны быть готовы отказываться от привилегий для ребенка до тех пор, пока он не оправдает некоторые основные ожидания.

Когда подросток испытывает сильные эмоции, нужно принимать эти потенциально рискованные варианты и решения после тщательного обдумывания. Ваш подросток может на самом деле реагировать опасно, и вы должны быть уверены, что действуете самым мудрым и эффективным способом, чтобы помочь ему перейти к более безопасному и здоровому образу жизни. Вам нужно будет тщательно и постоянно взвешивать краткосрочные и долгосрочные выгоды от вашего выбора, риски и возможности. Не надо заставлять себя вести себя так, чтобы вам было трудно терпеть потенциально опасный исход. В конечном счете вы должны быть в состоянии жить со своим решением. Будьте осознанными и заботьтесь о себе, когда принимаете эти решения ради будущего своей семьи.

Стратегия: понимание эмоций

У родителей, как и у подростков, эмоции развиваются в результате ряда шагов, которые мы ранее называли “историей эмоций” (см. главу 1). История эмоций включает факторы уязвимости, побуждающие события, мысли о событии, телесные ощущения, название эмоции и в конечном счете поведенческую реакцию на эмоцию. Часто истории подростков и их родителей пересекаются; поведенческая реакция

подростка может быть побуждающим событием, которое вызывает эмоциональную реакцию у родителя, и наоборот. Для вас важно понять собственную историю эмоций, чтобы умело ими управлять и наиболее эффективно реагировать на своего подростка. Чтобы понять, как это может сработать, мы рассмотрим историю эмоций родителей Шейлы, чтобы понять, как они могут изменить свои эмоции и реакции. Их история может дать представление о том, как вы можете внести аналогичные изменения в собственные эмоции и реакции.

Факторы уязвимости

Родители Шейлы постоянно на взводе и встревожены, потому что они никогда не знают, когда Шейла разозлится, подумает о самоубийстве или причинит себе вред. Они расстроены, потому что она не делает того, о чем они ее просят. Они также беспокоятся о качестве ее жизни в будущем. Это заставляет их чувствовать себя уязвимыми перед негативными эмоциями и быть более реактивными, когда Шейла предъявляет к ним требования. Им трудно мыслить мудро.

Снижение уязвимости к негативным эмоциям

Вы можете уменьшить свою уязвимость к негативным эмоциям [Linehan, 1993b] несколькими способами. Вот, что может вам пригодиться.

1. Увеличьте количество положительных впечатлений, убедившись, что в вашей жизни — и в жизни вашего подростка — есть приятные занятия.
2. Наслаждайтесь моментами и цените их, когда вам весело со своим подростком или когда он ведет себя здоровым образом. В такие моменты не заикливайтесь на ожиданиях, когда “упадет следующий кирпич”. Присутствуйте в текущем моменте, признавайте его, цените его и наслаждайтесь им.
3. Убедитесь, что вы — и ваш подросток — делаете то, что заставляет вас чувствовать себя компетентными и состоявшимися. Старайтесь не требовать от себя большего в других сферах своей жизни, потому что это усилит ваше беспокойство. Точно так же старайтесь поощрять своего подростка делать то, что заставляет его чувствовать себя компетентным, не требуя большего, чем он

способен сделать. Опыт достижений уменьшает уязвимость и у родителей, и у подростков.

4. Заранее готовьтесь к ситуациям, которые могут вызвать беспокойство, даже если эти ситуации являются радостными событиями. Молодые люди, испытывающие сильные эмоции, и их родители часто испытывают эмоции в других или новых обстоятельствах, таких как большие семейные мероприятия, вечеринки или другие ситуации, которые могут не показаться стрессовыми для других. Готовясь к этим событиям, поговорите со своим подростком и подготовьтесь к тому, как реагировать на повышенную тревожность. Осознание того, что ваши эмоции или эмоции вашего подростка могут обостриться, позволяет свести их к минимуму или умело управлять ими, когда они возникают.
5. Заботьтесь о своем физическом здоровье и благополучии и поощряйте своего подростка делать то же самое. Здоровый сон, физические упражнения и правильное питание способствуют хорошему самочувствию и уменьшают уязвимость к другим стрессовым или эмоциональным ситуациям.

Побуждающие события

Для родителей Шейлы являются триггерами следующие события: 1) они видят, что она сидит в своей комнате и не ищет работу; 2) она не посещает терапию и не принимает лекарства; и 3) она угрожает причинить вред себе, если они не дадут ей то, что она хочет. Побуждающее событие — это не то, что вы можете контролировать или изменить; вы можете изменить только свою реакцию на событие с помощью самосознания и изменения своего поведения.

Мысли о побуждающем событии

Мы все участвуем во внутренних диалогах, о которых можем и не подозревать. У вас, например, будут мысли о побуждающих событиях, которые влияют на то, как вы к ним относитесь. Родители Шейлы, вероятно, думают что-то вроде «Ну вот, опять. Она не делает ничего из того, о чем мы ее просим. Она манипулирует нами и всегда хочет, чтобы все было так, как хочет она. И что произойдет, если на этот раз она говорит серьезно? Что нам делать, если мы скажем «Нет», и она

действительно причинит себе вред? Мы не сможем жить в мире с самими собой, если она это сделает”.

Изменение мыслей

Изменение того, как мы думаем о ситуации, может оказать большое влияние на наш общий опыт. Вместо того чтобы думать, что поведение Шейлы является манипулятивным, ее родители могли бы поверить, что в данный момент она делает все, что в ее силах, что может помочь им занять непредвзятую позицию и меньше злиться и расстраиваться из-за нее. Они могут занять безоценочную позицию, думая, что она расстроена и пытается удовлетворить свои потребности. Но это вовсе не повод давать ей то, чего она не заслужила. Они могут признать себе, что страшно устанавливать ограничения с подростком, который угрожает причинением себе вреда, а также напомнить себе, что уступать ей означает, что поведение Шейлы, скорее всего, продолжится. В то же время они могут обеспечить максимальную безопасность, проявляя бдительность, пока она не успокоится.

Распознавание телесных ощущений и реагирование на них

Родители Шейлы могли бы распознать знакомое чувство напряжения в их шеях и лицах, учащенное сердцебиение и бабочек в животе. Им может помочь в таких ситуациях успокаивающее поведение, например они могли бы уединиться, сосчитать до десяти, выпить горячего чая, прогуляться или сделать глубокий вдох. Это поможет им почувствовать себя немного спокойнее и перейти от эмоциональной реакции к эффективной.

Назвать эмоцию

Родители Шейлы определяют, что их основными эмоциями являются страх и тревога, а вторичными — гнев и разочарование. Им также стыдно и неловко из-за того, что их воспитание не привело к тому, что их дочь прошла этапы развития так, как они надеялись. Они замечают свои вторичные эмоции гнева по отношению к себе и разочарования в себе, потому что злятся и расстраиваются из-за Шейлы, хотя знают, что у нее есть врожденные трудности с эмоциональной регуляцией.

Использование навыков в истории эмоций

История эмоций позволяет использовать стратегии, которые мы представим в оставшейся части этой главы. Каждая часть истории эмоций предоставляет возможность использовать различные навыки — планировать заранее, мыслить по-другому, успокаивать себя, — чтобы вы могли реагировать так, чтобы прийти к более эффективным краткосрочному и долгосрочному результатам. Со временем создание истории эмоций станет более знакомым процессом, и вы сможете использовать свою историю, чтобы знать, какие стратегии будут наиболее полезными, чтобы вы могли реагировать на своего подростка самым эффективным способом.

Упражнение для родителей: создание истории эмоций

Подумайте об эмоциональном переживании, которое заставило вас почувствовать себя неэффективными. Используйте следующий план, чтобы написать свою историю на листе бумаги или в дневнике.

- Факторы уязвимости. Как я себя чувствовал до этого события?
- Побуждающее событие. Какая ситуация или событие привело к этим чувствам?
- Мысли об этом событии. Что я подумал по этому поводу?
- Телесные ощущения. Что я чувствовал в своем теле?
- Назовите эмоцию. Какое слово описывает то, что я чувствовал?
- Действие. Как я поступил в этой ситуации?
- Последствия. Каковы были последствия моего поступка?

Помните, что любой шаг в этой истории может иметь множество вариантов реакций. Каждое изменение может привести к совсем другому результату.

Стратегия: изменение ответных реакций

В последней части истории эмоций описывается, как вы реагируете на своего подростка. Каждая эмоция приводит к побуждению действовать определенным образом (например, когда вам грустно, вам

может захотеться плакать). Однако вы можете вести себя по-другому. Родители Шейлы могут захотеть орать или ругать Шейлу или продолжать предъявлять к ней требования, что может заставить их чувствовать себя лучше в данный момент и хуже в долгосрочной перспективе. Они могут захотеть избавиться от своей сильной тревоги и страхов, дав Шейле то, что она хочет, чтобы рассеять угрозу самоповреждения, что также не будет эффективным.

Противоположное действие

Делать противоположное тому, что вам хочется делать, когда вы расстроены (или противоположное действие), — это один из способов изменить свою реакцию на подростка. Когда вы встревожены и хотите избежать разговора со своим подростком, потому что боитесь вспышки гнева, противоположным действием было бы подойти к вашему подростку и начать говорить, а не уходить от него. Противоположные действия со временем фактически уменьшают интенсивность эмоций и позволяют реагировать более эффективно. Это может быть нелегко, однако, когда вы говорите мягко, ваш гнев уменьшается; когда вы будете заняты и активны, вы будете чувствовать себя менее грустными и подавленными [*Linehan, 1993b*].

Одна из эмоций, которые испытывают многие родители, — это чувство вины. Возможно, вы чувствуете себя в какой-то мере ответственными за боль вашего подростка и считаете, что могли бы или должны были сделать что-то другое, чтобы предотвратить это. Один из способов, которыми вы можете отреагировать на это чувство вины, даже не осознавая этого, — дать своему подростку то, что он хочет.

Это может помочь вам избавиться от чувства вины, когда вы признаете, что не сделали ничего, чтобы намеренно причинить ему вред, и, следовательно, нет причин чувствовать себя виноватыми. Чтобы эффективно воспитывать детей, действуйте вопреки своему желанию и не давайте своему подростку все, что он хочет.

Родители Шейлы могут почувствовать желание накричать на нее или уступить ей. Чтобы быть более эффективными родителями, они действуют противоположно — говорят мягким голосом и валидируют ее чувства, не давая ей того, чего она требует. Они могут спокойно и мягко напомнить ей, что они будут более охотно давать ей то, что она хочет, когда она выполнит некоторые из своих обязанностей.

Стратегия: определение приоритетов

Родители, чьи подростки испытывают сильные эмоции, часто сталкиваются с необходимостью выбирать, на какое поведение реагировать, а какое отпустить. Вы можете задаться вопросом, как расставить приоритеты в своих ожиданиях и ограничениях, когда существует так много моделей поведения, которые, кажется, требуют вашего внимания. Как вы реагируете, когда ваш подросток: 1) не соответствует никаким ожиданиям, но хочет участвовать в развлекательных мероприятиях; 2) может причинять себе вред или действовать опасным образом и хочет неконтролируемых свобод; 3) не учится в школе и нигде не работает, но хочет, чтобы вы платили вместо него; 4) действует агрессивно или жестоко по отношению к вам, но хочет, чтобы вы что-то делали для него; или 5) отказывается лечиться несмотря на небезопасное или опасное поведение? Возможно, вы поймаете себя на том, что пытаетесь понять, какие проблемы следует расставить по приоритетам, какие игнорировать и как принимать наиболее эффективные и безопасные решения.

Расставляйте приоритеты в своих реакциях, когда ваш подросток в опасности

Если ваш подросток каким-либо образом небезопасен для себя или окружающих, вашим главным приоритетом будет стремление уберечь его от угрозы для жизни, даже если ваши решения разозлят или огорчат его.

Небезопасное поведение может включать преднамеренное самоповреждение, опасные действия (вождение в нетрезвом виде) или импульсивное, рискованное поведение, которое ваш подросток может не считать небезопасным (употребление психоактивных веществ на вечеринке с незнакомыми людьми либо “общение” или встречи с людьми, с которыми он познакомился в Интернете). Реагирование на эти формы поведения имеет приоритет перед другими формами поведения, включая учебу, работу или семейные отношения. Обеспечение безопасности вашего подростка может включать проверку его комнаты на наличие определенных веществ, таблеток или бритв, даже если это означает нарушение его конфиденциальности. Это также может означать отказ в просьбах о предоставлении свобод, привилегий или других видов деятельности, если его суждения и выбор в этих ситуациях подвергают его риску. Даже когда ваш подросток злится или умоляет вас позволить

ему делать то, что “делает его счастливым”, вам нужно сосредоточиться на том, чтобы не позволять ему вести себя так, если это может угрожать его жизни.

Если ваш подросток ведет себя опасным или небезопасным образом, вы, скорее всего, захотите помочь ему пройти курс лечения, чтобы он мог научиться более безопасным способам преодоления своих болезненных и сильных эмоций. Он может не согласиться с тем, что ему нужна помощь, и может сказать вам, что он “в порядке” и “не сумасшедший”. Иногда удастся убедить его в том, что он не “сумасшедший” и что существуют формы лечения, которые помогут ему вести себя таким образом, чтобы у него были свободы, неприкосновенность частной жизни и привилегии, которые он хочет иметь. Цель терапии в таком случае состоит в том, чтобы помочь ему получить то, чего он хочет. Попробуйте напомнить ему о том, как терапия может быть полезна для него, когда он, как кажется, больше всего страдает или оплакивает свою жизнь. Сосредоточьтесь на поиске возможностей подчеркнуть важность участия в лечении.

Если ваш подросток проходит курс лечения, вам также может потребоваться расставить приоритеты в его привлечении к активному участию, убедившись, что он приходит на прием, и даже предоставив ему стимулы (вознаграждения), если это необходимо для посещения. Работа с психотерапевтом имеет приоритет перед любыми другими мероприятиями (включая внеклассные занятия или занятия спортом), в которых он может захотеть принять участие. Вам нужно будет проявить твердость, если ваш подросток захочет пропустить прием, чтобы заняться чем-то другим, даже если он рассердится или скажет вам, что вы “разрушаете его жизнь”. Как только подросток благодаря лечению научится вести себя безопасно и адекватно, у него может появиться целая жизнь для самых разных занятий.

Расставляйте приоритеты в своих реакциях, когда ваш подросток в безопасности

Если ваш подросток в безопасности, вы можете уделить некоторое внимание решению других проблем, которые влияют на его жизнь. Это могут быть проблемы в школе или на работе, проблемы с родителями, друзьями или партнерами, употребление психоактивных веществ, рискованное сексуальное поведение, отсутствие друзей, социальная

изоляция, компьютерная зависимость или трудности, возникающие в других видах деятельности.

Часто сложно решить, как расставить приоритеты в этих вопросах. Вы можете задаться вопросом, как и многие родители, следует ли вам разрешать социальные мероприятия, которые могут поднять настроение вашему подростку, даже если выполнение домашних заданий или другие ожидания не оправдываются. Вам нужно будет определить свои приоритеты, а затем принимать решения, основываясь на том, что, по вашему мнению, наиболее важно для вашего подростка. Например, если вы хотите расставить приоритеты в ответственности и важности соответствия ожиданиям, вы можете решить, что развлечения вне дома зависят от выполнения рутинной работы или домашних заданий. Если вас беспокоит депрессия или социальная замкнутость вашего подростка, вы можете позволить ему проводить больше времени с друзьями, когда он захочет, чем вы могли бы позволить в противном случае. Вам нужно будет подумать о ценностях, которым вы хотите научить, когда будете принимать решения о том, чего ожидать и что позволять. Эти очень личные решения определяются вашими ценностями и могут быть приняты вами только тогда, когда вы мыслите мудро, а не эмоционально.

Важно четко определить свои приоритеты, чтобы вы могли донести до своего подростка последовательные послания. Эти приоритеты также послужат вам руководством при ежедневном принятии решений (или так часто, как это необходимо), помогая мудро думать о том, что отвечает наилучшим интересам долгосрочного эмоционального и физического здоровья вашего подростка.

Стратегия: эффективное использование последствий

Любое поведение может быть понято в контексте, в котором оно проявляется, и любое поведение приводит к последствиям. Последствия могут быть положительными (увеличивают вероятность того, что поведение повторится) или отрицательными (уменьшают вероятность повторения поведения), внутренними (например, чувство вины или удовлетворенности) или внешними (например, потеря привилегий или получение похвалы).

Эффективно воспитывать означает осознавать, как ваши реакции влияют на поведение вашего подростка, а затем использовать их для того, чтобы развить и увеличить адаптивное, здоровое поведение

(уделять ему внимание и положительно подкреплять) и уменьшить небезопасное поведение (путем стратегического “нереагирования” на него).

Подкрепление и наказание

Реакции, которые, могут увеличить вероятность того, что поведение повторится, называются подкрепляющими; реакции, которые уменьшают вероятность того, что поведение повторится, называются наказывающими. Влияние любой реакции является специфическим, поэтому одно и то же последствие может усилить поведение у одного человека и ослабить у другого. Итак, если ваш подросток чувствует себя хорошо, когда его хвалят, похвала может увеличить вероятность того, что такое поведение повторится. Однако, если ему неудобно, когда его хвалят, его поведение может ухудшиться после того, как его похвалили. Чтобы оценить, является ли ваша реакция подкрепляющей или наказывающей, вам придется развить понимание того, как меняется поведение в ответ на ваши действия.

Подкрепление более эффективно, чем наказание

Наказание, лишаящее подростка чего-то, что он хочет иметь (например, компьютерное время), или заставляющее его делать то, что он не хочет делать (например, дополнительные обязанности по дому), часто неэффективно в снижении поведения и может привести к тому, что ваш подросток продолжит свое поведение, когда будет уверен, что его не “поймают”. Наказание не учит его тому, чего от него ожидают. Как правило, более эффективно поощрять (например, дополнительными привилегиями, улыбками или легким тоном) подростка за здоровое и безопасное поведение и когда он соответствует ожиданиям, чем наказывать его (потерей привилегий, резкими словами и т.д.), когда он этого не делает.

Родители часто считают, что необходимо наказывать за нежелательное поведение; они думают, что это наиболее эффективный способ изменить поведение, и продолжают использовать негативные последствия, даже когда они, кажется, не работают.

Десятилетия психологических исследований доказывают, что наказание — не самый эффективный способ изменить поведение, и все же это малоизвестно или родители привыкли думать наоборот. Даже

когда родители осознают, что наказание не работает, они все равно могут использовать его в качестве реакции на собственное разочарование. Что действительно работает, так это поощрение здорового и желательного поведения; это наиболее эффективный способ изменить поведение, который приводит к расширению сотрудничества и доброй воли в семьях. В то же время это может быть непросто реализовать.

Если найти эффективные средства подкрепления для вашего подростка сложно либо потому, что он ничего не хочет, либо у него уже есть все, что ему нужно, — посмотрите на привилегии, которые вы ему даете (например, гаджеты или занятия) и которые он может считать само собой разумеющимися, и попросите его заработать их, выполняя свои обязанности. Хотя это может быть трудным уроком для подростка, привыкшего иметь все, что он хочет, это важный жизненный урок о том, что привилегии зарабатываются, а не даются просто так.

Родительское внимание может быть полезным для подростков, даже если он это отрицает. Подростки часто кажутся незаинтересованными в вашей реакции, и вы можете подумать, что ваше внимание не имеет значения. Однако внимание любого рода может быть ценной и мощной наградой и может привести к улучшению поведения, даже если вы этого не хотели. Если, например, вы не отвечаете на просьбы вашего подростка поговорить, потому что вы слишком заняты в этот момент, а затем отвечаете выговором, когда ваш подросток начинает требовать и кричать, вы можете непреднамеренно увеличить вероятность того, что ваш подросток будет требовать и кричать в следующий раз, когда он захочет вашего внимания. Это означает, что для вас важно осознавать, на что вы реагируете (даже без поддержки), и сосредоточиться на том, чтобы чаще уделять внимание своему подростку, когда он ведет себя безопасно и эффективно. Если вы обращаете внимание на негативное или небезопасное поведение (даже на самоповреждения, если оно не требует медицинской помощи), вы можете непреднамеренно подкрепить поведение, которое в долгосрочной перспективе было бы лучше игнорировать. Вы можете быть очень мощным подкреплением для своего подростка и, следовательно, способствовать формированию и изменению поведения, выбирая, на что реагировать, а что игнорировать.

Естественные последствия

Естественные последствия — это те реакции, которые происходят в реальном мире, а не те, которые реализуете вы. Если ваш подросток

проваливает тест, к которому он не готовился, или попадает в неприятности с властями за кражу в магазине, он испытывает естественные последствия своего поведения. Постоянная экспозиция с естественными последствиями помогает подросткам узнать, что происходит, когда они делают небезопасный выбор или принимают неверное решение. Хотя вы стремитесь защитить своего подростка от этих последствий, вам, возможно, придется допустить, чтобы некоторые из них произошли, чтобы он извлек уроки из этого опыта (помните, что вы будете продолжать вмешиваться, когда речь идет о безопасности). Если вы вмешиваетесь, сводя к минимуму или иным образом устраняя эти естественные последствия, он обучается, что может вести себя так, как ему заблагорассудится, что ему не нужно брать на себя ответственность за свои действия и что правила, применимые к другим, к нему не применяются. Как бы тяжело или страшно вам ни было наблюдать, как ваш подросток переживает естественные последствия, извлеченный урок бесценен и может помочь сформировать у него стремление к более здоровому будущему.

Вариативное подкрепление

Вариативное подкрепление — это когда вознаграждение дается иногда, но не всегда, в соответствии с поведением. Это как выигрыш в игровом автомате: происходит время от времени и случайным образом, но при этом заставляет игрока нажимать на рычаг. Этот тип подкрепления является мощным и способствует очень стойкому поведению. Когда, даже вопреки здравому смыслу, вы периодически уступаете требованиям своего подростка, он будет продолжать повторять это поведение в надежде, что в следующий раз он получит то, что хочет. Например, если вы говорите “нет” своему подростку снова и снова, а затем меняете свое мнение после того, как он настаивает на своей просьбе — возможно, становясь более жестоким или угрожающим, — он обучается, что, если он будет достаточно настойчивым или достаточно жестоким, вы в конечном итоге дадите ему то, что он хочет.

Вариативное подкрепление приводит к тому, что вы можете воспринимать его поведение как “безжалостное”, потому что ваш подросток никогда не знает, когда его поведение приведет к тому, что он получит то, что хочет, подобно тому, как игрок никогда не знает, когда в игровом автомате выпадет выигрыш. Если вы не уверены в этом ограничении или не уверены, что сможете его поддерживать, потратьте время на обдумывание того, как вы хотите ответить, пока не будете уверены

и последовательны, чтобы в конечном итоге не подкрепить настойчивость или угрозы, сказав “да” в конце концов, хотя изначально вы говорили “нет”. Например, если ваш подросток просит разрешения пойти куда-нибудь, а вы не хотите, чтобы он шел, хотя это не вызвало бы серьезных проблем, у вас может возникнуть соблазн сначала сказать “нет”, а затем уступить после повторных требований. Этот непоследовательный ответ (“нет”, “нет”, “нет”, “да”) подкрепляет требовательное и настойчивое поведение и заставляет вашего подростка думать, что в конце концов вы сдадитесь. Четко определите пределы, которые вы можете соблюдать (в которых вы будете сохранять свою позицию независимо от того, что продолжает требовать ваш подросток), и ваши приоритеты (те вопросы, которые настолько важны, например проблемы безопасности, что, если битва с вашим подростком закончится, вы все равно сохраните свою позицию), чтобы вы не сдавались, когда ваш подросток “поднимает ставки” или утомляет вас, так как это заставит его быть еще более настойчивым в будущем. Установка последовательных ограничений и последующее их выполнение являются ключом к эффективному воспитанию детей.

Перемены происходят постепенно

Подумайте, что происходит, когда комната вашего подростка становится настолько грязной — с грязной посудой, контейнерами для еды и одеждой, разбросанной по всему полу, — что это уже вредно для здоровья. Если вы скажете своему подростку “навести порядок”, он может растеряться и не знать, с чего начать. Некоторые виды поведения могут быть сложными или включать в себя несколько шагов, и ваш подросток, возможно, не сможет их выполнить или так расстроится, пытаясь это сделать, что сдастся. Если вы хотите подкрепить новое поведение, вам нужно, чтобы подросток добился успеха и получил вознаграждение, чтобы это поведение потом продолжилось. Итак, сначала вам, возможно, нужно будет подкрепить небольшие изменения в поведении. Например, если ваш подросток разочарован своей неспособностью выполнить большой школьный проект и сдался и отказался выполнять что-либо из этого, вы можете спокойно валидировать его разочарование, а затем помочь ему разделить работу на более управляемые части, подкрепляя и хваля каждый маленький шаг, который он делает для выполнения задания. Точно так же помогите ему сделать небольшие шаги к уборке своей комнаты. Ему не нужно завершать весь проект

целиком, чтобы испытать ощущение успеха и получить награду. Такой подход приводит к большей готовности в будущем.

Дети влияют на поведение родителей

Родители тоже восприимчивы к поведенческим принципам, и ваше поведение может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от того, как ваш подросток реагирует на него. Если ваш подросток бурно реагирует всякий раз, когда ему говорят, что он чего-то не сделал, вы можете быть так наказаны этим, что вам сложно будет решиться устанавливать ограничения, даже если вы этого захотите. Если обычно раздражительный подросток становится более дружелюбным, когда получает то, что хочет, вы можете положительно реагировать на просьбы, которые в противном случае могли бы отклонить. Когда вы сможете осознавать, что ваш подросток может наказать вас или подкрепить вас, у вас получится не позволять его реакциям влиять на вас, и вы сможете быть более последовательными и эффективными родителями.

Все может стать хуже, прежде чем станет лучше

По мере того как вы вносите изменения в свое родительское поведение, ваш подросток — в попытке заставить вас реагировать так, как ему удобнее и привычнее — может отреагировать увеличением поведения, которое вы пытаетесь уменьшить, или гневным поведением по отношению к вам. Из-за его поведения вам будет очень трудно поддерживать свое новое поведение. Этого увеличения частоты и интенсивности его поведения следует ожидать. Если вам удастся продолжить сохранять свое поведение, его поведение со временем уменьшится, хотя понятно, что вы, возможно, захотите сдаться, когда будете упорствовать в этом предсказуемом “ухудшении” его поведения. И в то же время, если вы дадите своему подростку понять, что негативное поведение не даст ему того, чего он хочет, вы сможете заложить основу для возможности значительных изменений в семье.

Использование подкрепления и наказания для изменения поведения

Возвращаясь к предыдущему примеру, давайте посмотрим, как родители Шейлы могли бы отреагировать на ее поведение. Первый

шаг — определить поведение, которое они хотят изменить. Родители Шейлы будут уделять приоритетное внимание такому поведению.

- Посещение терапии не реже одного раза в неделю.
- Прием назначенных лекарств.
- Снижение поведения в виде высказывания угроз.

Второй шаг — определить, какие последствия обычно следуют за поведением. В настоящее время у Шейлы нет подкрепления, если она посещает терапию или принимает лекарства, и никаких негативных последствий, если она этого не делает. Периодически родители Шейлы непреднамеренно подкрепляют ее угрожающее поведение, когда уступают ее требованиям.

Третий шаг состоит в том, чтобы рассмотреть, какие подкрепления или наказания можно использовать для увеличения или уменьшения поведения, которое необходимо изменить. Родители Шейлы должны будут сделать следующее.

- Перестать давать Шейле деньги всякий раз, когда она просит.
- Давать деньги на занятия, которые она хочет посещать, только тогда, когда она выполняет свои обязанности, посещает терапию и/или принимает лекарства.
- Больше не уступать ее требованиям, когда она угрожает.
- Игнорировать угрозы самоповреждения.
- Проконсультировать ее в местном отделении неотложной помощи или клинике психического здоровья, если она продолжит угрожать самоубийством.
- Согласиться на любую работу, которую Шейла сможет выполнять, даже если она будет оплачиваться по минимуму, или оплатить ее волонтерскую работу, положив деньги на ее счет, к которому она сможет получать доступ, если будет принимать лечение.

Стратегически использовать подкрепление и наказание иногда сложно, особенно если подросток угрожает и прибегает к словесному или физическому насилию. Однако, когда вы подкрепляете угрожающее или оскорбительное поведение вниманием к нему или уступаете такому поведению, это гарантирует, что оно будет продолжаться, а это совсем не соответствует вашим целям. Эффективное воспитание детей с использованием стратегий, которые мы обсуждали, включает в себя следующие компоненты.

- Определение конкретных моделей поведения, которые вы хотите изменить.
- Поиск способов подкрепления здорового поведения.
- Отсутствие подкрепления вариативно угроз или проблемного поведения.
- Сосредоточение внимания на долгосрочных преимуществах с сохранением последовательности и подкреплением безопасного и здорового поведения.
- Проявление последовательного поведения в течение длительного времени.
- Понимание и принятие факта, что существует некоторый первоначальный риск того, что поведение усилится или станет более опасным и что поведение подростка может ухудшиться перед тем, как оно изменится к лучшему.

Упражнение для родителей: изменение поведения

Если вы хотите изменить один или несколько видов поведения, следуйте приведенным ниже инструкциям и запишите свои ответы на листе бумаги или в дневнике.

- Какое поведение вы хотите изменить? Опишите конкретное поведение.
 - Какие последствия обычно следуют за этим поведением? Как вы обычно реагируете?
 - Вы хотите увеличить или уменьшить это поведение? Вы будете использовать подкрепление или наказание? Можете ли вы усилить позитивное поведение, которое поможет заменить менее адаптивное поведение?
 - Какие конкретные последствия вы будете использовать из тех, которые вы можете применять последовательно? Перечислите положительные или отрицательные последствия, которые вы будете использовать.
 - После того как вы внедрили новое последствие через некоторое время, запишите долгосрочные последствия.
-

Стратегия: помочь себе и своему подростку справиться со стрессовыми ситуациями

Чтобы быть способным эффективно воспитывать детей, вы должны находить время и способы заботиться о себе. Если вы задаетесь вопросом, можете ли вы выкроить время, чтобы сделать что-то для себя, когда у вашего подростка так много неотложных потребностей, вспомните о стюардессе, которая напоминает пассажирам, что они должны сначала сами надеть кислородную маску, прежде чем о ком-либо заботиться. Вы не можете эффективно воспитывать детей, если у вас нет для этого эмоциональных или физических ресурсов.

Подростков можно научить справляться со своими эмоциональными потрясениями, используя навыки, которые помогут их пережить, не усугубляя ситуацию [Linehan, 1993a, 1993b; Miller, Rathus, & Linehan, 2007]. Родители также могут научиться использовать эти навыки, чтобы успокоиться или отвлечься в трудных обстоятельствах, чтобы суметь снизить интенсивность собственных эмоций и более эффективно помогать детям.

Отвлечение и самоуспокоение

Общепринятая мудрость гласит, что если вас что-то беспокоит, может помочь разговор об этом. Иногда это верно, а иногда разговор о чем-то болезненном или трудном поддерживает или усугубляет переживания и не приносит облегчения. Вместо этого вам может понадобиться провести некоторое время подальше от ситуации, чтобы уменьшить интенсивность эмоций, чтобы вы смогли вернуться к ситуации позже и быть более эффективными в решении проблем.

Если вы используете навыки преодоления кризисных ситуаций (которые мы обсудим в главе 9) и уделяете время тому, чтобы успокоить, отвлечь или утешить себя, вы сможете более эффективно реагировать на своего подростка, когда вернетесь в ситуацию. Вы также будете моделировать для своего подростка более здоровые способы управления чувствами.

Помощь подростку в отвлечении и самоуспокоении

Ваш подросток или молодой взрослый может обнаружить, что самоповреждения, употребление психоактивных веществ, крики или

бросание предметов приносят немедленное облегчение. Однако такое поведение часто усугубляет проблему, поскольку непреднамеренные последствия (госпитализация, потеря привилегий и доверия, проблемы с законом и т.д.) могут быть более пагубными, и впоследствии человек может испытывать стыд или чувство вины. Подростки могут научиться использовать навыки для снижения эмоциональной напряженности так, чтобы они могли реагировать более эффективно.

Как вы можете научить своего подростка использовать эти стратегии, чтобы помочь ему успокоиться, когда он реагирует эмоционально? Когда эмоции сильны, подростки не всегда хорошо реагируют на наставнические предложения родителей — предложения, которые иногда действительно еще больше обостряют ситуацию. Вместо вас это может быть психотерапевт подростка (если он у него есть) или тот, кому он доверяет и кто может тренировать его навыки эмоциональной регуляции. Что вы можете сделать — так это поделиться стратегиями, которые вы сочли полезными, и посмотреть, будет ли ваш подросток практиковать их вместе с вами. Примите его ответ, если он скажет “нет”. Тренируйтесь вместе, если он скажет “да”. Другой стратегией может быть разговор с ним, когда он спокоен. Попробуйте спросить, есть ли способы, которыми вы можете помочь ему, когда он расстроен. И попытайтесь валидировать его чувства (см. главу 2), даже если кажется, что он вас не слушает.

Не удивляйтесь, если ваш подросток скажет вам, что он хочет, чтобы его оставили в покое, когда он расстроен. Часто подростки уединяются, чтобы успокоиться. Выход из ситуации на самом деле может быть полезной стратегией! Позвольте вашему подростку выбрать то, что подходит ему, и позвольте ему использовать стратегии наиболее эффективными способами. Дайте ему знать, что вы будете доступны, когда и если он захочет с вами поговорить. Будьте доступны, готовы слушать и валидировать, когда он захочет и будет готов говорить, и предлагайте рекомендации только в том случае, если он попросит или будет готов их принять.

Навыки отвлечения и самоуспокоения в кризисных ситуациях

Выберите навык или навыки, которые могут вам подойти. Разные навыки могут работать в разное время, в зависимости от уровня стресса или насущной необходимости.

- ☐ Займитесь спортом или физическими упражнениями. Поговорите с другом.
- ☐ Послушайте музыку.
- ☐ Запишите в дневник свои переживания. Почитайте книгу.
- ☐ Разгадайте головоломку или поиграйте в мирную компьютерную игру. Представьте, что вы находитесь в особом и успокаивающем месте; вспомните место отдыха или ситуацию, которая вам понравилась.
- ☐ Выпейте теплого чая. Примите теплую ванну или душ.
- ☐ Посмотрите забавное телешоу или фильм (не депрессивный или грустный). Используйте лосьон с приятным запахом.
- ☐ Погладьте животное.
- ☐ Послушайте звуки природы.
- ☐ Съешьте особую пищу, которая вам нравится (и которая не заставляет вас чувствовать себя виноватыми).

Стратегия: эффективное общение

Родители иногда задаются вопросом, как они могут общаться и взаимодействовать со своим подростком, чтобы повысить вероятность того, что он услышит и признает то, что ему говорят или о чем спрашивают. Часто подросткам и их родителям, каждый из которых сосредоточен на разных целях и отвечает разным потребностям и приоритетам, трудно оставаться мудрыми и не отвлекаться на эмоции и различия. В этом разделе основное внимание будет уделено тому, как вы можете использовать стратегии для удовлетворения своих потребностей, чтобы повысить вероятность того, что вы сможете эффективно попросить о чем-то или сказать “нет” на просьбу,

сохраняя при этом отношения и свое самоуважение [Linehan, 1993b]. Эти навыки будут очень полезны для эффективного общения с вашим подростком.

Определение приоритетов в своем взаимодействии

Люди могут не всегда осознавать, чего они пытаются достичь, когда начинают взаимодействовать с другими людьми. Когда вы общаетесь со своим подростком или молодым взрослым, ваша цель (цели) может состоять в том, чтобы: 1) попросить что-то или выразить свои потребности; 2) отклонить просьбу; 3) поддержать или восстанавливать отношения; 4) просто быть с вашим подростком так, как вам нравится; и/или 5) вести себя или реагировать так, чтобы сохранить уважение к вашим ценностям и повысить самоуважение [Linehan, 1993b]. Если вам неясно, чего вы пытаетесь достичь, вы можете уйти разочарованным, толком не зная, почему. Четко определив свои цели, вы сможете расставить приоритеты, которые являются наиболее важными, — эти цели привлекут ваше внимание, и вы сможете сосредоточиться в первую очередь на них. Когда у вас есть несколько целей, знание того, какой цели вы хотите добиться в первую очередь (т.е. какая цель является для вас приоритетной), прежде чем вы начнете взаимодействие, поможет вам оставаться сосредоточенным и не отвлекаться на другие потребности. Таким образом, вы станете более эффективными в достижении своих целей.

Чтобы определить свои приоритеты, вам сначала нужно стать осознанными, замедляясь и замечая, что происходит. Затем оцените ситуацию и определите, чего в долгосрочной перспективе вы хотите достичь. Используя это осознание, вы можете определить свои приоритеты. Например, если ваш подросток находится в кризисной ситуации, домашняя работа точно не станет приоритетом. И наоборот, когда ваш подросток в безопасности, будет важным обратить внимание на домашнюю работу.

В примере в начале этой главы родители Шейлы хотели сообщить ей, что она не получит привилегию (билеты на концерт), если не оправдает их ожиданий. Это противоречило тому, чего Шейла хотела и чего ожидала от них. В этой ситуации у родителей Шейлы есть конкретная цель — заставить Шейлу соответствовать их ожиданиям, — это

их приоритет. Поддержание отношений может быть второстепенным и чуть менее важным приоритетом, и ее родителям, возможно, придется принять, что Шейла может быть недовольна их реакцией и сердиться на них.

Упражнение для родителей: планирование взаимодействия

Задайте себе следующие вопросы. Запишите свои ответы на отдельном листе бумаги или в своем дневнике.

- Чего я хочу достичь?
 - Хочу ли я попросить о чем-то, чего я хочу или в чем нуждаюсь?
 - Хочу ли я сказать своему подростку, чего я от него ожидаю?
 - Хочу ли я отказать в его просьбе?
 - Хочу ли я просто приятно провести время со своим ребенком?
 - В этой ситуации что является главным приоритетом?
-

Подводим итоги

Возможно, вам будет трудно в это поверить, но все-таки вы можете просить о том, чего хотите, поддерживать прочные отношения со своим подростком и после этого чувствовать себя хорошо. Вот наиболее эффективный способ попросить о том, чего вы хотите, или выразить свои потребности или ожидания [Linehan, 1993b].

- Опишите ситуацию, чтобы представить контекст и объяснить, почему вы хотите того, о чем просите. (“Твои оценки падают, и я обеспокоен тем, что ты недостаточно хорошо учишься”).
- Сформулируйте свою просьбу или четко скажите “нет”. (“Я действительно хочу, чтобы ты немного позанимался сегодня вечером” или “Я не даю тебе разрешения пойти на вечеринку, потому что тебе нужно учиться”).
- Сосредоточьтесь на своей главной задаче и не поднимайте другие вопросы, которые могут запутать вас или отвлечь от нее.
- Обозначьте свою признательность или то, что может быть хорошего для подростка, если он удовлетворит вашу просьбу.

- Оставайтесь уверенными в своей просьбе и действуйте решительно.
- Проверьте, подготовились ли вы к тому, чтобы вести переговоры, и заранее решите, каковы ваши границы.
- В то же время, чтобы сохранить отношения, имеет смысл сделать следующее.
- Слушайте с неподдельным интересом, что говорит вам ваш подросток.
- Валидируйте его чувства.
- Постарайтесь быть как можно более расслабленными.

И для того, чтобы сохранить позитивное отношение к себе и к тому, как вы справляетесь с ситуацией, примите к сведению несколько рекомендаций, о которых стоит подумать.

- Придерживайтесь своих ценностей и морали на протяжении всего взаимодействия. Не говорите и не делайте того, что заставит вас почувствовать стыд, когда общение закончится.
- Не извиняйтесь за то, что вы говорите или делаете.
- Оставайтесь правдивыми и честными. Даже если вы, возможно, захотите солгать, а не честно выразить, что вы чувствуете или чего хотите, это мало что даст для укрепления доверия и может вызвать у вас чувство разочарования в себе.

Учитывая эти рекомендации по эффективному общению, пример Шейлы и ее родителей может дать вам представление и идеи, которые вы можете счесть полезными. Когда Шейла попросила родителей купить билеты на концерт, они могли бы спокойно и мягко ответить, объяснив ей свой ответ и валидируя ее, чтобы сохранить отношения: «Мы знаем, как сильно ты хочешь пойти на концерт, и мы знаем, что ты будешь разочарована, если не пойдешь. И в то же время ты не устроилась на работу и не делала то, что мы просили. Мы будем рады предоставить тебе деньги и другие привилегии, когда ты выполнишь некоторые из своих обязанностей. Есть ли какой-то способ, которым мы можем помочь тебе выполнить некоторые ожидания, чтобы ты смогла делать то, что ты хочешь делать?» Родители Шейлы будут наиболее эффективны, если они будут твердо стоять на том, чтобы не давать ей денег, не извиняться за свое решение и не отвлекаться на ее эмоции или угрозы.

Когда стратегии не работают

Использование этих стратегий может увеличить вероятность того, что вы получите то, что хотите, хотя и не гарантирует это на 100%. Другой человек может отклонить вашу просьбу, даже если она сделана умело, или решить, что другие соображения важнее. Ваш подросток может отклонять ваши просьбы, отказываться соответствовать вашим ожиданиям и продолжать относиться к вам неуважительно независимо от того, насколько часто вы используете эти стратегии. Или он может не захотеть проводить с вами время, даже когда вы валидируете и поддерживаете. Вы или ваш подросток можете быть разочарованы, если использование стратегий не удовлетворит ваши потребности. Для преодоления этого разочарования могут потребоваться другие навыки.

Помните, что немедленная реакция вашего подростка может быть неокончательной. Вы можете обнаружить, что он остается сердитым или пренебрегающим, а на следующий день возобновляет общение с новым и более дружелюбным отношением. Быть эффективными не всегда означает, что вы получаете то, что хотите в данный момент; это означает, что вы сажаете семена и выражаете себя таким образом, чтобы повысить вероятность того, что ваш подросток услышит вас и подумает о том, что вы сказали или о чем попросили. Возможно, у вас не будет получаться каждый раз, и все же выражение ваших потребностей подростку, установление ожиданий и ограничений, а также поиск способов поддержания ваших отношений — все это важно для воспитания, чтобы научить подростка справляться затем во взрослой жизни.

Как вы хотите себя чувствовать

Вы не всегда можете контролировать, как отреагирует ваш подросток, независимо от того, насколько умело вы пытаетесь взаимодействовать. Вы можете контролировать свое поведение только для того, чтобы по-прежнему чувствовать себя хорошо, когда взаимодействие закончится. Вы почувствуете себя лучше, если будете по-прежнему сосредоточены на том, чтобы не осуждать и действовать мудро, и не попадете в ловушку эмоциональности вашего подростка.

В какой-то момент вы можете осознать, что взаимодействие больше не является умелым и вряд ли будет эффективным. Если вашему

подростку нужно уйти, отпустите его. Если вам нужно уйти, вы можете обнаружить, что тайм-ауты очень эффективны и для родителей! Не требуйте продолжения общения, если оно больше не эффективно. Хотя вам может казаться, что ваш подросток “побеждает”, а вы “сдаетесь”, на самом деле вы почувствуете себя лучше, если сможете уйти, по крайней мере на данный момент. Будут и другие возможности вернуться к обсуждению, когда эмоции будут менее интенсивными, и тогда взаимодействие может быть более эффективным.

Упражнение для родителей: использование стратегий для эффективного взаимодействия

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

Представьте себе ситуацию, в которой вы хотите попросить своего подростка о чем-то.

- Опишите, чего вы хотите, почему вы этого хотите и почему это важно для вас.
- О чем вы готовы договориться? Каковы ваши границы?
- Как вы выразите и покажете свою признательность своему подростку, если она удовлетворит вашу просьбу?

Представьте ситуацию, в которой вы хотите изложить свои ценности подростку.

- Какую ценность вы хотите подчеркнуть в своем взаимодействии?
 - Как вы сформулируете свою позицию, не прибегая ко лжи и извинениям?
-

Итоги

В этой главе описаны стратегии, которые помогут вам понять, а затем изменить свои реакции на вашего подростка, чтобы быть более эффективными родителями.

Ключевые моменты

- Взвесьте положительные и отрицательные последствия решений, принимая во внимание как сиюминутные, так и долгосрочные цели.
- Используйте историю эмоций, чтобы уменьшить эмоциональность и реагировать более эффективно.
- Используйте принципы подкрепления и наказания стратегически, чтобы повысить уровень здорового поведения и снизить уровень небезопасного поведения.
- Подумайте, чего вы больше всего хотите достичь, общаясь со своим подростком, и сосредоточьтесь на этих приоритетах.

Глава 4

Сбалансированное воспитание

Родители подростков, особенно тех, которые испытывают сильные эмоции, часто попадают в ловушку “всё или ничего” и оказываются втянутыми в борьбу за власть. И вы, и ваш подросток можете придерживаться жесткого мышления, в котором вы можете видеть вещи в терминах “или/или”, “хорошо/плохо”, “правильно/неправильно” или “справедливо/несправедливо”. Когда ваш подросток испытывает сильные эмоции, он может идеализировать одних людей и демонизировать других, чувствовать себя полностью компетентным в один момент и бесполезным — в другой, иногда хотеть полной независимости и быть полностью зависимым от других, отталкивать вас в один момент, а затем неустанно требовать вашего внимания в другой. Вы тоже можете увязнуть в мышлении “должно быть по-моему”. Вы можете эмоционально реагировать на образ мышления вашего подростка и колебаться между крайними реакциями.

В этой главе описано, как уменьшить эту борьбу за власть и помочь вам и другим членам семьи найти способ двигаться вперед, когда вы чувствуете, что застряли. Мы обсудим сбалансированный подход к воспитанию детей, который поможет вам принять справедливость в противоречивых позициях и взглядах. Этот подход позволяет вам найти синтез или “срединный путь” и более эффективно воспитывать детей [Miller, Rathus, & Linehan, 2007].

Найти срединный путь: диалектическое мышление

Диалектическое мышление означает признание того, что существуют различные точки зрения; оно обеспечивает способ синтеза неизбежных противоречий, существующих в реальном мире и между людьми, чтобы можно было проложить новый — срединный путь. Это также означает уменьшение экстремального, абсолютного и/или жесткого

мышления, чтобы принимать и признавать множество перспектив. Вы и ваш подросток смотрите на вещи по-разному и часто преследуете противоречивые цели, что приводит к борьбе за власть, когда каждый из вас пытается убедить другого в том, что он “прав”. Вы часто можете чувствовать себя застрявшими и неспособными двигаться вперед. Поиск срединного пути с помощью диалектического мышления помогает свести к минимуму эту борьбу за власть, поскольку вы и ваш подросток отказываетесь от своих жестких позиций и ищете решение или понимание, которое работает для вас обоих. Приведенные ниже идеи помогут вам найти этот срединный путь, используя диалектическое мышление.

- Существует более чем одна обоснованная точка зрения на ситуацию, обстоятельства, людей и даже историю.
- Лучше избегать утверждений “Все хорошо” и “Все плохо”.
- Изменения возможны и ожидаемы.
- Значение и истина меняются со временем.
- Завтра обстоятельства могут измениться.

Семейная динамика и множество точек зрения

Поскольку мозг и тело подростка развиваются, он пребывает в состоянии постоянных изменений, что часто приводит родителей в смятение. Если вы примете это понятие постоянных изменений, вам будет легче выработать способы реагирования, которые: 1) будут последовательными и гибкими; 2) будут способствовать развитию самостоятельности, даже если вы остаетесь доступными, когда это необходимо; и 3) обеспечат структуру и границы, одновременно признавая, что ваш подросток будет экспериментировать и выбирать различные варианты.

Возможно, вы часто сталкиваетесь с тем, что возникают споры с другими членами семьи или с детьми, когда каждый пытается доказать, что он прав и что ему виднее. Вы тратите силы на споры о том, что ваша правда — это настоящая правда. В то же время другие члены семьи пытаются убедить вас в том, что это их правда настоящая. Эта борьба, как правило, ведет только к еще большим трудностям. Когда человек делит мир на черное и белое (“правильно-неправильно”, “или-или”), единственной альтернативой для “Я прав” остается “Я не прав”, и люди

отчаянно борются за свою правоту, пытаясь убедить в ней остальных и получить подтверждение истинности своей точки зрения. Это еще заметнее проявляется в семьях; подростки часто хотят, чтобы их родители согласились с ними, потому что несогласие означает, что они неправы, что кажется невыносимым. Между родителями часто возникают конфликты, когда каждый пытается убедить другого в том, что его идеи о воспитании детей являются наилучшими. Свести к минимуму эту борьбу помогают признание того, что может быть множество точек зрения, и поиск того, что справедливо с каждой точки зрения. Или, другими словами, признание того, что *если кто-то не прав, это не значит, что он ошибается*.

Выбор срединного пути: как мыслить диалектически

Очень конкретные и практичные инструменты могут помочь вам изменить то, как вы говорите и общаетесь, и, следовательно, помочь вам мыслить более диалектически. Используя эти инструменты, вам будет легче найти срединный путь, который приведет вас к более сбалансированному воспитанию детей. Один из самых простых способов перейти от жесткого мышления к диалектическому — практиковаться в том, чтобы не использовать слово “но”. Вместо этого используйте слово “и” всякий раз и везде, где это возможно. Сравните эти два утверждения.

“Я рад, что ты хорошо сдал экзамен, но тебе все равно нужно продолжать учиться”.

“Я рад, что ты хорошо сдал экзамен, и я все еще хочу, чтобы ты продолжал учиться”.

Или эти.

“Я очень горжусь тобой, но сейчас я разочарован твоим поведением”.

“Я очень горжусь тобой, и сейчас я разочарован твоим поведением”.

В утверждениях с “но” вторая часть предложения отрицает первую. Ребенок запоминает только то, что ему еще нужно сделать, или то, что в нем разочаровались. “И” сохраняет значимость всего утверждения. Диалектическое мышление начинается с небольших, но значительных

изменений в стиле общения. Использование “и” вместо “но” — мощный инструмент, польза от которого вскоре становится заметной. Меняется взгляд на мир, способность принимать противоречия, стиль мышления членов семьи и общения между ними. Вот еще несколько способов развить диалектическое мышление [Miller, Rathus, & Linehan, 2007].

- Используйте мышление “и/и” вместо мышления “или/или”. Например, подумайте о том, что ваш ребенок может быть одновременно и добрым, и эгоцентричным, а не или добрым, или эгоцентричным.
- Сведите к минимуму использование абсолютных терминов, таких как “всегда”, “никогда”, “все”, “никто” и т.д.
- Будьте готовы рассмотреть альтернативы и принять другие мнения как обоснованные, даже если они отличаются от ваших или вы с ними не согласны.
- Избегайте таких утверждений, как “Вот только так”, и заменяйте их утверждениями “Я думаю...” и “Я чувствую...”

В следующей таблице мы приводим некоторые примеры диалектических и недиалектических утверждений. Обратите внимание, что: 1) недиалектические утверждения отражают черно-белое мышление, часто встречающееся у подростков с интенсивными эмоциями; в то время как 2) диалектические утверждения не содержат слов-абсолютов и принимают альтернативные или более сбалансированные точки зрения.

Недиалектические утверждения	Диалектические утверждения
Я доверяю всем Или Я не доверяю никому	Я доверяю одним людям, а другим мне трудно доверять
Я ничего не могу сделать хорошо Или Мне всегда все легко дается	Некоторые вещи даются мне легко, а с некоторыми бывает очень трудно
Я не выдержу, если ты сделаешь мне больно Или Ничего страшного, если ты меня обидишь	Я злюсь, когда ты делаешь мне больно, и я все еще люблю тебя

Проблемы, которые вызывает поляризованное мышление у родителей и подростков

Поляризованное мышление вынуждает членов семьи реагировать друг на друга определенным образом, создавая ситуацию диалектической дилеммы — выбора между одинаково неприемлемыми крайностями. Когда подросток охвачен сильными эмоциями, его поведение становится менее гибким, а борьба с родителями — более ожесточенной, поскольку каждый отстаивает свою точку зрения. Жесткие или экстремальные реакции редко бывают эффективными в долгосрочной перспективе и могут нарушать взаимодействие в семье. Вы можете даже занять одну крайнюю позицию, а ваш партнер занимает другую, поскольку вы стремитесь компенсировать друг друга. Это обычно создает еще больше конфликтов и путаницы. По мере развития ситуации становится ясно, что достигнуть желаемого не удастся никому, и все члены семьи поглощены крайними проявлениями эмоций. Как правило, это происходит вокруг таких вопросов [Miller, Rathus, & Linehan, 2007].

- Реагирование на типичное подростковое поведение как на проблемное или, наоборот, реагирование на проблемное поведение, как будто оно обычное для подросткового возраста.
- Чрезмерная снисходительность в воспитании, слишком мало ожиданий и ограничений или излишний контроль и избыточная строгость.
- Предоставление слишком большой самостоятельности и свободы или недостаточная независимость при одновременном, возможно, усилении зависимости.

Если вы замечаете, что реагируете крайними или жесткими способами или колеблетесь между крайностями, будет более эффективно, если вы: 1) будете более уравновешенными, менее экстремальными и найдете способы пойти на компромисс; 2) будете реагировать на поведение мудро, а не эмоционально; 3) найдете способ оценивать поведение в данный момент, не опасаясь прошлого или будущего; и 4) узнаете, что типично для подросткового возраста (а что нет), помня, что подростковый возраст — это время экспериментов, бунтарства и ориентации на сверстников.

Трудный выбор: реагирование на поведение подростка



Вы можете обнаружить, что слишком остро реагируете на поведение, которое довольно распространено среди молодых людей (например, закатывание глаз, возражения, неуважительные высказывания и т.д.), и в то же время вы можете заметить, что вы отвергаете или игнорируете поведение, которое является довольно проблематичным (употребление наркотиков, рискованное сексуальное поведение, самоповреждения и т.д.).

На то, как вы воспринимаете поведение и реагируете на него, часто влияет ваше собственное воспитание, поведение вашего подростка в прошлом и/или история психического здоровья в вашей семье. Если у вашего подростка в прошлом была агрессия, вы можете быть больше обеспокоены тем, что он хлопает дверью, чем другой родитель. Если в вашей семье есть история психических заболеваний, вы можете либо слишком остро реагировать на поведение, либо отвергать его как способ справиться с собственными страхами. Вы также можете отмахнуться от проблемного поведения или стать чрезмерно бдительными в отношении типичного поведения, если у брата или сестры были эмоциональные трудности или опасное поведение. Когда вы чрезмерно реагируете или отвергаете поведение, основанное на вашем опыте или эмоциях, ваше воспитание будет менее эффективным, и в вашей семье будет возникать больше трений.

Если ваш подросток обладает высокой эмоциональной чувствительностью, вы перестаете замечать поведенческие проблемы, потому что они, возможно, продолжаются уже давно. Или вы можете сосредоточить свое внимание на школьных проблемах, которые кажутся

более управляемыми, в то время как употребление наркотиков или самоповреждение изменить гораздо сложнее. Вы можете оправдывать проблемное поведение (“Это просто подростковый возраст”), пытаться нормализовать или отвергнуть его, потому что чувствуете себя не в силах его изменить. С другой стороны, вы можете быть настолько подавлены опасностью поведения вашего подростка, что вам будет легче сосредоточиться на более приземленных или типичных проблемах повседневной жизни. Легко понять, как ваш взгляд на то, что типично или проблематично, может исказиться, когда возникает сильная эмоциональность. А для того, чтобы эффективно воспитывать детей, важно иметь четкое представление о том, какое поведение будет вашим приоритетом, например безопасность, и принимать свои решения мудро, а не эмоционально.

Экстремальные реакции создают для вас свои проблемы. Отмахнувшись от проблемного поведения, вы не окажете своему подростку необходимой помощи и непреднамеренно позволите ему продолжать заниматься опасной деятельностью. С другой стороны, чрезмерно беспокоясь о типичном поведении, вы можете подавить развитие своего подростка, создать больше беспокойства для себя и/или создать трения, когда принятие может быть более эффективным.

Сбалансированные ответы

Чтобы решить, является ли поведение проблемой, рассмотрите само поведение, интенсивность того, как оно представлено, его риски и способы, которыми поведение доминирует или вмешивается в жизнь вашего подростка в целом. Кроме того, подумайте, почему происходит то или иное поведение; спросите, может ли конкретное поведение быть частью обычных экспериментов подростка, например употребление алкоголя на вечеринке, или же это поведение является способом справиться с болезненными эмоциями, например пить в одиночку и тайно. Хотя оба вида поведения вызывают беспокойство, ваша реакция может быть разной. Обратитесь за профессиональной психиатрической помощью для вашего подростка, если вас беспокоит опасный характер его поведения.

В следующей таблице показаны примеры типичного и проблемного поведения.

Типичное поведение	Проблемное поведение
Вернулся из школы и оставался в своей комнате до ужина	Спит все время, когда не в школе
Сексуальные эксперименты со школьными сверстниками	Тайные встречи с сексуальными партнерами из Интернета
Ссорится со своими родителями	Ломает вещи или ведет себя агрессивно, когда устанавливают ограничения
Испытывает беспокойство по поводу принимаемых решений	Парализован нерешительностью
Испытывая стресс в школе, чувствует себя подавленным	Отказывается ходить в школу

Чтобы уменьшить борьбу за власть, напряженность и трудности, возникающие в результате чрезмерной озабоченности типичным поведением — или, наоборот, пренебрежение или игнорирование проблемного поведения, — посмотрите, как вы можете двигаться к срединному и более сбалансированному подходу.

Если вы склонны слишком остро реагировать на типичное подростковое поведение, вам нужно будет лучше понимать, что типично для подростков, и меньше воспринимать типичное поведение как проблемное. Вы можете сделать это несколькими способами.

- Поговорите с другими родителями, посетите семинары для родителей или воспользуйтесь информацией в таблице, чтобы выяснить, что типично, а что нет.
- Рассмотрите функцию поведения и реагируйте с меньшим беспокойством, если поведение не является опасным или разрушительным.
- Выясните, проявляется ли такое поведение у других подростков и связано ли оно с желанием узнавать мир или с развитием личности.

Если ваш подросток идет на вечеринку и возвращается, употребив алкоголь или наркотики, вы можете беспокоиться, что он ведет себя так, что в будущем возникнет больше проблем, и вы, возможно, захотите отреагировать гневом. Однако, если вы сделаете шаг назад, замедлитесь и подумаете о том, что подростки склонны экспериментировать на вечеринках, вы можете реагировать менее агрессивно и более эффективно, разговаривая со своим подростком об употреблении психоактивных веществ.

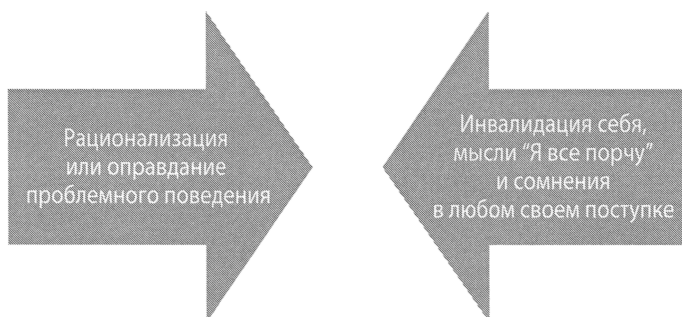
Если вы склонны сводить к минимуму, отвергать или рассматривать как типичное поведение, которое другие могут счесть проблемным, вам необходимо лучше разобраться в том, как распознать проблемное поведение, и уменьшить принятие и игнорирование проблемного поведения. Вы можете сделать это несколькими способами.

- Оцените риск и опасность поведения, хорошо подумав и обратившись за помощью, если у вас есть опасения по поводу такого поведения.
- Спросите себя, может ли такое поведение привести к значительным небезопасным, неадаптивным или юридическим последствиям.
- Подумайте о том, используются ли эти модели поведения для того, чтобы помочь вашему подростку регулировать свои сильные эмоции.

Вы разовьете более сбалансированные и менее экстремальные реакции, когда поймете и примете, какое поведение является типичным — даже если вы находите его сложным и разочаровывающим, — и какое поведение выходит за рамки нормы, а затем отреагируете соответствующим образом.

Поиск баланса может быть сложной задачей и будет зависеть от уникальных переменных каждой ситуации, и в то же время это полезная структура и возможность выработать способы эффективного реагирования.

Как это видит ваш подросток

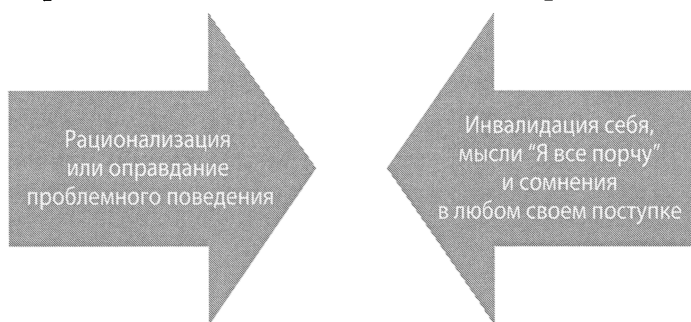


Подростки тоже сталкиваются с вопросом, является ли их поведение нормальным. И, возможно, вас очень смущает непоследовательность, которую вы видите в поведении своего подростка. Когда вы замечаете,

что он может колебаться между позитивной (“Все замечательно”) и негативной (“Я все испортил”) оценками, становится легче это принять. Иногда в стремлении чувствовать себя нормально и не отличаться от других молодые люди оправдывают, рационализируют или отвергают проблемное поведение, ссылаясь на друзей (“Что с того, что я буду в отключке после вечеринки? Это случается со всеми моими друзьями”). Любому подростку трудно смириться с тем, что его поведение создает проблемы или он чем-то отличается от сверстников, поэтому ему легче вообще отрицать наличие проблем. И наоборот, есть подростки, которым свойственна другая крайность: они видят себя “полными неудачниками”, которые во всем отличаются от сверстников и у которых всегда будут проблемы, сопровождаемые чувством безнадежности (“Я ничего не могу сделать как надо. Все знают, как правильно выполнить это задание, а для меня это невозможно. У меня никогда не получится”). Они инвалидируют свои чувства и переживания так, как это, возможно, уже делали с ними окружающие. Вероятно, подростки колеблются между противоположными оценками точно так, как их родители оценивают собственный опыт.

Понимание динамики, которая движет этими различными экстремальными реакциями у вашего подростка, позволит вам давать мудрые ответы, которые помогут ему найти для себя некоторый баланс.

Крайние реакции: снисходительность и строгость



У вас может быть мягкий стиль воспитания, сводящий к минимуму правила, ожидания и требования и позволяющий вашему подростку иметь больше свобод и принимать больше собственных решений. Или вы можете быть более строгими, менее доверчивыми, более требовательными и более суровыми, чтобы лучше контролировать поведение

вашего подростка. В любом случае интенсивные эмоции подростка и возникающие в результате этого проблемы с поведением часто заостряют естественный стиль воспитания. Однако родителям в такой ситуации нужно разработать другой сбалансированный подход.

Например, если в ответ на ограничения, отказ или просьбу подросток становится слишком эмоциональным, причиняет себе вред, угрожает или оскорбляет, вы можете так устать от этого или бояться потенциальной агрессии или насилия, что вообще начинаете избегать ограничений. Понятно, что снисходительность в данном случае позволяет какое-то время контролировать ситуацию, но в целом этот путь неэффективен, потому что это дает вашему подростку свободу действий без ограничений, необходимых для его руководства, а также дает ему понять, что, вызывая страх у других, он получит то, что он хочет.

С другой стороны, если вы боитесь, что импульсивное, рискованное или опасное поведение вашего подростка приведет к очень серьезным последствиям, вы можете попытаться еще больше его контролировать, предъявляя более строгие требования и увеличивая ограничения. В этих обстоятельствах становится легко понять, почему вы, возможно, захотите больше контролировать его поведенческие решения, чтобы обезопасить его, иногда удивляя даже себя, когда вы отклоняете просьбы, которые другие родители удовлетворили бы без каких-либо колебаний. Вы можете ломать голову над тем, как обезопасить своего подростка, пытаясь при этом сохранить хоть какой-то мир в своем доме.

Вы также можете колебаться между этими двумя крайними формами поведения. Родительская усталость, постоянные ссоры с вашим подростком и неконтролируемые эмоциональные вспышки могут привести к тому, что вы сдадитесь и позволите своему подростку делать все, что он хочет. Видя, что его поведение становится более опасным без ограничений или контроля, вы можете впасть в другую крайность и реагировать более контролирующим образом. Переход от одной крайности к другой неэффективен и фактически приводит к еще более опасному поведению вашего подростка.

Сбалансированные реакции

Ваша цель состоит в том, чтобы сбалансировать структуру и руководство с готовностью пойти на некоторый риск, позволив вашему подростку принимать некоторые собственные решения, так как ему понадобятся как ограничения, так и свободы, чтобы пройти полноценное развитие.

Если вы считаете, что реагируете слишком снисходительно и позволяете своему подростку делать все, что он хочет, даже если это противоречит вашим ценностям (например, не реагируете, когда он употребляет наркотики у вас дома) или подвергает риску других членов вашей семьи (например, позволяете ему приводить незнакомцев в ваш дом), вам, возможно, придется перейти к более авторитарному способу реагирования. Вы можете сделать это, выполнив следующие действия.

- Спокойно и четко обсудите правила, ограничения, ожидания и потенциальные последствия.
- Не давайте разрешения на действия, с которыми вы не согласны или которые, по вашему мнению, могут быть опасны для вашего подростка или других членов вашей семьи.
- Выполняйте то, о чем вы говорите, и настаивайте на том, что вы ожидаете, не сдаваясь, если поведение вашего подростка становится все более вызывающим или агрессивным.
- Относитесь к своему подростку с уважением и любовью, устанавливая свои ожидания.

Возможно, вам придется противостоять некоторым неприятным проявлениям поведения, когда ваш подросток пытается заставить вас дать ему то, что он хочет. Поначалу будет трудно внести эти изменения, особенно когда ваш подросток реагирует с эмоциональной интенсивностью. И выражаясь диалектически: для того чтобы эффективно воспитывать детей, хотя это и трудно, необходимо внести эти изменения.

Если вы стали больше контролировать, реагируя на потенциально небезопасный выбор и решения вашего подростка, вам нужно будет ослабить свой контроль и повысить самостоятельность и способность вашего подростка принимать собственные решения, принимая некоторые риски. Вы можете сделать это, выполнив следующие действия.

- Устанавливайте и соблюдайте разумные ограничения, чтобы сосредоточиться на тех, которые наиболее важны.
- Обсудите со своим подростком, как он может сделать безопасный и умелый выбор, поскольку вы позволяете ему больше контролировать ситуацию.
- Дайте вашему подростку знать, что ему будет предоставлено больше свобод и привилегий, если он проявит ответственность при принятии безопасных решений, и будьте готовы предоставить ему эти привилегии.

- Рискните позволить ему сделать какой-то выбор самостоятельно и продолжайте предоставлять больше свобод по мере того, как он завоевывает ваше доверие.

Примеры сбалансированных реакций

Ситуация А. Ваш подросток обнаружен на вечеринке, на посещение которой у него не было разрешения и на которой он пил и употреблял наркотики. Теперь вы можете почувствовать, что больше не можете доверять ему, и в результате вы ограничиваете его общение с друзьями без присмотра.

С течением времени ваш подросток начинает просить больше свободы. Вы можете постепенно отказаться от контроля и увеличить его привилегии, предприняв следующие постепенные шаги, увеличивая его привилегии по мере того, как он реагирует на повышение уровня доверия.

1. Разрешите участие в общественных мероприятиях на ограниченное время.
2. Увеличьте время, которое ему разрешено проводить с друзьями.
3. Разрешите присутствовать на вечеринке с сопровождающим, предварительно согласовав это с другими родителями.
4. Предоставьте больше независимости в выборе деятельности.
5. Предоставьте больше свободы в его приходах и уходах в зависимости от выбранных занятий.

Ситуация Б. Вы обнаруживаете, что ваш подросток размещает свои сексуальные фотографии на веб-сайте. Вы можете отреагировать, отключив доступ к Интернету. Через некоторое время он снова запрашивает доступ к Интернету. Вы еще не доверяете ему и хотите установить некоторые правила.

1. Предоставьте ограниченный контролируемый доступ к Интернету после того, как он согласится разрешить вам проверять историю и публикации.
2. Увеличьте время, разрешенное для пребывания в Интернете.
3. Разрешите пользоваться Интернетом в частном порядке и без присмотра, продолжая проверять историю и публикации.

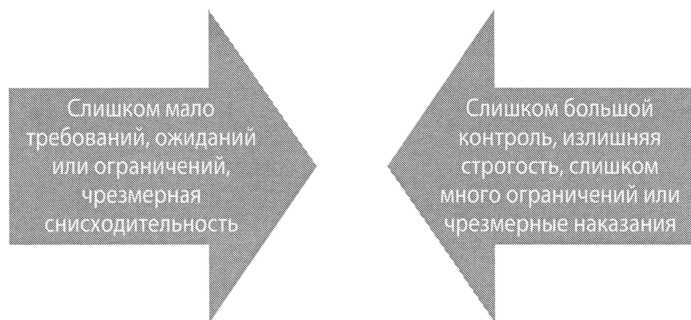
4. Разрешите больше неконтролируемого использования Интернета на ограниченной основе, доверяя доступ только к одобренным сайтам.
5. Увеличьте количество неконтролируемого использования Интернета.

В этих двух примерах подросток может постепенно и успешно вернуть себе привилегии, свободу и родительское доверие.

Частичное ослабление вашего контроля и предоставление вашему подростку большей свободы вызовет у вас больше беспокойства, особенно в начале. Точно так же возникнут беспокойство и страхи, если вы начнете устанавливать ограничения, на которые ваш подросток сердито реагирует. В главе 9 мы расскажем о некоторых способах преодоления своей тревоги в таких ситуациях, чтобы они не мешали сбалансированному и эффективному воспитанию детей.

В зависимости от обстоятельств сбалансированные реакции предполагают снисходительность в одних случаях и усиление родительского контроля — в других. Ситуация подскажет, что необходимо делать, с учетом всех факторов и мудрых решений. Родители научатся устанавливать правила, не ограничивая свободу ребенка в принятии самостоятельных решений и чередуя оба подхода по мере необходимости.

Как это видит ваш подросток



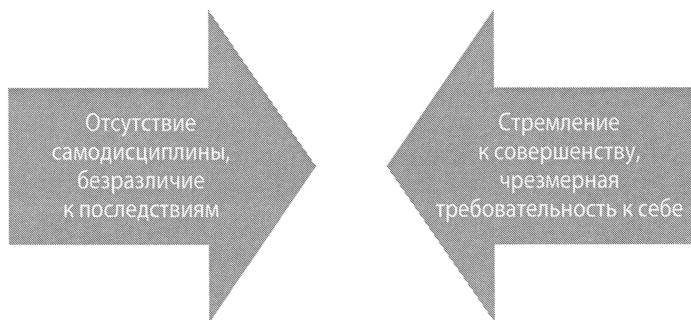
Ваш подросток развивает способность эффективно реагировать на трудности и может обнаружить, что ему сложно соответствовать ожиданиям (как вашим, так и своим) последовательным

и сбалансированным образом. Периодически он может быть слишком строг к себе или иметь нереалистичные, перфекционистские ожидания в отношении самого себя. В других случаях он может относиться к происходящему недостаточно серьезно и быть слишком недисциплинированным, чтобы выполнять свои обязанности. Любая крайность неэффективна и делает его несчастным и разочарованным из-за результата.

Одно и то же дело способно в одних случаях оставить его совершенно безразличным, а в других стать причиной страданий.

Это тревожит и вас, и вашего подростка, а колебания от одной крайности к другой способствуют напряженности и конфликтам дома. Валидация проблем вашего подростка и вашего желания, чтобы он соответствовал ожиданиям, помогут ему выработать более сбалансированный подход.

Экстремальные реакции: поощрение зависимости или поощрение слишком большой независимости



Подростки должны рисковать, учиться принимать собственные решения и иметь возможности, с помощью которых они могут развить свое представление о том, кто они есть, по мере продвижения к взрослой жизни. Научиться функционировать самостоятельно — это задача развития в подростковом возрасте, требующая практики, экспериментов и возможностей для обучения. Для многих родителей разрешать подросткам пробовать новые модели поведения слишком тревожно; когда у вашего подростка высокая эмоциональная чувствительность и поведение, которые способны привести (или уже привели) к проблемам, страх и беспокойство могут стать почти парализующими. Хотя вы можете осознавать, что сдерживаете развитие своего подростка или

его естественное желание стать более независимым, не позволяя ему никаких свобод, вы также можете слишком бояться возможных последствий, чтобы позволить проявиться естественному и соответствующему развитию поведению подросткового возраста.

Или вы можете быть ошеломлены, пытаясь быть родителем подростка, который требует свободы и независимости, отвергая ваш вклад, структуру или руководство. В результате вы можете предоставить своему подростку почти полную независимость, не оказывая необходимой поддержки и руководства. Вы можете отказаться от своей родительской роли до того, как ваш подросток действительно сможет функционировать самостоятельно. Иногда это приносит облегчение и может привести к более спокойной обстановке дома, по крайней мере временно. Однако это также будет означать, что у вашего подростка нет благоприятных возможностей для развития и оценки независимого поведения. Он также не учится просить о помощи, когда она может быть необходима или полезна. Если вы позволите себе эту свободу, со временем вы можете испугаться, что его недальновидность и свобода в принятии решений создадут для него опасные ситуации, и тогда вы можете перейти к другой крайности — слишком крепко держаться за своего подростка. Понятно, как развиваются такие крайние варианты поведения, и также ясно, что эти реакции не обеспечивают безопасного и здорового процесса взросления вашего подростка.

Ни одна из крайностей — предоставление слишком большой независимости или отсутствие независимости совсем — не сработает в долгосрочной перспективе. Тем не менее вы можете обнаружить, что выбираете одну или другую или неэффективно и эмоционально колеблетесь между этими двумя подходами. Проблема заключается в том, как обеспечить соответствующие возрасту свободы, предоставляя при этом рекомендации и помощь, а также обучая вашего подростка тому, как делать безопасный, независимый выбор.

Сбалансированные реакции

Ваша цель — сочетать руководство и поддержку в принятии решений с тем, чтобы помочь вашему подростку стать независимым. Чтобы стать сбалансированными и эффективными родителями, обеспечьте безопасность вашего подростка, когда он нуждается в помощи, предоставьте рекомендации, когда он учится новому поведению, а также дайте ему возможность учиться на своих ошибках.

Это трудно, обеспечить вашему подростку независимость, когда его решения не всегда безопасны. Однако важно позволить ему делать собственный выбор, чтобы он мог научиться управлять независимостью и свободой. Если вы склонны поощрять зависимость, принимая решения вместо своего подростка и предоставляя ему минимальную свободу, вы можете найти более сбалансированный подход, предприняв следующие действия.

- Проанализировать типичное поведение подростка и предоставить ему достаточно свободы для разумных экспериментов с новыми моделями поведения.
- Обучать подростка решать проблемы на примерах из собственной жизни.
- Предоставлять подростку рекомендации по принятию собственных решений, разговаривая с ним, взвешивая все за и против его решений и признавая возможные последствия различных решений.
- Давать понять, что родители всегда готовы помочь советом, даже если ребенок не видит в этом необходимости.
- Вмешиваться в ситуации (с одобрения подростка), если ему нужна помощь с проблемами в школе, на работе, с друзьями и т.д.

Четко определите, что обеспечит безопасность вашего подростка в краткосрочной перспективе и позволит ему учиться, расти и развиваться здоровым образом в долгосрочной перспективе. Это очень трудная задача; она требует, чтобы вы позволили вашему подростку вначале делать небольшие шаги и иметь больше свободы и выбора по мере того, как он показывает, что может относиться к ним ответственно.

Если вы предоставили своему подростку неограниченные свободы и независимость, для которых он, возможно, недостаточно зрел, чтобы умело и безопасно обращаться с ними, вы можете найти баланс, приняв следующие действия.

- Обсудите со своим подростком, какие свободы он может иметь, а какие будут ограничены, используя свой мудрый разум в руководстве этой дискуссией.
- Будьте последовательны в ограничении некоторых свобод, не уступая при этом, когда поведение вашего подростка становится агрессивным или угрожающим.

- Обсудите необходимость обращаться за помощью и по возможности моделируйте такое поведение.
- Будьте готовы помочь, когда это необходимо, и предоставить необходимые рекомендации.

Примеры сбалансированных реакций

Рассмотрим ситуацию, в которой ваш подросток, ученик 9-го класса, хочет пойти на вечеринку, на которой будут присутствовать дети постарше. Вы не хотите, чтобы он туда ходил, потому что вы обеспокоены тем, что он не сможет справиться с влиянием сверстников или рисками, с которыми он может столкнуться. Вы хотите сказать “нет”. Затем вы также думаете о том, как вы можете помочь своему подростку научиться справляться с такими ситуациями.

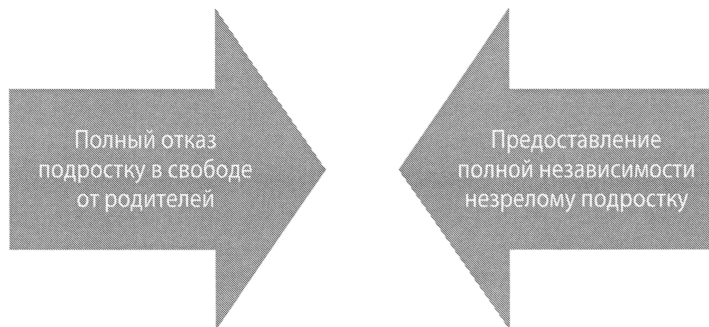
Вы говорите с ним о ситуациях, с которыми он может столкнуться, решаете с ним проблемы о том, как управлять этими ситуациями, и применяете следующие правила и рекомендации.

1. Ребенок будет все время на связи по телефону.
2. Находясь на вечеринке, он будет периодически писать вам, что с ним все в порядке.
3. При возникновении проблем во время вечеринки он может в любое время позвонить, и родители заберут его, не задавая никаких вопросов.
4. Он не уйдет с вечеринки, не поговорив сначала с вами.
5. Если все будет хорошо, родители заберут ребенка в то время, о котором они договорились заранее.

Таким образом, вы можете предоставить ему некоторую свободу, научить его решать проблемы, а также провести некоторую проверку его поведения. Если он сможет следовать этим рекомендациям, вы сможете уменьшить некоторые ожидания в следующий раз, когда он попросит пойти на вечеринку.

Вы найдете сбалансированный подход, когда будете реагировать на поведение вашего подростка с пониманием того, что ему нужны свобода и независимость, чтобы расти и учиться, и в то же время ему нужны ограничения и структура, чтобы направлять его через эту вновь обретенную свободу. Достижение баланса — вот цель эффективного воспитания детей.

Как это видит ваш подросток



Задача развития в подростковом возрасте состоит в том, чтобы отделиться от вас через процесс восстания, экспериментов и самостоятельного принятия решений. Однако точно так, как маленький ребенок может отойти от вас на несколько шагов, оглядываясь через плечо, чтобы убедиться, что вы все еще там, ваш подросток уверен, что вы все еще доступны в те моменты, когда ему нужна помощь, руководство или поддержка. Ваш подросток, испытывающий интенсивные эмоции, будет иметь еще более экстремальную реакцию на свое внутреннее желание быть независимым, в то же время желая убедиться, что вы доступны, когда и если вы ему понадобится. Ваш подросток может агрессивно оттолкнуть вас или потребовать большей независимости, чем он сможет перенести. Или он может чувствовать себя подавленным жизнью и необходимостью принимать решения и требовать от вас постоянного внимания, казаться неспособным принимать даже простые решения. Легко понять, что любая крайность является проблемой для вас и вашего подростка. Если его пугает слишком большая независимость или раздражает слишком большая зависимость, он может колебаться и переходить к другой крайности.

Вы можете быть сбиты с толку и не знать, как реагировать, когда ваш подросток время от времени отталкивает вас, а затем в другое время требует немедленного и постоянного внимания и, кажется, неспособен что-либо сделать для себя. Это естественный процесс, который становится преувеличенным из-за эмоциональной чувствительности. У вашего подростка есть естественная потребность экспериментировать с независимостью и знать, что вы все равно будете готовы помочь, когда это необходимо. Хотя трудно быть оттесненным в сторону,

не принимайте такое поведение близко к сердцу; это признак того, что ваш подросток учится быть независимым.

В то же время будьте доступны, даже если это может быть неудобно, когда ваш подросток нуждается в вас. Ваш подросток выиграет, когда вы поможете ему найти баланс между тренировкой взрослого поведения и получением поддержки и помощи, в которых он, как и все остальные, все еще нуждается. Этот баланс может помочь вашему подростку стать здоровым и уверенным в себе молодым взрослым.

Поиск сбалансированных способов воспитания в целом

Крайние реакции или колебания между ними не способствуют спокойной атмосфере в доме и не помогают вашему подростку вырасти здоровым взрослым. Возможно, не всегда очевидно, как найти срединный путь, и вам будет полезно каждый раз делать шаг назад и думать о том, как реагировать мудро и сбалансированно. Обрести равновесие помогут следующие действия.

- Дайте вашему подростку независимость и обеспечьте поддержку и руководство, когда это необходимо или когда он попросит.
- Предоставьте своему подростку выбор, привилегии и пределы.
- Позвольте вашему подростку “выиграть в некоторых вопросах”, уступив и выбрав приоритеты, которые не подлежат обсуждению.
- Относитесь к своему подростку с твердостью и нежностью.
- Подросток должен чувствовать твердую почву под ногами, осознавая, что всегда сможет прибегнуть к помощи родителей и что у него есть крылья, чтобы исследовать и познавать жизнь самостоятельно.
- Принимайте подростка таким, какой он есть, и давайте ему жизненные уроки, чтобы он мог начать здоровую взрослую жизнь.

Возможно, именно баланс между принятием и надеждой на возможность перемен сыграет в жизни подростка наиболее значимую роль, и вы почувствуете себя лучше, осознав, что у него все еще может быть жизнь, к которой он стремится, даже если будущее не такое, каким вы себе его представляли.

Упражнение для родителей: курс на сбалансированное воспитание

Подумайте о проблемах, обсуждаемых в этой главе, и спросите себя, какие изменения вам необходимо внести — какие модели поведения вы можете улучшить, а какие уменьшить, — чтобы найти более сбалансированный подход. Запишите свои ответы на отдельном листе бумаги или в дневнике.

Итоги

В этой главе мы обсудили, как выработать более сбалансированный подход к воспитанию, несмотря на трудности в воспитании подростка, который испытывает интенсивные эмоции. Мы обсудили страхи и опасения, которые часто заставляют вас застревать на одних и тех же родительских реакциях или колебаться между крайними позициями. Затем мы обсудили конфликты, с которыми вы можете столкнуться, и способы их разрешения, которые помогут вашему подростку безопасно справляться с выполнением нормальных задач подросткового возраста, несмотря на его эмоциональную напряженность.

Ключевые моменты

- Диалектическое мышление и сбалансированные действия помогут вам справляться с кажущимися противоречивыми побуждениями и взглядами. Признание обоснованности взглядов других членов семьи, даже если вы с ними не согласны, помогает быть более уравновешенным родителем.
- Иногда вы можете реагировать чрезмерно, особенно когда вы напуганы, обеспокоены или устали, и эти экстремальные реакции обычно неэффективны.
- Вы можете уравновесить стремление к чрезмерным реакциям, понимая задачи развития в подростковом возрасте, устанавливая ограничения и обеспечивая структуру, в то же время проявляя гибкость и предоставляя вашему подростку поддержку, руководство и возможности для свободы.

ЧАСТЬ 2

**Как реагировать
на проблемное
поведение**

Глава 5

Суицидальное поведение и самоповреждения

Эта глава будет актуальна для вас, если ваш подросток или молодой взрослый проявлял какое-либо из следующих видов поведения: угрозы самоубийства, попытки самоубийства, причинение себе вреда (порезы, ожоги, передозировка лекарств, удары по голове и т.д.).

Одним из наиболее удручающих и болезненных переживаний для вас может стать нежелание ребенка жить, попытки самоубийства или причинение себе любого вреда. Если вы находитесь в такой ситуации, вы, вполне понятно, смущены и напуганы этим поведением; сбиты с толку тем, что ваш подросток может чувствовать или вести себя таким образом; сомневаетесь и думаете, а не может ли это поведение быть “поиском внимания”, и боитесь, что ваш подросток действительно может покончить с собой. Если ваш подросток говорит о желании умереть или причинить себе вред, вы можете изменить свое родительское отношение и начнете принимать решения и делать выбор, основываясь на страхе, что, поступив “неправильно”, вы причините своему подростку вред.

В этой главе мы обсудим способы, с помощью которых вы можете эффективно воспитывать подростка или молодого взрослого, чье желание причинить себе вред может быть для вас столь же необъяснимым, сколь и пугающим. Мы предоставим вам способы, как можно справиться с необходимостью реагировать на суицидальное или самоповреждающее поведение так, чтобы не подкреплять это поведение и в то же время помогать вашему подростку быть в безопасности.

Что такое суицидальное поведение и самоповреждения

Существуют клинические различия между суицидальным поведением с намерением умереть и несуйцидальным самоповреждением,

таким как ожоги, порезы, передозировка и другие виды поведения, при которых причиняется вред организму, хотя намерения умереть нет. Однако *любое* самоповреждение, независимо от того, есть ли намерение умереть или нет, является серьезным и опасным, и это является наивысшим приоритетом для клинического вмешательства и реагирования со стороны родителей. Подростки, причиняющие себе вред, подвергаются повышенному риску самоубийства [Hawton & Harriss, 2007]. Подростки, которые не намерены убивать себя, могут непреднамеренно сделать это или случайно, импульсивно нанести больший ущерб, чем планировали.

Важно проводить различие между намерением поведения и его последствиями. Подростки обычно начинают причинять себе вред или выражать суицидальные побуждения, чтобы уменьшить эмоциональную боль, а не для того, чтобы привлечь к себе внимание. Однако несмотря на то, что первоначальная цель такого поведения, возможно, заключалась в том, чтобы справиться с болезненными эмоциями, подросток неизбежно получит внимание к своему поведению, поскольку родители повышают свою бдительность и пытаются обезопасить ребенка. Со временем подросток может понять, что это угрожающее поведение на самом деле помогает получить то, что он хочет, и он может начать использовать его для удовлетворения своих потребностей, даже если это не было его первоначальным намерением. Хотя вы можете по понятным причинам злиться, когда думаете, что ваш подросток использует такое поведение, чтобы получить то, что он хочет, это поможет вам реагировать менее эмоционально и более эффективно, если вы сможете запомнить, что первоначальная цель такого поведения заключалась в том, чтобы справиться с эмоциональной болью.

Что такое суицидальные мысли и поведение

Подростки могут впасть в отчаяние или депрессию из-за негативного события или испытывать чувства, не связанные с конкретным побуждающим событием. Одним подросткам кажется, что над ними всегда нависла черная туча, лишая их всякого удовольствия в жизни; для других это может быть новым чувством. Подростки, которые чувствуют себя беспомощными в том, чтобы изменить свои эмоции, и не надеются, что их жизнь может улучшиться, могут рассматривать смерть как выход из своих страданий.

Подростки отчаянно хотят покончить с болью, которая, по их ощущению, бесконечна, и могут чувствовать, что самоубийство — единственный выход.

Что такое самоповреждение

Самоповреждение — это любое эмоционально обусловленное, преднамеренное поведение, которое приводит к внешнему или внутреннему физическому повреждению. Вот некоторые из причин, по которым подросток может причинять себе вред.

- Чтобы регулировать эмоции; попытка справиться с болью, которую подросток испытывает в данный момент
- Чтобы наказать себя (т.е. уменьшить чувство вины)
- Чтобы почувствовать что-то другое, кроме оцепенения
- Чтобы преодолеть чувство изоляции и стать ближе к людям

Некоторые виды самоповреждающего поведения (например, порезы) приводят к выбросу эндорфинов, которые доставляют удовольствие в качестве противоядия от боли, испытываемой подростком. Такое поведение продолжается, потому что оно немедленно снимает эмоциональную боль. Легко понять, почему такое поведение может снова и снова использоваться подростком, чья эмоциональная боль невыносима.

Многие подростки причиняют себе вред в местах, в которых это не будет заметно, например на животе, бедрах или ягодицах. Если вы считаете, что ваш подросток причиняет себе вред, чтобы привлечь внимание, такая секретность может вас убедить, что намерения могут быть иными, чем вы изначально думали.

Облегчение, которое подросток испытывает после причинения себе вреда, может быть немедленным. После того как подросток начал вести себя подобным образом и уменьшил интенсивность своей боли, он может испытать стыд или разочарование в себе. Некоторые подростки начинают беспокоиться о шрамах или о том, что люди, которые важны для них, могут расстроиться или разочароваться.

Одна из целей лечения состоит в том, чтобы помочь вашему подростку развить осознание негативных последствий поведения до того, как он использует это поведение, чтобы он смог отказаться от самоповреждения и, таким образом, чувствовать меньше стыда и разочарования в себе.

Если ваш подросток проходит курс лечения, он может научиться другим формам поведения, которые могут облегчить его боль, хотя и не всегда с такой же скоростью или эффективностью. Он может узнать, что использование альтернативных, более здоровых форм поведения уменьшит сиюминутные и долгосрочные негативные последствия и поможет ему чувствовать себя лучше.

Реагирование родителей на суицидальное поведение или самоповреждения

Как и другие родители подростков или молодых людей с суицидальным или самоповреждающим поведением, вы часто можете задаваться вопросом, что вам следует делать, чтобы защитить своего подростка. Как реагировать, когда вы узнаете, что он причинил себе вред, и как валидировать его чувства в этих ситуациях. Вас могут волновать такие вопросы: “Когда я вижу признаки самоповреждения, должен ли я: 1) поговорить с ним о том, почему он это сделал; 2) позвонить его терапевту; 3) проверить его комнату или убрать все ножи; 4) сказать ему, как я отношусь к такому поведению; 5) лишить его занятий или привилегий; или 6) отвезти его в больницу?” Простых ответов, к сожалению, нет. Эффективные ответные меры предполагают мудрое мышление и разумные действия, а также сосредоточенность как на долгосрочных, так и на краткосрочных целях. Мы обсудим возможные ответы в этом разделе с помощью примера.

Пятнадцатилетней Аве все труднее справляться со школьными заданиями. Затем ее бойфренд после трех месяцев отношений расстался с ней, и она впала в сильную депрессию. Ее родители не хотели расстраивать ее еще больше, поэтому они снизили свои ожидания и большую часть времени оставляли ее одной в своей комнате. Вскоре после разрыва им позвонил школьный консультант, который сказал, что некоторые ученики сообщили, что они заволновались, когда Ава упомянула, что хочет умереть, и они были обеспокоены царапинами, которые заметили на ее руках. Когда родители спросили ее о намеках на желание умереть, она рассмеялась и сказала, что просто пошутила. Она не понимала, почему ее друзья были расстроены или сообщили об этом. На вопросы о царапинах она сказала, что несколько раз поцарапала руки скрепкой и больше не собирается этого делать.

Родители записали ее к педиатру, который обнаружил, что в течение некоторого времени она резала бедра и живот и остались значительные шрамы. Ее родители были сбиты с толку таким поведением и чувствовали себя виноватыми из-за того, что не знали, что она делает. Они начали задаваться вопросом, что это за родители, которые не знают о таком важном поведении или о том, что их дочь сейчас явно страдает. В то же время Ава начала рассказывать им о том, как ужасно она себя чувствует после разрыва со своим парнем и как безнадежно она относится к своей жизни.

Реагирование родителей на угрозы самоубийства или суицидальное поведение

Независимо от того, является проблема хронической депрессией или ситуационной депрессией, любые разговоры о желании умереть, особенно если есть план (“Мне хочется выпрыгнуть из окна”, “Я знаю, где достать много таблеток, которые я могу принять”), должны восприниматься серьезно. Вы не можете оценить, действительно ли ваш подросток “имеет это в виду”, и вам нужно будет найти способы защитить его и провести обследование у специалиста по психическому здоровью. Вы можете привести ребенка к врачу, обратиться в мобильную кризисную службу или отвезти в местное отделение неотложной помощи.

Также важно, если есть опасения по поводу безопасности молодого человека, убедиться, что у него нет доступа к вещам, которые он может использовать, чтобы покончить с собой (включая ножи или другое оружие), и что лекарства (отпускаемые по рецепту или без рецепта), которые могут быть использованы для передозировки, заперты. Стремление подростка к уединению не должно мешать его защите, если у него есть суицидальные побуждения или намерения. Вы можете и должны обыскать его комнату, его рюкзак или другие места, где он может прятать средства для самоубийства. Если вы беспокоитесь о том, что ваш подросток более откровенен в своих чувствах со своими друзьями в социальных сетях, чем с вами, возможно, имеет смысл просмотреть его аккаунты в социальных сетях, если эта информация поможет вам сохранить ему жизнь.

Рекомендации относительно консультации с врачом

Возможно, подросток захочет повлиять на результаты обследования, чтобы избежать лечения или госпитализации, попытавшись убедить

специалиста по оценке психического здоровья, что “Я не хотел этого” или “Теперь я в безопасности”. Если у вас есть определенная специфическая информация о прошлом поведении ребенка, небезопасном выборе и (или) озвученном желании умереть, вы должны четко и как можно спокойнее рассказать об этом врачу, чтобы он имел полное представление о ситуации, прежде чем выбрать лечение.

Предупреждение по поводу соглашений о безопасности. Возможно, вы услышали от специалиста по психическому здоровью, который консультировал вашего подростка, что он подписал “соглашение о безопасности”, в котором пообещал быть в безопасности и связаться с кем-нибудь, если подумает о самоубийстве. Такого рода контракт имеет смысл только в том случае, если он заключается между вашим подростком и кем-то, кого он уважает. Подростки могут подписывать соглашение о безопасности, чтобы не попасть в больницу или иметь возможность делать то, что они хотят. Это не значит, что они перестали думать о самоубийстве или не будут действовать в соответствии с этим побуждением. Доверяйте только тем соглашениям, которые заключены между вашим подростком и кем-то, о ком он заботится и кого не хотел бы разочаровать. И с точки зрения диалектики вам также может потребоваться согласиться с тем, что и это соглашение не всегда будет работать. Если подростка переполняет чувство страдания и боли, никакое соглашение не сможет остановить поведение, которое, по моему мнению, положит конец этой боли.

Реагирование родителей на самоповреждение

Если ваш подросток причиняет себе вред, ваша самая важная задача — попытаться обеспечить как можно большую безопасность. Это может означать проверку ее комнаты и лишение доступа к ножам, таблеткам и другим средствам самоповреждения по мере необходимости. Самоповреждающее поведение может случайно привести к летальному исходу; вам необходимо убедиться, что нет ничего легкодоступного, что мог бы использовать подавленный, импульсивный подросток, что непреднамеренно могло бы привести к значительному ущербу или смерти.

Иногда создать более безопасную среду бывает непросто. Вы и другие члены семьи можете испытывать неудобства, когда кухонные ножи хранятся в другом месте или когда все таблетки заперты.

Возможно, вы неоднозначно относитесь к созданию среды, которая не кажется вам типичной или желательной. Помните, что вы хотите

сделать все возможное, чтобы защищать своего подростка до тех пор, пока он сам не сможет обеспечивать свою безопасность.

Пределы обеспечения безопасности

Возможно, вы осознали диалектику того, что вы можете сделать все возможное, чтобы создать безопасную среду, и все же ваш подросток сможет найти способы причинить себе вред, если захочет. Родители Авы могут убрать все ножи в доме, и она все равно может нанести себе вред скрепкой или собственными ногтями. Вы должны сделать все возможное, чтобы защитить своего подростка, и признать, что у этих мер есть пределы; в конечном счете именно ваш подросток решает, изменять ли ему собственное поведение.

Безопасность и личное пространство

Возможно, вы задаетесь вопросом об очевидном конфликте между обеспечением безопасности и уважением права вашего подростка на личную жизнь и нежеланием предавать ее. Поскольку безопасность является самым важным приоритетом, вам может потребоваться обыскать комнату вашего подростка без разрешения. Если вы обеспокоены тем, что он может разозлиться или проявить агрессию во время ваших поисков, вы можете сделать это, когда его нет дома. Это не слежка; это способ убрать все, что подросток может использовать для причинения себе вреда. Так вы дадите понять, что беспокоитесь о ребенке и его безопасности. Если ребенок разозлится, посчитав эти действия предательством, валидируйте его чувства и объясните, что приоритетом в настоящий момент является безопасность, а не вторжение в личное пространство.

Если вы считаете, что наилучший способ следить за безопасностью вашего подростка — это читать его смс или онлайн-сообщения, делайте это до тех пор, пока информация используется только для обеспечения его безопасности, а не для того, чтобы обвинять его или уличать. Если вы не используете информацию по назначению, потому что боитесь, что ребенок узнает о том, что за ним следят, то это действительно станет лишним поводом для вас беспокоиться или просто предательством. Подумайте, зачем вы это делаете, и оцените все “за” и “против”. Если это поможет вам защитить жизнь вашего подростка, продолжайте это делать; если это только вызывает у вас больше беспокойства, не делайте этого и делайте все возможное, чтобы проявлять бдительность и следить за поведением вашего подростка, не вторгаясь в его частную жизнь.

Валидация

Если у вашего подростка есть склонность к самоубийству или самоповреждениям, вы можете испытывать разочарование и гнев из-за его скрытности или поведения; недоумевать, почему он так поступает с собой; и опасаться, что он может серьезно навредить себе или покончить с собой. Еще сложнее и запутаннее, когда ваш подросток или молодой взрослый маскирует свою боль и скрывает, что он чувствует, или когда неясно, что может быть причиной его страданий. Эмоции могут мешать вам вспомнить в нужный момент, что такое поведение вызвано расстройством вашего подростка, и затруднить его валидацию.

Признание собственных чувств

Родители, узнавшие, как и родители Авы, что у их подростка возникают мысли о самоубийстве или причинении себе вреда, испытывают множество эмоций, когда вступают на эту неизведанную территорию. Вполне логично, что вы испугались бы, что ваш подросток может серьезно навредить себе или действительно покончить с собой. Страх и тревога становятся определяющими эмоциями для родителей в этой ситуации. Другие чувства тоже понятны.

- Страх и беспокойство о том, что может произойти.
- Отчаяние и беспомощность, потому что нужно прекратить действия подростка и улучшить его самочувствие.
- Гнев из-за того, что ваш подросток ведет себя таким опасным образом.
- Недоумение по поводу того, почему ваш подросток чувствует себя в таком отчаянии и почему он так себя ведет.
- Смущение и стыд из-за того, что у вашего подростка возникли проблемы, и еще больший стыд из-за того, что вы не знали о них.
- Изоляция и страх, что ваши друзья и другие родственники не поймут.
- Чувство вины из-за того, что вы могли сделать что-то не так и вызвали это.
- Печаль из-за того, что вашему подростку так больно.

Вы должны помнить, что вы тоже делаете все, что в ваших силах. Важно делиться своими чувствами со своим партнером или родителем,

а также с другими родителями, чтобы эффективно управлять своими эмоциями. Возможно, вам будет полезно поговорить с экспертом по воспитанию или психотерапевтом, чтобы вы могли получить поддержку и валидацию чувств. К сожалению, вы можете чувствовать настолько интенсивные смущение и стыд из-за желания вашего подростка умереть или причинить себе вред, что вы изолируете себя от полезных занятий и поддержки, когда вы в них больше всего нуждаетесь. Обращение к тем, кому вы доверяете, может помочь вам более эффективно управлять собственными эмоциями.

Осознание того, что для подростка реально

Родители часто надеются, что проблемы, с которыми сталкиваются подростки, являются сиюминутными проблемами, которые со временем разрешатся сами собой, — и так вполне может быть со многими подростками. Однако подростки, испытывающие интенсивные эмоции, часто думают, что их трудные ситуации не закончатся никогда; чувствуют свою боль острее, чем их друзья, родители или кто-либо еще, у кого более типичные эмоции; и иногда не видят путей выхода из своих ситуаций. Они рассматривают самоубийство или самоповреждение как выход или возможность немедленно почувствовать себя лучше, и такое поведение действительно эффективно смягчает боль на мгновение.

Родители Авы, возможно, не осознавали, до какой степени ее боль казалась неуправляемой. Если ее родители попытаются предложить свою поддержку и поддержать такими комментариями, как “Может быть, это к лучшему, что твой парень ушел” или “Будут другие парни”, или “Мы уверены, что эти чувства пройдут”, она, скорее всего, воспримет эти комментарии как инвалидирующие и еще одно доказательство того, что никто не может понять боль, которую она испытывает.

Валидация подростков, которые думают о самоубийстве или самоповреждении, фокусируется на боли, разочаровании, безнадежности и страданиях, которые они испытывают. Важно признать отчаяние, которое испытывает ваш подросток, пытаясь избавиться от своих страданий. В то же время неэффективно валидировать или принимать поведение, которое не является здоровым или безопасным. Валидация — это всегда принятие эмоций, а не одобрение поведения. Родители Авы могут искренне признать: 1) как ей было грустно и как одиноко она, должно быть, чувствовала себя, не разделяя ни с кем эту печаль; 2) как ей, должно быть, было больно, когда она думала, что никто ее не поймет; 3) что она

может злиться на своих друзей за то, что они рассказали о ней школьному психологу; и 4) как безнадежно она, должно быть, себя чувствует, если думает, что, возможно, не хочет жить. Вы можете валидировать чувства боли, отчаяния, разочарования или гнева вашего подростка, давая понять, что вы будете продолжать делать все возможное, чтобы помочь ему поддерживать безопасное поведение.

Валидация болезненных эмоций

Родителям Авы нужно будет найти способ валидировать печаль Авы, чтобы она почувствовала, что это искренне. Поначалу она может отвергнуть их попытки валидации, если они скажут, что “понимают” или “догадываются”, а у Авы нет доказательств того, что они действительно поняли. Вот несколько способов, которыми родители Авы могли бы валидировать ее боль в первую очередь и надеяться свести к минимуму любые будущие попытки самоубийства или самоповреждения.

- Внимательно выслушать дочь, когда она говорит о своей грусти, не пытаясь помочь ей избавиться от чувств.
- Слова “Невозможно представить, как ужасно ты себя чувствуешь” покажут Аве, что ее боль осознают.
- Затем они могли бы сказать: “Теперь мы понимаем, какой несчастной ты чувствовала себя, когда рассталась с парнем”.
- И только после этого перейти к предложению поддержки: “Мы будем рядом, если понадобится. Чем тебе помочь?”

Стратегическое использование подкреплений

Вероятно, когда родители Авы узнали, что она подумывает о самоубийстве или причинении себе вреда, они стали уделять ей гораздо больше внимания, говорить с ней о ее небезопасных мыслях или поведении или позволять ей делать все, что она хочет, чтобы она чувствовала себя лучше. Легко понять, как самоповреждение может непреднамеренно подкрепляться родительским вниманием и заботой, когда родители хотят сделать все возможное, чтобы быть более бдительными в отношении безопасности своего подростка, помочь свести к минимуму его страдания и оказать поддержку. И очень легко сосредоточиться на небезопасном поведении так, что вы перестанете замечать, как ваш подросток делится с вами своим днем, разговаривает со своими друзьями

по телефону, делает домашнее задание, проводит время с семьей или совершает другие типичные или здоровые поступки.

Это здоровое поведение может восприниматься как должное и оставаться незамеченным или без внимания. И все же очень важно и полезно замечать, признавать и подкреплять здоровое поведение; ваш подросток понимает, что он получит внимание и положительную обратную связь за свое здоровое поведение, и оно, в свою очередь, может увеличиться.

Как управлять побуждением сфокусироваться на самоповреждениях подростка

Когда родители Авы узнали, что она причиняет себе вред, они захотели увидеть ее шрамы и теперь постоянно спрашивают, в безопасности ли она. На самом деле настойчивое внимание к самоповреждениям может подкрепить его. Поэтому родителям, чьи дети проходят курс лечения, часто рекомендуется вообще не упоминать о нем или не обращать внимания. После того как вы убедились, что ребенок не нуждается в медицинской помощи, будет лучше больше не акцентировать внимание на этой теме, даже если вам очень трудно это сделать. Если у вашего подростка есть психотерапевт или консультант — а в таких ситуациях крайне важно, чтобы у него была профессиональная помощь, — сообщите специалисту по психическому здоровью, что вы заметили самоповреждения. Вы будете более эффективны, если будете внимательны к здоровому поведению и позволите специалистам в области психического здоровья заниматься самоповреждениями.

Только сам подросток может совладать со своими страданиями

Когда родители Авы осознали, насколько несчастна их дочь, они разрешили ей делать все, что хочется, даже то, чего раньше не одобряли, просто чтобы Ава почувствовала себя лучше и получила хоть немного удовольствия. Ава поняла, что теперь может идти гулять, не выполняя домашнее задание. Пытаясь помочь несчастной дочери, родители меняют методы воспитания, но это только увеличивает страдания подростка, она понимает, что грусть дает ей больше привилегий, чем хорошее самочувствие.

Это изменение в стиле воспитания непреднамеренно подкрепляет страдания Авы, поскольку она видит, что иногда она может получить

больше привилегий, когда ей грустно, чем когда ей не грустно. Родители должны хорошо подумать о том, как им реагировать, когда их подросток склонен к самоубийству или самоповреждениям.

Привилегии и свободы все еще необходимо заслужить здоровым поведением. Хотя может быть трудно отказать в просьбах подростку, который так несчастен, вы можете валидировать его разочарование, напоминая себе, что подросткам действительно нужны структура и ограничения, чтобы развиваться в здоровых взрослых.

Ваш подросток не станет счастливее в долгосрочной перспективе, если вы дадите ему все привилегии, которые он хочет. Вы можете проявить свою любовь, поддержку и заботу, когда продолжаете обеспечивать структуру, подкреплять здоровый выбор и поддерживать усилия по изменению. Вы станете более эффективными родителями, когда осознаете и примете, что не можете сделать своего подростка счастливым; только он может сделать это для себя. Страдания вашего подростка не закончатся лишь потому, что он может делать то, что, по его мнению, сделает его счастливым. Он может помочь себе избавиться от своих страданий только благодаря упорной работе, направленной на то, чтобы научиться по-другому относиться к своим обстоятельствам и своей жизни и изменить свое поведение, когда он испытывает эмоциональное расстройство или боль.

Реагирование на угрозы

Подростки, чье самоповреждающее поведение или даже страдания и мысли о смерти были непреднамеренно подкреплены родителями, могут начать угрожать своим родителям, чтобы получить то, что они хотят. Родители рассказывают о подростках, которые говорят: “Если вы не отпустите меня на вечеринку, я перережу себе вены” или “Если я не смогу увидеть своих друзей сегодня вечером, вы можете не увидеть меня утром”. И родители, которые знают, что эти угрозы могут быть реализованы, могут уступить, чтобы уберечь своих подростков от причинения вреда самим себе, тем самым подкрепляя угрозы в следующий раз. Как бы тяжело это ни было, вы не должны давать подростку то, что он хочет, после того как он пригрозил самоубийством или самоповреждением. Валидируйте его чувства, а затем продолжайте соблюдать установленные границы независимо от угроз. Хотя на начальном этапе поведение может усилиться, это единственный способ уменьшить угрозы или в конечном итоге положить им конец.

В то же время угрозы нельзя игнорировать. Вам нужно будет сохранять бдительность без непосредственного внимания, чтобы убедиться, что ваш подросток находится в максимально возможной безопасности. Если вы обеспокоены возможностью того, что ваш подросток причинит себе серьезный вред, обратитесь к специалисту по психическому здоровью.

Консультация психиатра является естественным последствием, когда подросток или молодой взрослый угрожает причинить себе вред. Если ваш подросток причиняет себе значительный вред, его могут госпитализировать до тех пор, пока он не сможет обеспечивать свою безопасность. Если он использует угрозу для удовлетворения своих потребностей, он поймет, что угрозы не привели к желаемому результату. Этот ответ поможет вам чувствовать себя более уверенно в том, что вы обеспечиваете безопасность своего подростка, не подкрепляя его угроз. Если вы беспокоитесь, что такая реакция может привести к тому, что ваш подросток станет более скрытным, вы почувствуете облегчение, если узнаете, что это, как правило, не так. На самом деле это дает ему возможность научиться использовать более здоровые способы самовыражения и удовлетворения своих потребностей.

Вот предостережение для родителей. У некоторых подростков может возникнуть подкрепление, связанное с госпитализацией (внимание медицинского персонала, снижение нагрузки и требований окружающей среды и т.д.). Однако если возникает какой-либо вопрос о безопасности подростка, необходима консультация специалиста по психическому здоровью. И не важно, подкрепит ли он будущие угрозы.

Реагирование на депрессивное поведение независимо от того, есть ли самоповреждения

Вы можете сильно волноваться, беспокоиться или бояться, когда видите, что ваш подросток замкнулся в себе, отказался от занятий, которые ему раньше нравились, теряет связи с друзьями или у него мало друзей и не выполняет основные жизненные требования (например, не принимает душ или не выполняет школьные задания или домашнюю работу). Вы можете чувствовать себя сбитыми с толку по поводу того, что делать, сколько ожиданий нужно иметь, как много вы должны отпустить и как сильно вы должны поощрять или подталкивать своего подростка к обычным занятиям. Знание того, что ваш

подросток причиняет себе вред или думает о самоубийстве, вызывает еще больший страх, чем менее опасное, хотя и все еще проблематичное поведение.

Расставьте приоритеты в своих тревогах

Когда подросток находится в депрессии или в опасности, имеет смысл сосредоточиться на том, чтобы помочь ему оставаться в безопасности и выполнять работу, необходимую для того, чтобы стать менее подавленным. Это может означать отказ от других ожиданий в краткосрочной перспективе.

Хотя вам может показаться, что ваш подросток ничего не делает, усилия, необходимые для того, чтобы оставаться в безопасности и жить несмотря на эмоциональные страдания, нельзя минимизировать; они могут отнимать у вашего подростка всю энергию, оставляя мало сил для чего-либо еще. В таком случае получение поддержки и лечения, в которых он нуждается, чтобы научиться управлять своими болезненными эмоциями, станет для вас приоритетом.

Если ваш подросток действительно сопротивляется и кажется немотивированным даже для того, чтобы жить, ему трудно сосредоточиться на чем-то другом. Вы можете обнаружить, что вам придется скорректировать свои ожидания, чтобы приспособиться к эмоциональным трудностям вашего подростка. Это не означает, что к вашему подростку следует относиться, как к хрупкому. Вы можете продолжать иметь некоторые ожидания, продолжать просить подростка делать столько, сколько он может, и быть готовым признать, что он, вероятно, делает все возможное, даже если кажется, что этого очень мало. По мере того как он становится здоровее, соразмерно увеличивайте свои ожидания.

Создайте успокаивающую, благоприятную обстановку

Подростки, испытывающие сильную печаль, могут быть более реактивными в среде, где царят гнев и напряжение. Ваш подросток может реагировать на ваши страхи, опасения и тревоги так же сильно, как вы реагируете на его. Подростки улавливают невербальные сигналы и знают, когда вы расстроены. В случае с Авой ее родителям придется управлять своими эмоциональными реакциями на ее поведение, заботясь о себе и своих потребностях. Это позволит им сохранять спокойствие, когда они общаются с ней.

Насколько это возможно, создавайте среду, которая позволит вашему подростку заниматься чем-то, что может ему понравиться. Родители Авы давали ей пространство и время побыть с собой наедине и начали понимать, что это, возможно, было не так уж полезно. Вы можете заметить, что, возможно, ваш подросток общается во время просмотра любимого телешоу или смеется, когда присоединяется к семье, чтобы посмотреть фильм. Эти действия и связывают ее с семьей, и защищают ее. Сходить за мороженым или выпить кофе — это еще два способа увлечь своего подростка так, чтобы ему понравилось. Поощряйте это здоровое поведение. В то время как ваш подросток может испытывать беспокойство среди большого количества людей (даже если это семейный праздник), он может быть готов поделиться своими занятиями с родителем, родственником или близким другом. Насколько это возможно, создавайте успокаивающую, поддерживающую, благоприятную домашнюю обстановку, которая может помочь вашему подростку восстановиться.

Принятие

Родители подростка, который причиняет себе вред или хочет покончить с собой, должны расстаться с мечтами о том, каким их ребенок мог бы быть, и принять того, который у них есть. Все родители хотят, чтобы их дети вели здоровый образ жизни, наслаждались общением с друзьями и различными занятиями, ходили в школу, решали постоянно возникающие проблемы и максимально использовали свой потенциал для достижения успеха. Трудно признать, что эти ожидания могут не оправдаться, по крайней мере в краткосрочной перспективе. Путешествие вашего подростка может сильно отличаться от того, что вы ожидали или на что надеялись. Только постепенно, со временем, вы сможете прийти к пониманию того, что жизнь вашего подростка всегда может быть несколько болезненной и трудной, в некоторые моменты больше, чем в остальные. Чем больше вы примете это, тем лучше сможете помочь своему подростку вести ту жизнь, которая ему подходит. Путь и конечная цель могут быть разными, хотя подросток, который останется в живых в эти бурные моменты, все еще может выстроить жизнь, стоящую того, чтобы жить.

Родители Авы начнут понимать, что их дочери нужна помощь, чтобы научиться управлять своими эмоциями более безопасными способами. Как семье им, возможно, придется проделать некоторую работу, чтобы научиться выражать эмоции здоровыми способами и слушать

друг друга. Всем им, возможно, придется изменить некоторые способы взаимодействия и ожидания, которые они возлагают друг на друга. Родителям, возможно, придется смириться с тем, что для того, чтобы помочь Аве двигаться вперед, им, возможно, придется разрешить некоторые обходные пути.

Итоги

В этой главе речь шла о том, как понять, почему некоторые подростки или молодые люди причиняют себе вред или склонны к самоубийству. Мы признали чувства, которые вы испытываете, когда проходите свой путь в неожиданных ситуациях. Мы предоставили вам конкретные стратегии, которые вы можете использовать в ответ на небезопасное поведение. Мы обсудили важность определения приоритетов ожиданий и принятия того факта, что жизнь подростка, причиняющего себе вред, может отличаться от той, которую вы ожидали.

Ключевые моменты

- Безопасность должна стать приоритетом, если подросток склонен к самоубийству или причинению себе вреда.
- Самоповреждение — это серьезно и может привести к смерти.
- Самоповреждение может быть подкреплено облегчением эмоциональной боли, социальными связями, которые могут возникнуть в результате, и тем, как родители реагируют на это.
- Родители могут валидировать боль, лежащую в основе самоповреждений, не валидируя само поведение.
- Для родителей наиболее эффективно — сосредоточить свое внимание и взаимодействие на здоровом поведении.
- Лечение является приоритетом для подростка, который причиняет себе вред или склонен к самоубийству.
- Родители должны сделать все возможное, чтобы создать безопасную среду, признавая при этом, что только подросток может решить отказаться от самоповреждения или суицидального поведения и сосредоточиться на построении достойной жизни.

Глава 6

Разрушительное, рискованное поведение и злоупотребление психоактивными веществами

Эта глава будет актуальна для вас, если ваш подросток или молодой взрослый демонстрирует какое-либо из следующих видов поведения: злоупотребление психоактивными веществами, агрессия, словесное и физическое насилие, рискованное сексуальное поведение, криминальные действия, ложь и воровство, рискованное поведение в Интернете или в реальной жизни.

Одни подростки выражают свое эмоциональное расстройство агрессией, ложью, воровством или отказом подчиняться ограничениям или ожиданиям. Другие могут подвергаться риску или попадать в ситуации, в которых им может быть причинен вред (находиться с незнакомыми людьми во время употребления наркотиков и алкоголя, встречаться с людьми для общения, с которыми они никогда не встречались лицом к лицу, и т.д.). Третьи подростки могут употреблять психоактивные вещества в своих попытках чувствовать себя лучше или чувствовать себя комфортно в социальных ситуациях. Четвертые подростки начинают оскорблять членов семьи или даже воровать у них. Если у вашего подростка или молодого взрослого есть какое-либо из этих поведений, вы, как и другие родители в подобных ситуациях, вероятно, испытываете огромное замешательство, горечь, разочарование, гнев и страх. Вы знаете, что пытались воспитать своего ребенка более ответственным и боитесь вреда, который ваш подросток может причинить себе или другим. Кроме того, вам может быть неловко или стыдно, когда ваш подросток попадает в беду или связывается с полицией или судами из-за опасного или незаконного поведения.

В этой главе мы поможем вам понять эти модели поведения. Мы также научим вас наиболее эффективно реагировать, когда ваш подросток

с сильными эмоциями проявляет разрушительное, рискованное поведение или злоупотребляет психоактивными веществами.

Что такое разрушительное и рискованное поведение, а также употребление психоактивных веществ

Как понять, почему подросток лжет или ворует? Почему он агрессивен и жесток по отношению к близким? Почему в доме царит страх? Как реагировать, когда подросток оказывается в рискованных или опасных ситуациях? Родители признаются, что испытывают невероятное замешательство, ужас и разочарование, когда приходится запира́ть дверь своей спальни или прятать деньги, потому что нет доверия к собственному ребенку, который может взять чужое, а словесное и физическое насилие с его стороны вызывает потрясение и шок. Законопослушные родители вынуждены иметь дело с правоохранительными органами из-за совершенно необъяснимого поведения своего ребенка.

Возможно, вы никогда по-настоящему не поймете мотивов поведения подростка, и справиться с гневом поможет совершенно иной взгляд на его поведение. Дело в том, что мозг подростка очень чувствителен к эмоциональным ситуациям. Подросток вовсе не стремится к антисоциальному поведению, и проблемы с законом и небезопасное поведение рано или поздно прекратятся. Все еще есть надежда, что его поведение изменится. Хотя переживание такого поведения всегда может быть болезненным и трудным, понимание может помочь вам принять своего подростка, что затем позволит вам найти более эффективные способы помочь ему.

Агрессивное и опасное поведение

Агрессивное и опасное поведение в значительной степени можно понять в контексте боли, скуки и импульсивности. Оно обусловлено сложным сочетанием факторов.

- **Внешнее выражение эмоциональной боли.** Для некоторых подростков очень сильное переживание своих эмоций приводит к поведению, которое, по-видимому, выходит из-под контроля; они выражают свою эмоциональную боль внешне, по отношению к другим, действуя агрессивно или даже жестоко.

- **Неудовлетворенные цели или ощущение “в тупике”.** Одни подростки легко расстраиваются, когда их останавливают в достижении своих целей, и могут импульсивно реагировать агрессией. Поскольку агрессивное поведение часто приводит к тому, чего они хотят, такое поведение продолжается. Другие подростки могут расстраиваться, когда “застревают” и не видят альтернативных способов понимания событий и реагирования на них. Это разочарование может привести к вспышкам гнева, которые облегчают их дискомфорт. Некоторые подростки затем испытывают стыд за свое поведение. Это может привести к дальнейшему эмоциональному расстройству, которое впоследствии приводит к дополнительному проблемному поведению. Удовлетворение, связанное с выражением гнева, помогает молодым людям на мгновение почувствовать себя лучше, и в результате вспышки гнева становятся более вероятными в следующий раз, когда они сталкиваются с эмоциональными триггерами.
- **Потребность в стимуляции и возбуждении.** Иногда подростки могут почувствовать, что типичного опыта подростковой жизни недостаточно, чтобы стимулировать их; они могут с трудом переносить скуку и испытывать сильное желание испытать больше волнения, что приводит к рискованному поведению. Рискованное, опасное поведение позволяет подростку чувствовать себя более живым или энергичным. Возникающие в результате положительные чувства и тот факт, что такое поведение может быть оценено группой сверстников, приводят к еще большему риску. Со временем подростку, возможно, потребуется повысить уровень риска, чтобы чувствовать себя лучше, и тогда поведение может стать еще более опасным.
- **Импульсивность и неспособность эффективно управлять эмоциями.** Для большинства подростков, которые ведут себя агрессивно и опасно, импульсивность также является важным фактором. Обычно эти подростки не умеют эффективно управлять своими эмоциями. Когда они расстраиваются, они импульсивно реагируют поведением, которое, хотя и расстраивает родителей, на самом деле чаще может дать им то, что они хотят.

После агрессивного или опасного поведения может наступить период затишья, когда ваш подросток начинает испытывать угрызения

совести за свое поведение и чувствует себя плохо из-за тех разрушений, которые он вызывает в семье. В этот момент он может искренне извиниться за свое поведение и сказать, что изменит его. И все же картина повторяется. Вы разрываетесь между желанием поверить в извинения и надеждой на то, что ваш подросток изменится, и постоянной безнадёжностью, страхом, разочарованием и гневом, когда такое поведение продолжается.

Если ваш подросток извиняется, вы можете усомниться в искренности его извинений, когда такое поведение будет продолжаться с течением времени. Однако вполне возможно, что в тот момент, когда ваш подросток извиняется, он искренне раскаивается. Как правило, он не хочет причинять вам эмоциональные страдания и участвовать в судебных разбирательствах, которые могут возникнуть в результате его поведения. Помните, что эмоциональный дискомфорт, который испытывает ваш подросток, ему трудно преодолеть, и до тех пор, пока он не научится более умелому поведению, он будет продолжать реагировать способами, которые приносят ему немедленное, хотя и кратковременное облегчение. Цикл продолжается, потому что в момент эмоциональной боли он меньше осознает долгосрочные последствия, а в краткосрочной перспективе он может получить: 1) удовлетворение своих потребностей; 2) одобрение сверстников; и/или 3) облегчение от своего дискомфорта.

Поведение, связанное со злоупотреблением психоактивными веществами

Молодые люди, испытывающие эмоциональное расстройство, тревогу, депрессию или страдания, могут использовать какие-то вещества, чтобы заглушить боль, облегчить дискомфорт и страдания, уменьшить запреты и позволить себе более комфортно участвовать в общении и чувствовать принятие сверстников. Они могут обнаружить, что вещества помогают им чувствовать себя лучше. Или же они могут обнаружить, что их жизнь настолько лишена стимулов, что они ищут экстремальные и необычные переживания, связанные с алкогольной и наркотической интоксикацией. Результат употребления веществ немедленно подкрепляется (уменьшение стресса и дискомфорта помогает подростку чувствовать себя лучше) и, таким образом, продолжает препятствовать любым опасениям по поводу возможных последствий.

Обычно среди друзей вашего подростка более приемлемо употреблять психоактивные вещества, чем быть замеченным в эмоциональных проблемах. Также для подростка более приемлемо употреблять психоактивные вещества, чем принимать психиатрические препараты, чтобы справиться со своей тревогой или другими эмоциональными трудностями.

Многие подростки, даже те, кто проходит курс лечения, хотят продолжать употреблять психоактивные вещества; они не хотят отказываться от того, что в краткосрочной перспективе так хорошо работает. Они могут осознавать последствия — что у них меньше свобод, что их родители, как правило, злятся на них или что они, возможно, не смогут выполнить свои школьные задания или другие обязанности, — и все же они знают, что то, как они чувствуют себя при употреблении веществ, намного лучше, чем то, что они чувствуют, когда их не употребляют. Для подростка положительные последствия перевешивают отрицательные последствия.

Желание вашего подростка поддерживать поведение, которое вы считаете разрушительным для его жизни, сводит с ума. В конце концов, вашему подростку важно осознать — с вашей помощью и помощью любых медицинских работников, — что у него может быть удовлетворяющая или полноценная жизнь именно в том случае, если он не будет употреблять психоактивные вещества.

Ложь и воровство

Вы можете почувствовать себя загнанными в тупик, если ваш подросток лжет вам или крадет у вас или у других. Очень тяжело и трудно жить в семье, где мало доверия к одному из ее членов. Каким бы невероятным вам ни казалось то, что ваш подросток отрицает поведение, которое мог совершить только он, вы должны знать, что некоторые люди, которые чрезмерно эмоционально реагируют на мир, могут искажать факты так, чтобы они соответствовали их эмоциям [Linehan, 1993a]. Главный фокус внимания вашего подростка сосредоточен на удовлетворении его потребностей, и он будет делать то, что ему нужно, или говорить то, что ему нужно, чтобы удовлетворить свои потребности в данный момент, не думая о последствиях. В конечном счете ложь и воровство часто обеспечивают более последовательное положительное подкрепление для молодых людей, чем случайные

отрицательные последствия. Для вашего подростка выгоды от кражи и обладания вещами, которые он хочет иметь, или деньгами, которые он может потратить на то, на что он желает, часто перевешивают любые неприятные последствия, которые могут возникать в случае, если его поймают.

Молодые люди могут испытывать угрызения совести и искреннее желание действовать более надежным образом в те моменты, когда они лучше контролируют свои эмоции и поведение. Даже если ваш подросток понимает, что он получит больше привилегий и свобод, если вы будете ему доверять, само поведение уже настолько подкреплено, что ему трудно от него отказаться.

Когда его эмоции выходят из-под контроля, он может действовать импульсивно, чтобы получить то, что он хочет, не обращая внимания на последствия для себя или других.

Ваш подросток также может начать принимать образ бунтаря, оправдывая свое поведение как необходимую реакцию на несправедливый мир, и он может чувствовать поддержку друзей. Реакция общества — взаимодействие с полицией, судебной системой и т.д. — может еще больше маргинализировать вашего подростка. Затем он может еще больше привыкнуть к модели поведения, которая приводит ко все большим и большим неприятностям. Чтобы изменить эту модель, ему нужно будет усвоить, что заслуживающее доверия поведение может быть вознаграждено и позволит ему вести тот образ жизни, к которому он стремится.

Рискованные отношения

Подростки или молодые люди, испытывающие сильные и подавляющие эмоции, могут чувствовать себя опустошенными, одинокими или изолированными. Иногда их эмоциональные реакции и разрушительное или агрессивное поведение отдаляет их от сверстников. Не имея навыков эффективного управления эмоциями или социальными взаимодействиями, и чтобы удовлетворить свою основную человеческую потребность в общении, они могут искать себе подобных или незнакомых людей (виртуально, через социальные сети или в реальной жизни), которые будут удовлетворять их потребности в данный момент. Они могут не обращать внимания на потенциальные опасности или не беспокоиться о негативных последствиях до тех пор, пока

негативные последствия не наступят. Они могут идти на огромный риск, потому что их желание установить связь и уменьшить чувство пустоты перевешивает запреты или опасения за свою безопасность в данный момент.

Ваш подросток, возможно, обнаружил, что потребность в общении может быть удовлетворена за счет сексуальной распушенности и постоянных сексуальных контактов с людьми, с которыми он знакомится онлайн или где-либо еще. Восприятие реальной интимности и близости немедленно подкрепляет подростка, который ищет связи и обнаруживает, что сексуальность имеет ценность для других. Некоторые подростки считают такое поведение социально приемлемым, что еще больше подкрепляет его для подростка, испытывающего интенсивные эмоции. Даже подростки, пострадавшие в таких ситуациях, могут возвращаться к ним снова и снова. Они могут отрицать потенциальные риски, позволяя своим эмоциям преобладать над разумом или чувствуя, что риск стоит того, что они испытывают.

Некоторые подростки испытывают чувство вины, стыда и раскаяния после участия в рискованных или беспорядочных сексуальных контактах, и эти чувства могут быть ошеломляющими, приводя к еще более рискованному поведению в попытке справиться с этими неприятными переживаниями. Иногда они могут осознавать потенциальные последствия, а также то, насколько пагубно такое поведение сказывается на их самоуважении и самооценке. В долгосрочной перспективе они могут признать, что такое поведение вызывает беспокойство и на самом деле может иметь более негативные последствия, чем они первоначально предполагали.

Несмотря на потенциальную возможность стыда и вины, ваш подросток, даже находясь на лечении, может обнаружить, что само поведение настолько подкреплено, что от него трудно отказаться. Ваш подросток может чувствовать себя наиболее “живым” и “нормальным”, когда попадает в рискованные или потенциально опасные ситуации. Несмотря на то что он может действовать способами, несовместимыми с вашими ценностями, сильные и подавляющие эмоции продолжают приводить к опасным способам реагирования на эмоциональные триггеры. Когда ваш подросток найдет более здоровые способы удовлетворить потребность в общении и эмоциональных переживаниях, у него появится жизнь, наполненная большей самооценкой и меньшим чувством стыда.

Реагирование родителей на разрушительное, рискованное поведение и злоупотребление психоактивными веществами

Если ваш подросток или молодой взрослый ведет себя так, что это разрушает вашу семью, злоупотребляет психоактивными веществами или действует незаконным или, по вашему мнению, постыдным или аморальным образом, вы, как и другие родители, часто можете колебаться между гневной реакцией на такое поведение и боязнью за своего подростка. Вы также можете чувствовать себя сбитыми с толку тем, как реагировать, опасаться возможных агрессивных реакций со стороны вашего подростка и чувствовать себя беспомощными, потому что, кажется, что вы очень мало можете сделать, чтобы изменить это поведение.

Вот некоторые из вопросов, которые задают родители, сталкиваясь с подобным поведением.

- Как мне продолжать жить со своим ребенком, когда мне придется запереть все мои ценные вещи?
- Должен ли я продолжать позволять ему жить дома, и куда ему идти, если мы его выгоним?
- Как мне установить границы, когда его реакция может быть такой жестокой?
- Как мне убедиться, что другие мои дети в безопасности и не расстроены или напуганы таким поведением?
- Есть ли какие-либо последствия, которые действительно будут иметь для него значение?
- Вторгаемся ли мы в его частную жизнь, обыскивая его комнату или читая его аккаунты в социальных сетях?
- Нам позвонить в полицию или сдать его полиции? Что с ним будет, если мы это сделаем?
- Помогать ли ему, если у него возникнут проблемы с законом?
- Нам может помочь наркологическая реабилитация или нужна терапия эмоциональных расстройств?
- Как мы можем помочь нашему подростку сделать безопасный выбор в отношении сексуального поведения?

Это очень сложные вопросы, и ответы на них не всегда ясны, и, конечно, их нелегко найти. На самом деле в разное время и при разных обстоятельствах могут быть разные ответы. Мы даем некоторые ответы на эти вопросы, обсуждая следующий пример.

Родители Эрика изо всех сил пытались эффективно реагировать на его поведение. Он был арестован за хранение марихуаны год назад и выполнил требования программы по делам несовершеннолетних, на которую его направили. Он возобновил употребление марихуаны и не реагировал на ограничения, установленные его родителями. Он часто выходит из дома, чтобы прогуляться ночью, несмотря на то что они просили его не делать этого. Хотя он отрицает, что употребляет наркотики, они чувствуют запах марихуаны, когда он возвращается. Он также брал у них деньги, а они привыкли не замечать этого, чтобы не создавать новых конфликтов в семье. Это непрочное перемирие было нарушено, когда они узнали, что Эрик использовал полученную мошенническим путем кредитную карту, чтобы доставить принадлежности для наркотиков в дом соседей, пока они были в отпуске. В этот раз снова вмешалась полиция, и родители Эрика не знают, что делать. Всякий раз, когда они пытаются обсудить эти проблемы с Эриком, он злится, оскорбляет их, ведет себя агрессивно и отказывается говорить. Они боятся его и боятся за него.

Валидация

Вы можете задаться вопросом, как оправдать подростка, который ведет себя агрессивно, ворует у вас или совершает рискованные поступки, которые вы не можете оправдать? Важно помнить, что вам не надо валидировать поведение, и вам не обязательно должно нравиться это поведение, вам не нужно поддерживать его или соглашаться с ним. Задача состоит в том, чтобы понять и валидировать лежащие в основе поведения эмоциональные компоненты, которые им управляют, компоненты, подобные тем, которые мы обсуждали в предыдущем разделе. Валидируя это, вы искренне признаете боль и дискомфорт, которые испытывает ваш подросток.

Признание своих чувств

Важно валидировать собственные очень понятные негативные эмоции, чтобы уметь управлять ими и воздействовать на своего

подростка наиболее эффективным из возможных способов. Когда ваш подросток так разрушительно действует на всех членов семьи, вы можете испытывать непреодолимый гнев. Вы изо всех сил пытаетесь принять или понять своего подростка, когда его поведение противоречит вашим моральным ценностям. И часто есть и другие чувства, которые приходят и уходят. Как видно из примера в этой главе, родители Эрика испытывают множество сложных и иногда противоречивых эмоций.

- Гнев и разочарование из-за сына, который не соответствует их ожиданиям и иногда ведет себя оскорбительно, агрессивно или преступно.
- Стыд из-за того, что у их ребенка есть проблемы с законом.
- Недоумение по поводу того, что мальчик, которого они вырастили, может вести себя так, что это противоречит их собственным ценностям.
- Беспомощность в том, чтобы сделать что-либо, чтобы изменить ситуацию или помочь сыну.
- Смятение и разочарование из-за того, что они не могут доверять собственному ребенку.
- Беспокойство о том, что с ним может случиться.
- Путаница в балансировании между желанием защитить его от последствий его поведения и желанием, чтобы он извлек уроки из естественных последствий.

Вы можете обнаружить, что главным чувством для вас является страх; вы можете так бояться опасной, агрессивной или небезопасной реакции вашего подростка, что можете не решаться просить его о чем-либо или устанавливать какие-либо ограничения. Или вы можете так бояться этих последствий, что, возможно, захотите махнуть на все рукой. Хотя эти реакции понятны, вы не так эффективно воспитываете детей, когда испытываете страх. Чтобы быть эффективным родителем, важно признать свои страхи и найти способы справиться с ними, сохраняя при этом безопасность в своем доме.

Вы не можете отрицать свои чувства и надеяться, что они исчезнут. Принятие мудрых решений будет означать, что вы понимаете свои эмоции в тот момент, когда пытаетесь понять чувства своего подростка. Родители Эрика могут быть слишком смущены, чтобы обсуждать

эти проблемы с другими, и из-за этого могут чувствовать себя изолированными. Однако общение с людьми поможет, особенно с теми, кто может дать некоторую валидацию их чувствам. Родители Эрика также могут обнаружить, что другие родители сталкивались с подобными ситуациями в прошлом, и, возможно, смогут дать полезный совет, а также валидировать их. Если вы сталкиваетесь с подобной ситуацией, сохранение этих проблем в секрете приводит к тому, что вы можете быть подавлены собственными болезненными эмоциями и не сможете быть настолько эффективными родителями, насколько это необходимо.

Осознание того, что для подростка реально

Возможно, вы сможете понять, почему ваш подросток злоупотребляет психоактивными веществами, исходя из понимания того, что он пытается справиться с сильными эмоциями, а употребление наркотиков помогает ему в этом. Что еще труднее принять или понять, так это то, как ваш собственный ребенок, которого вы воспитали с определенными ценностями, может лгать и воровать у вас или других или участвовать в незаконных, аморальных или сексуально опасных действиях. Понятно, что вы не знаете, что вам в такой ситуации валидировать.

Безоценочно ищите то, что имеет значение для вашего подростка и что он может испытывать. В примере родители Эрика могли бы признать, что: 1) Эрик действительно чувствует, что ему нужна марихуана, чтобы управлять своими эмоциями; 2) у него дефицит эффективных навыков управления своими эмоциями; 3) его поведение обусловлено его эмоциональными и социальными потребностями, из-за которых ему трудно думать за пределами его непосредственного желания получить удовольствие, которое он получает от употребления марихуаны; 4) его эмоции и употребление марихуаны мешают ему научиться справляться и применять эффективные навыки в новых ситуациях; 5) он не может просчитать долгосрочные последствия, когда сосредоточен на своих сиюминутных потребностях; и 6) он может испытывать стыд и вину, когда сталкивается со своим поведением, эмоциями, которые ему также трудно переносить и которые могут привести к еще более проблемному поведению и гневу.

Вот некоторые из комментариев, которые могли бы сделать родители Эрика — мягко, спокойно и безоценочно.

- Мы знаем, что тебе нравится марихуана и что ты расстраиваешься, когда не можешь ее употреблять, и мы этого не разрешаем.
- Мы знаем, что ты злишься на нас.
- Мы понимаем, что ты не хочешь говорить об этой ситуации.
- Это тяжело для тебя — и для нас, — что между нами нет доверия.

Выражение понимания того, почему ваш подросток ведет себя таким образом, не означает, что вы оправдываете его поведение или принимаете его. Это только поможет вам реагировать более разумно и успокоить вашу эмоциональную напряженность и эмоциональную напряженность вашего подростка, чтобы можно было решить проблемы. Выражение гнева по отношению к вашему подростку, когда его сильные эмоции вызывают опасную эскалацию его поведения, скорее всего, приведет к усилению напряженности и конфликтов, а также к возможной агрессии в вашем доме. Валидация помогает снизить напряженность в таких ситуациях.

Ожидания и ограничения

Структура и правила важны как для настоящего подростков, так и для их будущего; они всегда будут жить в мире, который требует некоторого соответствия правилам. Разработайте структуру для своего подростка, которая включает правила, ожидания и ограничения, даже если ваш подросток изначально им не подчиняется. Молодые люди должны знать границы, даже если они их нарушают. Всегда есть поведение, которое вы не можете разумно контролировать, и по-прежнему важно, чтобы ваш подросток четко и без вопросов знал, какое поведение ожидается, разрешено или запрещено в вашем доме. Вы также можете четко изложить свои опасения по поводу рискованного поведения и его последствий.

Это диалектика: вы знаете, что ваш подросток может игнорировать правила или ограничения, в то же время признавая, что ему нужно знать, каковы эти ограничения и ожидания. Вы можете обнаружить, что вам приходится принимать вещи или идти на компромиссы, которые могут показаться вам несколько неудобными. Например, вам, возможно, придется смириться с тем, что ваш подросток употребляет марихуану вне дома; и в то же время вам не нужно давать ему разрешение, выражать одобрение по поводу марихуаны или разрешать

ее употребление где-либо в вашем доме или вокруг него. Как бы это ни было сложно, вы обнаружите, что наиболее эффективно воспитываете ребенка, когда не спорите с ним о том, что вы не можете контролировать, и в то же время можете четко излагать свои взгляды и подкреплять их последствиями и вознаграждениями, когда это возможно.

Определение приоритетов ожиданий и ограничений

Если ваш подросток ведет себя разрушительно или проявляет рискованное поведение, вы должны тщательно выбирать, когда устанавливать и применять ограничения и какие ожидания следует иметь. Прежде всего, как родители вы хотите создать эмоциональную и физическую безопасность в своем доме — для себя, других ваших детей и вашего подростка. Возможно, вам придется с большим трудом смириться с тем, что подросток с деструктивным, агрессивным, рискованным поведением или поведением, связанным со злоупотреблением психоактивными веществами, может не иметь возможности или желания участвовать в жизни семьи так, как вам хотелось бы. Борьба за власть, когда родители требуют от подростка вести себя так, как он отказывается, часто приводит к новому всплеску агрессии.

Расставьте приоритеты в том, что наиболее важно и что создаст наиболее безопасную среду для всех. Вы можете расставить приоритеты так, чтобы ваш подросток воздерживался от: 1) физической агрессии в вашем доме; 2) незнакомцев в вашем доме; 3) разговоров о рискованных сексуальных действиях дома или с младшими братьями и сестрами; 4) хранения или употребления веществ или алкоголя у вас дома; или 5) эмоционального или физического насилия над членами семьи. Определите свои приоритеты, имея в виду общую картину эмоциональной и физической безопасности для всех членов вашей семьи. Проявив мудрость, вы увидите, что эти проблемы важнее, чем то, что ваш подросток слишком много сидит за компьютером или не участвует в семейных делах.

У Эрика нет опасного для жизни поведения, и поэтому его родители будут расставлять приоритеты в своих проблемах в следующем порядке: 1) агрессия Эрика дома, потому что это проблема безопасности; 2) лечение Эрика; 3) эффективное реагирование на продолжающееся употребление им марихуаны; и 4) эффективное реагирование на его юридические проблемы. Его словесная агрессия может быть

менее приоритетной, даже если она очень разрушительна для всех членов семьи. Другие родители могут уделять приоритетное внимание юридическим вопросам, а не употреблению марихуаны. Эти решения, хотя и основаны на понимании важности безопасности и лечения, также будут зависеть от родительских ценностей и от того, как поведение влияет на семью в данный момент.

Кроме того, ограничения на использование телефона и/или компьютера должны учитывать, использует ли подросток их безопасным способом. Посещение сайтов, которые провоцируют или поощряют самоповреждения, использование телефонов для заключения сделок относительно наркотиков или сексуальных контактов с незнакомыми людьми или покупка вещей с использованием украденных кредитных карт может потребовать изъятия телефона и/или компьютера или строгого ограничения в их использовании. Ваш приоритет — обеспечить как можно большую безопасность для вашего подростка, а также для остальных членов вашей семьи, несмотря на его желание делать все, что он выберет, и ваше признание того, что ваша фактическая способность контролировать своего подростка очень ограничена.

Реагирование на воровство дома

Как и родителям Эрика, вам может быть трудно представить или принять, что ваш подросток действительно может украсть у вас. Вы можете быть по понятным причинам расстроены и сердиты из-за того, что вам приходится жить с недостатком доверия, из-за которого приходится запирать двери спальни или прятать ценные вещи. И все же иногда это единственный способ предотвратить дальнейшее воровство до тех пор, пока ваш подросток не начнет осознавать последствия и не захочет и не сможет изменить свое поведение.

Компромисс здесь, как это ни парадоксально, заключается в том, что вы будете жить в пространстве, где все заперто на замок, что может быть неудобно, чтобы обеспечить вашему подростку безопасную среду для жизни, которая приносит для вас некоторый комфорт.

Родители Эрика: 1) ставят замки на двери в свои личные помещения и хранят там свои ценности и деньги; 2) не позволяют Эрику пользоваться их кредитными картами; 3) обыскивают его комнату на предмет запрещенных веществ и забирают все, что находят; и 4) контролируют его компьютер, чтобы знать, что он не использует его для совершения незаконных покупок.

Вопросы личного пространства

Подростки не хотят, чтобы в их личное пространство (спальню, компьютер) вторгались родители, которые могут искать запрещенные вещества или обеспечивать их безопасность в Интернете. Обыск в комнате может привести к тому, что подросток станет еще более эмоционально и поведенчески неконтролируемым. И все же вы можете (и, вероятно, должны) обыскать помещение вашего подростка, если считаете, что в вашем доме есть запрещенные вещества (в том числе алкоголь, поскольку ваш подросток не достиг законного возраста употребления алкоголя), и вы можете конфисковать то, что найдете. Аналогичным образом доступ к Интернету может быть ограничен или тщательно контролироваться, если он используется небезопасно.

Если вы обеспокоены тем, что ваш подросток станет агрессивным, если увидит, что вы обыскиваете его комнату, возможно, для вас будет безопаснее обыскать его комнату, когда его нет дома. Таким образом, вы сможете избежать агрессии по отношению к вам во время обыска. Вы можете сообщить своему ребенку, что у вас всегда есть возможность обыскать его комнату или прочитать его сообщения и что его безопасность всегда будет для вас важнее всего. Обеспечение безопасности вашего подростка (даже если он не согласен с тем, что то, что он делает, может причинить вред) важнее, чем конфиденциальность и личное пространство, и вы можете принимать свои решения, помня об этом.

Стратегическое использование поощрений, наказаний и негативных последствий

Если ваш подросток не следует правилам или нарушает закон, вы можете испытывать разочарование из-за своей неспособности осуществлять какой-либо контроль над его поведением.

Обычно поощрение не работает, потому что подросток берет все, что хочет, не считаясь с последствиями. Наказание кажется неэффективным, когда подросток отказывается подчиняться каким-либо установленным ограничениям или любым негативным последствиям, которые реализуются. Вы можете задаться вопросом, почему ваш подросток не учится на собственном опыте и почему он продолжает такое поведение несмотря на негативные последствия, которые оно влечет за собой.

Поощрение

Поощрение — очень мощный мотиватор, и это наиболее эффективная родительская реакция на изменение поведения. Может быть трудно найти подходящее поощрение для вашего подростка, поэтому вы можете использовать собственную связь, собственное тепло, все, что вы могли бы купить для него, деньги или любые привилегии, которые вы могли бы дать ему в качестве награды. Поощряйте любое небольшое или постепенное изменение каждый раз. Постоянно замечайте и озвучивайте позитивное поведение, даже в разгар полного хаоса. Если ваш подросток приходит домой к установленному времени, вы можете продлить это время. Если он справится со своим гневом, выйдя из комнаты и успокоившись, предложите ему заняться тем, что ему нравится. В случае с Эриком его родители могут начать переводить деньги на его счет, когда он следует какому-либо правилу или соответствует каким-либо ожиданиям, стараясь справиться с гневом. Несмотря на то, что сложно находить и поощрять позитивное поведение, когда многое другое может идти плохо, этот подход дает результаты и приводит к позитивным изменениям в поведении.

Доверие

Когда ваш подросток сделал что-то, что подорвало ваше доверие, ему может и в голову не приходит, что его поведение должно влиять на его привилегии. Вам, вероятно, придется указать ему, что его поведение имеет определенные последствия, которые включают следующее: 1) не верить ему, когда он вам что-то говорит, поэтому вы можете не разрешать определенные действия; 2) не давать ему свою кредитную карту для использования для того, что он хочет, даже если он говорит, что вернет ее вам; 3) не давать ему никаких наличных денег, опасаясь, что он использует их для покупки наркотиков; и 4) не предоставлять ему личное пространство, которое он требует.

Как только доверие нарушено, его нужно вернуть. Вы можете сказать своему подростку, что ему нужно сделать, чтобы укрепить доверие, например: 1) следовать правилам и соответствовать ожиданиям; 2) приходиться тогда, когда он должен это делать; 3) не употреблять наркотики дома; 4) быть там, где он говорит; и 5) позволить вам видеть, что он безопасно пользуется своим телефоном и компьютером.

Когда он начнет соответствовать вашим ожиданиям, вы можете расширить его привилегии, чтобы он мог встречаться с друзьями, больше

пользоваться своим компьютером и, возможно, иметь доступ к вашей кредитной карте, когда это необходимо. Доверие порождает доверие. Его не следует возвращать до тех пор, пока оно не будет заработано.

Негативные последствия

Как мы упоминали ранее, вам часто может казаться, что вы мало что можете сделать, чтобы повлиять на поведение вашего подростка. Тем не менее вы, вероятно, не осознаете, как много вы делаете, что воспринимается вашим подростком как должное; отказ от части того, что вы делаете для него, на самом деле может быть эффективным инструментом. Вы можете спросить себя, как много вы делаете для него — как часто вы берете его на развлекательные мероприятия или в гости к друзьям или следите ли вы за тем, чтобы у него был доступ к продуктам питания или другим специальным продуктам в вашем доме, которые куплены специально для него? Вы также можете заметить, как часто вы платите за его развлечения (например, за фильмы или концерты) или за одежду, которая, по его словам, ему нужна. Если ваш подросток достаточно взрослый, чтобы водить машину, есть ли у него доступ к вашей машине? Если у него есть своя машина, кто за нее платит? Кто платит за бензин? Кто платит за страховку? Когда ему разрешено ею пользоваться?

На самом деле вы делаете для своего подростка гораздо больше, чем думаете. В отношении этих вещей вы чувствуете, что делаете это, потому что должны и хотите помочь вашему подростку почувствовать себя лучше. Вы, как и большинство родителей, хотите заботиться о своем подростке независимо от его поведения — и все же вы можете выполнять свои основные обязанности, не делая для него ничего лишнего или особенного. Например, вы можете перестать что-то делать для него, водить его куда-то, давать ему деньги или доступ к машине. Когда он начнет вести себя более достойно доверия, уважительно и менее агрессивно, вы сделаете для него больше и дадите ему больше доступа к привилегиям, которые он хочет.

Негативные последствия, особенно если они включают в себя отказ делать для вашего подростка то, что вы привыкли делать, трудно реализовать. Вы можете почувствовать то, что часто чувствуют другие родители: 1) очень трудно отказать подростку, который может стать агрессивным; 2) сложно бороться с желанием заплатить за бензин, чтобы ваш подросток мог посещать те места, куда ему нужно, даже если он

на самом деле едет в другое место; 3) трудно преодолеть желание продолжать помогать подростку делать то, что ему нравится; или 4) желание, чтобы у него были деньги на расходы, чтобы он не крал или не занимал их у других.

Подумайте о том, что наиболее эффективно для вашего подростка в долгосрочной перспективе, и сделайте трудный выбор относительно того, сколько продолжать делать для подростка, который ведет себя деструктивно или занимается незаконной деятельностью.

Возможно, было бы полезно найти срединный путь, например дать вашему подростку деньги на расходы или бензин в виде подарочной карты, предназначенной для магазина или заправочной станции, чтобы ее нельзя было использовать для покупки наркотиков (хотя подарочные карты часто продаются за наличные). Вы можете отслеживать его поездки в автомобиле с помощью системы GPS, чтобы он мог использовать автомобиль только для определенных, заранее запланированных действий. В таких ситуациях он может заслужить больше доверия, если будет соблюдать ваши ограничения и правила. В то же время вы хотите поддерживать отношения со своим подростком, которые не всегда сосредоточены на том, как он вас разочаровывает. Пригласите его участвовать в семейных мероприятиях и в том, что вам может понравиться делать вместе; ваш подросток все еще тот, кого вы любите, несмотря на ваш гнев, и всегда есть возможность быть вместе в позитивном ключе.

Естественные, реальные последствия

Наиболее эффективные последствия, те, которые имеют наибольшую вероятность стать полезным опытом, — это те, которые естественным образом возникают в реальности. Они не навязаны вами. В случае незаконной деятельности у вас может возникнуть соблазн нанять адвоката, чтобы обвинения могли быть отклонены или сняты. Это может показаться нужным — ни один родитель не хочет, чтобы у его ребенка был “послужной список”, — и все же это также показывает вашему подростку, что он может “отвертеться”, если кто-то попытается привлечь его к ответственности. Родители, которые пытаются защитить своих подростков от естественных последствий их поведения, часто обнаруживают, что такое поведение продолжается.

Хотя ни один из родителей не хочет, чтобы его ребенок попал в тюрьму, возможно, наиболее эффективно не спасать своего подростка и позволить ему испытать некоторые из реальных последствий своего

поведения. Срединный путь — помочь ему встретиться лицом к лицу с правовой системой и побудить назначить ему общественные работы и/или лечение, а не тюрьму. В этом случае будут и негативные последствия, и надежда на то, что ваш подросток получит достаточный опыт, чтобы изменить некоторые из своих моделей поведения.

Если вы сделали все возможное, чтобы помочь своему подростку уменьшить его агрессию или насилие в вашем доме, следующим шагом может быть обращение к властям, особенно если он отказывается или не реагирует на лечение. Хотя это очень болезненно, вы можете обвинить своего подростка в нападении, если он проявил насилие по отношению к вам или любому члену семьи. Иногда лучшая возможность, которая у вас есть, чтобы оказать вашему подростку необходимую помощь, — это получить лечение или структуру, санкционированную судом.

Естественным следствием незаконного, опасного или агрессивного поведения может быть правовая система, а также потеря доверия между вами и вашим подростком. И то, и другое повлияет на то, как он сможет прожить свою жизнь до тех пор, когда начнет вносить в нее необходимые изменения.

Не угрожайте, если не сможете выполнить обещание

В особенно трудные времена вы можете задаться вопросом, не следует ли вам сказать своему подростку или молодому взрослому (старше 18 лет), что он больше не может жить дома, потому что не следует вашим правилам или ведет себя агрессивно. Вы можете подумать, что это действие принесет некоторое облегчение или преподаст ему урок. Также иногда это единственное последствие, которое есть в распоряжении родителей, когда подросток или молодой взрослый не реагирует на правила. Однако эта угроза неэффективна, если вы не способны и не готовы выполнить ее, если он не изменит своего поведения. Если вы не готовы довести дело до конца, потому что это очень трудно сделать, не угрожайте; это только научит его тому, что вы не имеете в виду то, что говорите, и это затруднит установление каких-либо ограничений в будущем.

Оценка положительных и отрицательных последствий ваших решений

Вероятно, вы согласитесь на то, чтобы ваш старший подросток жил в другом месте, только в том случае, если вы очень расстроены и уже пробовали другие варианты, но все они оказались безуспешными. Это

решение не может быть принято легкомысленно и не должно приниматься эмоционально. Важно оценить положительные и отрицательные последствия, прежде чем угрожать ему реакциями, которые вы, возможно, не доведете до конца. Существуют потенциальные негативные или опасные последствия, о которых родители должны знать.

Ниже вы найдете некоторые из возможных положительных и отрицательных последствий двух вариантов: разрешить вашему подростку оставаться в вашем доме, несмотря на незаконное или разрушительное поведение, или сказать ему, что он должен покинуть дом.

Продолжать позволять вашему подростку жить дома

Позитивные последствия

- У него будет “безопасное убежище” в вашем доме, и он может быть в большей безопасности от влияния внешних факторов.
- У вас будет возможность следить за его действиями.
- Вы можете поддерживать с ним отношения, особенно когда он эмоционально стабилен.
- Уменьшится ваше чувство вины.

Негативные последствия

- Он будет продолжать разрушать семью, возможно, без каких-либо последствий, что усилит ваш гнев и разочарование.
- Если у вас есть другие дети, они могут быть эмоционально затронуты или даже подвергнуты опасности из-за поведения брата или сестры или из-за последствий этого поведения (например, приход полиции в ваш дом).
- У него может не появиться никакого стимула изменить свое поведение.
- У вас могут возникнуть юридические проблемы, если в вашем доме по-прежнему будут совершаться незаконные действия.
- Жизнь в собственном доме станет некомфортной и неприятной.

Сообщить подростку, что он больше не может жить с вами

Позитивные последствия

- У вас дома может стать спокойнее.
- Не надо будет запираť двери и беспокоиться о ценных вещах.

- Подросток сможет узнать, что поведение имеет реальные последствия.
- У него может появиться стимул для изменения своего поведения.
- Другой ваш ребенок (или дети) будет чувствовать себя в большей безопасности.

Негативные последствия

- Вы можете потерять любые отношения со своим подростком и любую возможность помочь ему.
- Для такого подростка существует не так много возможностей, и он может оказаться сам по себе, без какой-либо помощи или присмотра.
- Он может стать бездомным или оказаться в более опасных ситуациях.
- Вы можете начать больше беспокоиться и переживать за него и чувствовать себя виноватыми из-за своего решения.
- Он может пострадать, стать жертвой или даже умереть.

Некоторые родители считают, что им приходится просить своего подростка уйти, потому что дом больше не безопасен для них или других детей. Иногда это приводит подростка к согласию на получение необходимой помощи или к значительным изменениям в его жизни. Другие родители, которые оценивают эти положительные и отрицательные последствия, обнаруживают, что они не могут попросить своего подростка уйти. Они продолжают быть настолько эффективными, насколько могут, помогая ему получить необходимую помощь, устанавливая ограничения в меру своих возможностей и делают все необходимое для обеспечения безопасности в своем доме для всех членов семьи.

Только подросток может изменить свое поведение

В конечном счете ваш подросток изменится только тогда, когда будет готов выполнять тяжелую работу по обучению и осуществлению более здорового поведения. Вы можете: 1) создать среду, способствующую безопасному и законному поведению; 2) рассказать о последствиях рискованного или незаконного поведения; 3) предоставить подростку

возможность получить помощь; 4) поощрять умелое, законное, моральное и безопасное поведение; и 5) допускать естественные последствия. Тем не менее только ваш подросток может изменить себя, и у него может быть или не быть стимула, способности или желания измениться в этот момент. Делая все возможное, чтобы защитить своего подростка и свою семью, вы можете продолжать надеяться, что ваш подросток внесет изменения, которые может сделать только он.

Принятие

Как принять разрушительную, незаконную и/или рискованную деятельность вашего подростка или злоупотребление им психоактивными веществами? Чрезвычайно трудно и невероятно больно наблюдать, как ваш подросток, по-видимому, отвергает ценности, которым вы его учили, или ведет себя так, как вы никогда не могли ожидать. Когда полиция приходит к вам домой или когда вам приходится участвовать в судебном разбирательстве, это вызывает стыд и ощущение изоляции.

Принятие не означает, что вам нравится то, что происходит, или что вы отказываетесь от своего подростка. Это не значит, что вы позволите оскорблять себя словесно. Это означает, что вы знаете, что происходит, вы осознаете и признаете уровень трудностей, с которыми сталкивается ваш подросток, и вы облегчаете свои страдания, когда решаете взглянуть на реальность своей жизни. Принятие высвобождает вашу эмоциональную энергию, чтобы попытаться решить проблему, чтобы вы могли помочь своему подростку наиболее эффективным способом. И это также позволяет вам наслаждаться и ценить любые моменты покоя и удовольствия, которыми вы могли бы поделиться со своим подростком.

Возможно, вы не сможете изменить своего подростка, и он, возможно, не внесет существенных изменений в свою жизнь до тех пор, пока не станет взрослым, если вообще внесет. Возможно, вам становится все труднее и труднее поддерживать какие-либо отношения, и вы можете наблюдать, как ваш подросток все больше и больше отдаляется от того образа жизни, которого вы от него ожидали. И все же вы все еще любите его, и вы будете доступны, когда он будет готов внести необходимые изменения. Несмотря на все трудности, с которыми может столкнуться ваш подросток, и на то, насколько это болезненно для вас, вы все равно должны вести полноценную жизнь, продолжая надеяться на лучшее будущее для вашего подростка.

Итоги

Вы как родители можете быть наиболее эффективными, когда понимаете и принимаете эмоциональные трудности, которые приводят к разрушительному или рискованному поведению. Вы также можете помочь своему подростку, внося изменения в то, как вы реагируете на такое поведение.

Ключевые моменты

- Существуют глубинные эмоциональные причины, по которым подросток может быть агрессивным, совершать рискованные или незаконные поступки или злоупотреблять психоактивными веществами.
- Важно соблюдать ограничения, даже если подросток не следует им или становится угрожающим или опасным, когда ему говорят о них.
- Естественные последствия могут помочь вашему подростку научиться и изменить свое поведение, и вам, возможно, придется позволить им произойти.
- Поощрение — это мощный фактор перемен.
- Вы можете извлечь пользу, признав, что вы не в состоянии изменить своего подростка, и продолжая делать все возможное, чтобы создать среду, в которой изменения возможны и поддерживаются.

Глава 7

Когда тревога нарушает жизнь, учебу и самостоятельность

Вы найдете эту главу актуальной, если ваш подросток или молодой взрослый демонстрирует какое-либо из следующих поведений: избегание школы, изнурительные страхи, неспособность отделиться от родителей, уход от друзей или с занятий, навязчивое или компульсивное поведение, ригидность, перфекционизм, проблемы со здоровьем, связанные с тревогой, панические атаки.

Тревога — это обычная эмоциональная реакция, которую мы все испытываем, когда сталкиваемся с чем-то угрожающим или опасным. Это сигнал, заранее предупреждающий и заставляющий нас избегать опасных ситуаций, убегать, если мы с ними столкнулись, или устранять проблемы. Тревога может быть всеобъемлющей, влияющей на мышление, чувства и поведение. На подростков, испытывающих интенсивные эмоции, тревога действительно может влиять по-разному.

Подростки, испытывающие сильную тревогу, иногда скрывают свои чувства, из-за чего трудно понять, насколько они могут быть подавлены. Возможно, вы заметили, что ваш подросток часто испытывает “стресс” или может не решаться рисковать или пробовать что-то новое. Такое поведение часто приводит к тому, что он избегает определенных видов деятельности и ограничивает свой жизненный опыт. Страхи перед трудностями и неопределенностью, которые являются неизбежной составляющей взросления, ограничивают способность продвигаться во взрослую жизнь.

Тревога может быть парализующей и разрушительной. Если поведение и деятельность вашего подростка ограничены тревогой, вы можете волноваться о том, насколько он замкнут и что ему не нравятся занятия, которыми занимаются его друзья. У тревожных подростков, как правило, родители обеспокоены, раздражены и часто грустят или становятся такими, когда не знают, как им помочь.

Когда тревога возникает внезапно и интенсивно, она может проявляться как паническая атака, которая имеет определенные физиологические реакции. У вашего подростка могут появиться затрудненное дыхание, слабость, учащенное сердцебиение и мысли, что он чем-то тяжело болен. В ответ вы можете начать беспокоиться о его физическом здоровье и отвезти его к врачу, чтобы исключить медицинские проблемы, которые могут вызвать аналогичные физиологические симптомы. В конце концов, становится ясно, что причиной его физических симптомов, которые ощущаются как паническая атака, является тревога, и вашему подростку нужно научиться более здоровым способам управления своими чувствами, чтобы уменьшить физические проявления тревоги.

Симптомы тревоги могут включать раздражительность и вспышки гнева. Ваш подросток может чрезмерно сосредоточиться на том, чтобы получить как можно больший контроль над окружающим миром, чтобы справиться со своим чувством тревоги. Попытки, которые он предпринимает, чтобы контролировать свое окружение (и вас), и его трудности с гибкостью во многих ситуациях могут вызывать у вас чувство раздражения, разочарования и злости. Вы и другие люди, возможно, считаете, что ему “нужно, чтобы все было так, как хочет он”. Раздражительность, негибкость, трудности с компромиссами и даже отвлекаемость и гнев, которые вы видите в своем подростке, маскируют его крайнюю тревогу. Эти симптомы, в свою очередь, влияют на его способность вести полноценную жизнь, что часто требует гибкости и компромиссов.

В этой главе мы поможем вам понять влияние, которое сильная тревога оказывает на жизнь вашего подростка, и способы, с помощью которых очень сильное стремление избегать или контролировать ситуации, провоцирующие тревогу, как правило, ограничивает деятельность и жизненный выбор. Мы также предоставим практические советы и рекомендации о том, как: 1) вывести вашего подростка за пределы его зоны комфорта; 2) защитить его от ситуаций, которые вызывают у него беспокойство; и/или 3) признать, что его беспокойство может не исчезнуть полностью, и поэтому жизнь вашего подростка может быть другой или более сложной, чем вы ожидали.

Что такое поведение, вызванное тревогой

Каждый человек время от времени испытывает беспокойство. Обычно это не вызывает проблем и часто бывает полезно. Например,

подготовка к экзамену, соблюдение законов или добросовестность часто являются результатом беспокойства и страхов, которые мы испытываем в ситуациях, когда задаемся вопросом о том, насколько хорошо мы справимся или как нам следует себя вести. В то же время некоторые формы поведения, которые мы используем, чтобы снизить чувство тревоги или избежать его, могут приводить к проблемам.

Причина тревоги одних подростков может быть понятной окружающим (например, боязнь высоты или социальных ситуаций). Для других подростков может быть трудно определить причину, и тревога, похоже, пронизывает само существование подростка. Вот некоторые менее заметные причины беспокойства подростков.

- Беспокойство о том, что они не оправдают своих, иногда перфекционистских, ожиданий.
- Общее беспокойство о том, что они о чем-то забыли или чего-то не сделали.
- Беспокойство о потере контроля или о том, что может произойти что-то, что они не смогут контролировать.
- Беспокойство из-за неопределенности и/или столкновения с неизвестным.
- Беспокойство по поводу негативных последствий действий.

Общим знаменателем в этих причинах тревожности являются дискомфорт и страх — страх перед ситуацией или исходом — и желание избежать чувств, связанных со страхом. Тревога часто является основным фактором некоторых поведенческих проблем, о которых вы, возможно, слышали, таких как фобии, застенчивость, обсессивно-компульсивное поведение, паника и посттравматические реакции на стресс.

Вы можете чувствовать себя сбитыми с толку из-за того, что не всегда можете определить, что вызывает тревогу у вашего подростка, и поэтому вы не понимаете, почему его поведение настолько ограничено. Вы не можете распознать, что ваш подросток беспокоится о чем-то, что может произойти. Чтобы уменьшить интенсивность своих чувств, он может избегать ситуаций, которые вызывают у него страх или беспокойство; затем его избегание подкрепляется облегчением, которое он испытывает, когда избегает источника своего беспокойства.

Он может заикливаться или навязчиво размышлять о нескольких сценариях, чтобы справиться со своими страхами, которые, обеспечивая некоторый контроль в данный момент, со временем могут вызвать

еще больше беспокойства. В этих ситуациях избегание вашего подростка означает, что он не учится на опыте и не управляет ситуацией, а его навязчивые мысли и размышления означают, что он тратит время на подготовку к последствиям, которых может и не быть. Избегание и бегство или навязчивые попытки выяснить, как справиться с предполагаемой угрозой, становятся проблемными формами поведения, которые ограничивают жизнь вашего подростка.

Рассмотрим пример. Девушка просит о помощи в классе, и ответ учителя заставляет ее чувствовать себя “глупо”. В результате она испытывает все больше сомнений, стоит ли просить о помощи, потому что боится снова почувствовать себя глупо. Затем она не просит о помощи, когда в ней действительно нуждается, перестает задавать вопросы, когда запутывается, и теряет возможность получить необходимую ей помощь. Это вызывает еще большую тревогу. Ее реакция на свою тревогу на самом деле усугубляет ее тревогу! Как родитель вы можете обнаружить, что поощряете своего подростка просить о помощи, и вы можете расстроиться, когда он этого не делает. Вы так ясно видите, что чем больше он избегает просить о помощи, тем больше он страдает и тем меньше у него возможностей получить опыт, что другие могут оказать поддержку и что он не всегда будет чувствовать себя “глупо”. К вашему большому разочарованию и огорчению, вместо того чтобы научиться подходить к таким тревожным ситуациям и получать необходимую помощь, он продолжает избегать их, потому что избегание немедленно снижает его тревогу и, таким образом, подкрепляется.

Генерализованная тревога и ее влияние на развитие

Хотя многие страхи приобретаются на собственном опыте, вы можете заметить, что ваш подросток всегда был несколько тревожным, и, похоже, без особых причин. Это называется генерализованной тревогой, и она влияет на множество сфер жизни подростка. Когда ваш ребенок был маленьким, вы, возможно, заметили, что из-за его темперамента ему было трудно приспосабливаться к переменам, переходам из сада в школу или из одного класса в другой и к другим новым ситуациям. Возможно, он был осторожен при знакомстве с новыми людьми или не спешил вступать в общение с другими детьми в социальных ситуациях. Его дискомфорт в новых ситуациях, вероятно, заставлял его избегать этих ситуаций, когда это было возможно.

В результате у него было меньше возможностей научиться навыкам преодоления этого дискомфорта или навыкам, необходимым для достижения успеха в социальных ситуациях. Он может стремиться только к тому, что ему удобно, и может испытывать такое беспокойство по поводу новых впечатлений, что злиться на вас, когда вы поощряете его к участию в мероприятиях или к чему-то новому. Когда ему приходится испытывать что-то новое, его беспокойство возрастает, потому что он не научился эффективно справляться с новыми ситуациями или своими чувствами. Он продолжает находить способы избежать столкновения с такими ситуациями или убежать, если оказывается в них, часто с гневом и вызовом. Вы, как и многие родители, можете быть удивлены, узнав, что вспышки гнева и раздражительность, которые вы обнаруживаете у своего подростка, часто вызваны скрытой тревогой.

Поведение, обусловленное тревогой

Вам, как и другим родителям, может быть трудно распознать поведение, вызванное тревогой. Ваш подросток может быть смущен своим беспокойством и притворяться, что все в порядке, избегать обсуждения поведения, пытаться убедить вас в том, что его поведение имеет смысл, или не говорить вам правду о ситуациях, которых он избегал (а иногда даже не осознавать этого). Понятно, что вы можете разозлиться или расстроиться из-за такого поведения. Однако, когда вы осознаете и признаете, что поведение, которое вы считаете противоречащим вашим правилам и ожиданиям и воспринимаете как вызывающее, на самом деле является реакцией на тревогу, вы сможете лучше понимать и эффективнее реагировать.

Проблемы в школе

Некоторые подростки настолько подавлены и парализованы своим беспокойством по поводу школьных проблем, что начинают пропускать занятия в школе. Школы предоставляют множество возможностей для страхов и тревог, и подросток, испытывающий сильную и непреодолимую тревогу, может найти множество причин не посещать их. Молодые люди избегают чего-то, потому что беспокоятся о том, как: 1) приспособиться и что делать, если сверстники их отвергнут; 2) соответствовать своим завышенным ожиданиям; 3) не разочаровать учителей, родителей или самих себя; и/или 4) расстаться с родителями или

друзьями, или как быть, если они их бросят. Ученики могут быть настолько подавлены своими страхами перед неудачей, что не заканчивают учебу, несмотря на то что кажутся окружающим очень способными.

Этот самоподдерживающийся и самореализующийся цикл может показаться вам знакомым: ваш подросток чувствует себя подавленным школьными занятиями или навязанными ему социальными ожиданиями, а затем не делает того, что ему нужно, что приводит к тому, что он не может ходить в школу, потому что чувствует себя чрезвычайно отставшим. Первоначальное облегчение, которое он испытывает, избегая школы, парадоксальным образом приводит к еще большему беспокойству и ухудшению успеваемости.

Одни подростки подходят к школе по принципу “все или ничего”, ожидая от себя совершенства, и в конечном счете избегают выполнения заданий, которые не соответствуют их нереалистичным ожиданиям, что приводит к плохим оценкам, стыду, а иногда даже к депрессии. Другие тратят так много энергии, пытаясь сделать все на “шесть”, что плачут, впадают в отчаяние и срываются, теряя драгоценное рабочее время и в результате становясь еще более эмоциональными. Несмотря на большие эмоциональные затраты, эти ученики в конечном итоге могут достичь очень высокого уровня, что подкрепляет их постоянную борьбу за совершенство.

Несмотря на их протесты, молодые люди знают, что школа — это то, чему они принадлежат, и большинство подростков активно участвуют в школьных буднях, несмотря на стрессы и проблемы. Подросток, охваченный тревогой и не способный ходить в школу, может испытывать смущение и стыд из-за своей неспособности делать то, с чем у большинства сверстников, похоже, нет проблем. В дополнение к чувству стыда могут развиваться чувства гнева и безнадежности.

Тревога также может вызывать физические симптомы (такие, как проблемы с желудком и кишечником, головные боли, боли в спине и шее), и некоторые подростки не хотят ходить в школу, потому что чувствуют себя физически слабыми. Поскольку физический дискомфорт служит оправданием для того, чтобы не ходить в школу, и может даже вызвать сочувствие и заботу со стороны других, он может быть подкреплён и продолжаться в будущем. Физическое заболевание и боль реальны и действительно затрудняют посещение школы, при этом они могут быть связаны с тревогой и усиливаться ею.

Понятно, что трудно вернуться после отсутствия или после предполагаемой неудачи, и чем дольше ученик не посещает школу, тем

труднее ему вернуться. Его страхи и тревоги продолжают усиливаться, и он не видит возможностей, которые могли бы увенчаться успехом и уменьшить его страхи. Если бы, например, он посещал школу, он мог бы понять, что вполне способен выполнять работу, разговаривать со своими сверстниками и вообще со всем справляться.

Пока он не ходит в школу, у него остается все меньше и меньше возможностей научиться эффективно преодолевать свои тревоги. Хотя ему может быть удобно оставаться дома, он, скорее всего, изо всех сил пытается найти способы справиться с болью и страданиями, которые парализуют его и мешают строить полноценную жизнь.

Подростки, которые подходят к школе с перфекционистским отношением, часто верят, что успеваемость в средней школе предсказывает успех у взрослых. На самом деле успеваемость в средней школе не предсказывает успех у взрослых. Эти ученики усердно работают и могут достичь высоких результатов, в то время как их тревога негативно влияет на другие сферы их жизни и развития по мере взросления.

Школьные проблемы не всегда выливаются в социальные проблемы. Подростки, которые могут испытывать трудности с посещением школы или могут быть слишком болезненными, чтобы посещать школу, все еще могут оставаться на связи с друзьями через социальные сети в течение дня и участвовать в мероприятиях после школы. Хотя эти социальные связи могут быть полезны для вашего подростка, вы будете чувствовать противоречие из-за того, что считаете противоречиями в его поведении. Мы обсудим, как решить эту проблему, ниже в этой главе, когда будем обсуждать экспозицию и стратегическое использование подкреплений и негативных последствий.

Негибкое и обсессивно-компульсивное поведение

Некоторые подростки реагируют на свое беспокойство по поводу неопределенности, пытаясь контролировать как можно больше людей из своего окружения. Вы можете заметить, что ваш подросток настаивает на том, чтобы делать что-то определенным образом, и может разозлиться и, возможно, даже стать агрессивным, если что-то не соответствует его представлениям, или ему может потребоваться очень много времени для выполнения определенных задач (таких, как домашнее задание, личная гигиена, даже выход из дома). Такое поведение продолжает ограничивать жизнь вашего подростка и приводит к усилению беспокойства у вас. Вы часто можете обнаружить, что непреднамеренно

поддерживаете поведение вашего подростка, вызванное тревогой (проверяя его вещи или помогая ему выполнять задания), чтобы “сдвинуться, наконец, с мертвой точки” или избежать вспышек гнева. Эта реакция подкрепляет поведение вашего подростка и не дает ему возможности научиться более здоровым способам преодоления своей тревоги.

Подростки, участвующие в ритуалах или жестком, навязчивом поведении (мытье рук, составление списков, подсчет, проверка снова и снова, чтобы убедиться, что все сделано идеально), обычно осознают, что ведут себя по-другому.

Они могут быть смущены или пристыжены таким поведением и могут никому не доверять (даже лечащим врачам или лучшим друзьям) настолько, чтобы рассказать им о своих страхах, мыслях или ритуалах. Подростки, которые таким образом справляются со своей тревогой, могут изо всех сил скрывать свое поведение, занимаясь им тайно. Они могут реагировать гневом или разочарованием, иногда агрессивно, если их “разоблачают” или мешают вести себя так, как они считают нужным, без чего они чувствуют себя полностью неконтролируемыми и испытывают непреодолимое чувство тревоги.

Валидация и принятие необходимы для подготовки почвы, чтобы ваш подросток выполнил очень тяжелую работу по раскрытию себя в неопределенном мире без комфортного поведения, на которое он полагался. Вашему подростку в конечном итоге придется отказаться от поведения, которое, по его мнению, обеспечивало ему безопасность, и развить новые навыки, чтобы жить полноценно.

Неспособность вступить во взрослую жизнь

Некоторые подростки и молодые люди, испытывающие тревогу, могут испытывать трудности с самостоятельными шагами к взрослой жизни. Подростки старшего возраста, которые, возможно, смогли скрыть свой страх перед неизвестным в структурированной среде дома и школы, часто испытывают огромную тревогу перед необходимостью идти дальше. Их страх может проявиться или усугубиться, когда следующие шаги, с которыми они сталкиваются, более неопределенны и могут происходить в незнакомой обстановке.

Если ваш подросток чувствует, что он не способен или слишком хочет заниматься новыми или независимыми видами деятельности, такими как учеба или работа, и беспокоится о том, что потерпит неудачу или иным образом поставит себя в неловкое положение, он может

застрять дома. Или он может в итоге попробовать уйти из дома, однако его тревога и отсутствие навыков эффективно и безопасно управлять своей независимостью быстро приведут его обратно домой. После этого он оказывается неспособным или не желающим предпринимать дальнейшие шаги вперед.

Ваша дочь старшего подросткового возраста может казаться немотивированной или не желающей заниматься чем-либо продуктивным, например учиться в колледже или на курсах, связанных с профессией, или устраиваться на работу, и вы можете быть огорчены тем, что вы расцениваете как отсутствие у нее активности или целеустремленности. Вам может показаться, что она ленива и “любит”, когда о ней заботятся. Вы можете начать осуждать ее, если она остается социально активной и при этом не берет на себя никаких взрослых обязанностей.

Когда вы вспомните, что она, возможно, на самом деле делает все возможное в данный момент и на самом деле может быть скованной своими тревогами и страхами, вы будете менее эмоционально реагировать и более обоснованно и даже сможете продолжать поощрять более взрослое поведение.

Переживая неудачу в попытке не отстать от сверстников, которые живут более взрослой жизнью, подростки осознают, что хотят жить более полноценно, но не в состоянии развить навыки, чтобы противостоять тревоге о неизвестном будущем. Хотя с виду они кажутся “немотивированными” или “ленивыми”, на самом деле они весьма встревожены и не готовы двигаться вперед. Подросток может сопротивляться вашим благим намерениям или давлению с целью улучшить его жизнь и направить к значимой деятельности. После многочисленных попыток может обнаружиться, что подросток не способен добиться успеха ни в одном из направлений. В итоге он начинает бояться любых экспериментов и избегает их, чтобы свести к минимуму тревогу.

Ваш подросток может отрицать беспокойство, прятаться за гневом и раздражительностью или сводить к минимуму вызывающие беспокойство взаимодействия, проводя много времени в уединении и мало что делая, например только спит или проводит время за своим компьютером. Вы можете стать свидетелем того, как он избегает занятий с друзьями, которые живут своей жизнью, и вы можете потерять надежду, что он когда-нибудь наверстает упущенное. На самом деле он может быть очень недоволен своей жизнью, а также впасть в депрессию. Чем дольше продолжается такое поведение, тем труднее ему осознать,

что он может внести существенные изменения в свою жизнь. В то время как ваш молодой взрослый, который “застрял”, может разозлиться, если вы поощряете его пробовать новые виды деятельности, он вполне может нуждаться в такой поддержке — в обоснованной, мягкой форме, — чтобы добиться успеха и найти способ вести достойную и значимую для него жизнь.

Реагирование родителей на поведение, вызванное тревогой

Поведение, вызванное тревогой, может беспокоить и сбивать вас с толку, как это бывает и у других родителей, особенно когда тревога вашего подростка скрывается или выражается в виде неповиновения, гнева или физического недомогания. Вы можете испытывать нежелание “подталкивать” своего подростка, когда он кажется больным, и вы можете непреднамеренно подкрепить симптомы дополнительным вниманием или привилегиями; или, наоборот, вы можете потребовать подчинения и вступить в безнадежную борьбу за власть, когда он не будет выполнять ваши просьбы или соответствовать ожиданиям.

Даже осознавая, что в основе проблемы лежит тревога, вы можете не знать, как реагировать. Вот несколько вопросов, возникающих у родителей подростков с тревожным поведением.

- Насколько мне нужно защищать своего подростка от источников беспокойства и насколько мне нужно поощрять его сталкиваться с ними лицом к лицу?
- Насколько я могу уменьшить свои ожидания от своего подростка, чтобы сделать его менее напряженным?
- Позволять ли мне своему подростку участвовать в мероприятиях, которые ему нравятся, если он не соответствует ожиданиям?
- Как мне помочь своему подростку, не подавляя его?
- Как мне реагировать на отсутствие гибкости и нежелание идти на компромисс, не разозлившись?

Мы ответим на эти вопросы, рассмотрев следующий пример.

Магда, ученица старших классов средней школы, всегда была застенчивой, и ей часто было трудно начинать новые дела или знакомиться с новыми людьми. Она простудилась и пропустила почти

три недели подряд в школе. После выздоровления она начала выражать беспокойство по поводу возвращения в школу и сказала, что переживает о том, что ей будут задавать много вопросов о том, почему она отсутствовала. В тот день, когда она должна была вернуться к занятиям, она не пошла в школу. Она попросила еще один день, чтобы подготовиться. День превратился в несколько, и вот она пропустила еще две недели. Она злится и угрожает своим родителям, когда они настаивают на том, что она должна идти в школу. Она избегает общения со своими друзьями и проводит время, общаясь с новыми друзьями, которых завела в Интернете. Ее родители не знают, что делать. Всякий раз, когда они затрагивают тему возвращения в школу, Магда расстраивается и говорит, что сделает это завтра, но схема повторяется. Кроме того, она начала звонить своим родителям, когда они на работе, чтобы убедиться, что они в безопасности. Хотя она и раньше всегда просила об утешении, ее родителям это кажется ошеломляющим, и они не знают, как на это реагировать.

Валидация

Когда вы сталкиваетесь с поведением вашего подростка, вызванным тревогой, вы можете отреагировать несколькими способами. У некоторых родителей может возникнуть соблазн сделать что-то из следующего.

- Оказывать поддержку в форме утешения, которое непреднамеренно обесценивает опыт их подростка, сводя его к минимуму (“Мы с тобой оба знаем, что это ерунда, ты справишься с этой работой”).
- Проигнорировать тревогу с целью подтолкнуть подростка к тревожной для него деятельности (“Беспокоиться не о чем. Забудем об этом”).
- Защитить подростка от любого беспокойства, позволив ему избегать ситуаций, в которых он испытывает тревогу (“Я знаю, что ты плохо себя чувствуешь. Тебе необязательно сегодня идти в школу”).

Вы можете быть сбиты с толку, не зная, как обеспечить поддержку и уверенность способами, которые одновременно признают лежащие в основе чувства и которые не оправдывают и не подкрепляют поведение. Вы можете обнаружить, что непреднамеренно преуменьшаете

беспокойство вашего подростка, когда пытаетесь оказать поддержку (“Все будет хорошо...”). Или вы можете непреднамеренно активировать поведение, которое вам на самом деле хотелось бы уменьшить. Когда ваш подросток испытывает беспокойство, очень важно помнить о своих реакциях, чтобы вы могли эффективно валидировать эмоции, а не поведение.

Признание ваших чувств

Если ваш подросток все больше уходит в себя и не желает посещать школьные или другие занятия, становится более жестким в своих привычках или выглядит настолько подавленным, что кажется парализованным, вы по понятным причинам будете напуганы и разочарованы. Если он будет заниматься одними делами, а другими не будет, вы тоже можете прийти в замешательство и разозлиться. И когда вашему подростку, похоже, нужна ваша постоянная поддержка, это может сбивать с толку, как это было с родителями Магды в примере. У родителей Магды тоже могли возникнуть подобные мысли и чувства.

- Вина из-за того, что их дочь не посещает школу.
- Чувство некомпетентности как родителей, поскольку они не в состоянии сделать что-то очень “простое” — заставить свою дочь посещать школу.
- Ощущение, что их осуждают (реально или предположительно) другие люди за то, что они не смогли заставить свою дочь посещать школу.
- Внутренний конфликт между желанием улучшить самочувствие дочери и отправить ее в школу.
- Замешательство, ведь нужно поддерживать и утешать дочь, не забывая о своей жизни и выполняя свои обязанности.
- Гнев из-за того, что она требует их времени, и чувство вины из-за этого гнева, потому что они понимают, что у нее есть проблемы.

Когда ваш подросток встревожен, легко понять, почему вы тоже испытываете беспокойство. Верно и обратное: ваше беспокойство может усилить беспокойство вашего подростка. Тревога, как и большинство эмоций, заразительна, и в семье тревога одного человека может усилить тревогу другого. В то время как ваш подросток беспокоится о социальных и школьных проблемах, вы беспокоитесь о нем, о том, как облегчить ему жизнь и как помочь ему справиться с жизнью. Вы можете

начать беспокоиться о том, что его неспособность справиться с тревогой здоровым способом негативно скажется на его будущем.

Когда жесткое, контролирующее или перфекционистское поведение вашего подростка и плохое управление задачами или деятельностью начинают влиять на вашу семейную жизнь, ваша собственная тревога может перерасти в гнев и разочарование. Вам может быть трудно не уступить требованиям вашего подростка, потому что вы беспокоитесь о его реакции. Вам будет полезно сбалансировать свои потребности, потребности всей вашей семьи и потребности вашего подростка, чтобы он не оказывал негативного влияния на других членов семьи. Важно научиться уважать чувства своего подростка, все еще ожидая, что он выполнит свои обязанности и при необходимости адаптируется к потребностям семьи и внешнего мира.

Осознание того, что для подростка реально

Тревога реальна. Она может быть скрытой и не иметь рационального смысла. Тем не менее она ощущается эмоционально и физически и может быть парализующей. Вспомните время, когда вы были ребенком и чувствовали беспокойство или дискомфорт. Ваши страхи, возможно, не были рациональными, и все же казались реальными. Это то, что чувствует ваш подросток — непреодолимый страх перед чем-то. Он может быть смущен и стыдиться своих страхов и, таким образом, страдать еще больше. Вы можете помочь своему подростку, признав тревогу и то, чего он может бояться.

В случае Магды ее родители могут признать, что Магда: 1) испытывает стыд из-за того, что она так много пропустила в школе; 2) беспокоится о своих школьных занятиях и о том, как ее сверстники или учителя отреагируют на нее, когда она вернется; 3) чувствует себя посторонней, так как ее так долго не было; 4) чувствует себя более комфортно и менее тревожно дома, чем она чувствовала бы себя в школе; и 5) все еще испытывает тревогу, даже дома.

Задача, с которой и вы, и родители Магды сталкиваетесь в подобной ситуации, состоит в том, чтобы валидировать чувства вашего подростка, не давая ложного утешения и не соглашаясь с его поведением. Вот что, например, могли бы сказать родители Магды.

- Вполне логично, что после такого долгого отсутствия будет трудно вернуться в школу. Любому человеку трудно вернуться после долгого отсутствия.

- Конечно, удобнее оставаться дома, и кажется странным возвращаться в школу.
- Ничего удивительного в том, что ты беспокоишься об учебе.
- Мы знаем, что ты беспокоишься за нас. Есть ли какой-нибудь другой способ, которым мы можем помочь тебе почувствовать себя лучше в связи с этим?

Когда вы расстроены тем, что ваш подросток негибкий и пытается контролировать многие аспекты семейной жизни, признайте, что им движут определенные потребности и страхи, которые могут показаться вам необъяснимыми, и все же они важны для него. Валидируйте его чувства, отметив, как трудно сталкиваться с неизвестностью и неопределенностью и как тяжело, должно быть, время от времени чувствовать себя настолько неконтролируемым. Признав тревогу, которую испытывает ваш подросток, вы сможете быть менее встревоженными, сердитыми и менее эмоционально реактивными; это позволит вам лучше понимать его чувства.

Хотя вы все еще можете чувствовать разочарование и замешательство, уменьшение интенсивности ваших эмоций облегчает мудрое мышление, решение проблем и поиск наиболее эффективного способа как валидировать, так и помочь вашему подростку двигаться вперед.

Справиться с тревогой: пережить страх

Автоматический родительский порыв состоит в том, чтобы защитить своего подростка, который испытывает беспокойство в тех ситуациях, которые причиняют ему наибольшие страдания. Подросток может попросить об облегчении от давления или действий, которые заставляют его чувствовать себя физически больным или эмоционально напряженным, и понятно, что у вас немедленно возникает желание предоставить это облегчение. И все же, не имея возможности успешно справиться с чем-то, что вызывает тревогу, он не может научиться терпеть и справляться со своей тревогой, уменьшать ее и в долгосрочной перспективе вести более полноценную жизнь. Таким образом, ваша роль состоит в том, чтобы побудить его испытать то, чего он боится, а также обеспечить комфорт, поддержку и успокаивающие действия, чтобы помочь ему справиться со своей тревогой в момент переживания.

Способ, которым люди учатся справляться с тревогой и перестают избегать действий, вызывающих страх, заключается в том, чтобы

испытывать их в приемлемых дозах, чтобы они могли развить навыки и способность справляться со своими страхами. (В клинической практике это называется экспозицией.) Часто подросткам, у которых возникло поведение, вызванное тревогой, приходится работать со специалистом по психическому здоровью, чтобы разработать и внедрить план поведения, который позволит им повысить свою способность справляться с ситуациями, которые обычно вызывают тревогу. Их учат переживать то, что вызывает у них тревогу, а также учат и поощряют использовать успокаивающие техники, и им не разрешается избегать того, чего они боятся, или использовать поведение или других людей, которые могли бы их отвлечь от ожидаемого страха. Подросток учится эффективно и умело управлять этими ситуациями, а не избегать их.

Как бы это ни было сложно, вы будете наиболее эффективны, если не позволите своему подростку избегать или контролировать все действия, вызывающие беспокойство. И если вам удастся мягко, с большим пониманием и валидацией просить своего подростка встретиться лицом к лицу с тем, чего он боится, вы сможете ему помочь. Именно благодаря столкновению с тревожными ситуациями формируются и совершенствуются навыки совладания с трудностями, и ваш подросток может начать наслаждаться своей жизнью в полной мере.

Родители Магды будут и валидировать ее чувства, и поощрять ее к тому, чтобы она училась в школе. Сначала она может только пойти в школу и посидеть на стоянке в машине, затем — встретиться с классным руководителем, затем — войти и постоять в холле в здании школы. Ее родители окажут поддержку, валидацию, пока она переживает тревогу. Однако справиться с ситуацией не удастся, если они заберут ее домой до того, как она войдет в здание. Это, как может себе представить любой родитель, может занять некоторое время и может быть очень напряженным как для Магды, так и для ее родителей. Через несколько дней после того, как Магда сможет войти в здание, можно ожидать, что она посетит одно или два занятия. Ей заранее сообщат, что от нее не ожидают участия или ответов на вопросы, если для нее это будет слишком трудно. После того как Магда начнет посещать занятия, она может добавить еще одно занятие или, как ожидается, задать один вопрос или поговорить с одним человеком. Таким образом, она подвергается экспозиции с тревогой от посещения занятий и общения с людьми в школе — двух проблем, которые удерживали ее от учебы. Магда будет постепенно увеличивать свое время в школе, зная, что она может поговорить с классным

руководителем, если почувствует беспокойство, и что ей не разрешат покинуть школу раньше установленного времени.

Если у вашего подростка есть ритуализованное или контролирующее поведение — например, чрезмерное мытье рук, постоянные просьбы об утешении или ненужные и повторяющиеся проверки на предмет опасности, — вам также нужно будет усердно работать над тем, чтобы непреднамеренно его не поддерживать. Хотя жизнь может казаться более спокойной и легкой, если вы просто уступите своему подростку, это позволит такому поведению продолжаться, и ваш подросток не внесет необходимых и здоровых изменений. Он научится быть более гибким, когда его мягко и с одобрением будут поощрять использовать более здоровые навыки преодоления трудностей вместо его контролирующего поведения.

Экспозиция и стратегическое использование подкрепления/поощрения и наказания/негативных последствий

Родители Магды полностью осведомлены о ее трудностях с посещением школы. Вероятно, у них возникает соблазн облегчить ей жизнь и освободить от стресса, предоставив ей некоторые привилегии, пока она не учится или не выполняет упражнения против тревоги (не сталкивается с тревожными ситуациями).

Такие неэффективные действия со стороны родителей мало стимулируют Магду работать над собой в рамках экспозиции (переживать пугающие ситуации) и затрудняют возвращение в школу и выздоровление. Когда Магда не оправдывает ожиданий (отказывается от посещения школы), ее родители будут наиболее эффективны в содействии долгосрочным изменениям, ограничивая ее доступ к компьютеру, Интернету и некоторым видам деятельности. Они могут использовать эти же виды деятельности в качестве подкрепления (поощрения), когда она выполнит свои задачи и/или пойдет в школу. Как и многие другие родители, родители Магды могут беспокоиться, что это может быть жестоко, потому что Магда не может справиться со своим беспокойством. Но это последствие не является возмездием или расправой; это способ повысить мотивацию Магды к изменению своего поведения, и это нужно принять как таковое. Магда может продолжать получать валидацию своих чувств даже несмотря на то, что ожидания от ее поведения продолжают видоизменяться.

Если у вашего подростка есть контролирующее, жесткое или перфекционистское поведение, также важно позволить ему испытать свою тревогу, когда он не в состоянии контролировать ситуацию. Например, если ваш подросток должен сдать работу в назначенный день и переносит еще раз и еще раз срок ее сдачи из-за того, что она выполнена не на “отлично”, не нужно писать записку учителю, что он болеет, чтобы помочь ему не сдавать работу вовремя. Более эффективно позволить ему сдать выполненное, по его мнению, неидеально задание и научиться справляться со своим беспокойством по этому поводу. Опасность в таких ситуациях заключается в том, чтобы столкнуться с неопределенностью, не иметь того, что, по его мнению, ему нужно, и не контролировать ситуацию. Только тогда, когда ваш подросток сможет испытывать свою тревогу, а не избегать ее, он поймет, что в итоге может эффективно с ней справляться.

Сбалансированное воспитание: когда подталкивать, а когда защищать

Вопрос, который чаще всего задают родители, заключается в том, когда подтолкнуть своего подростка к встрече со своими страхами, а когда защитить его от того, чего он боится? Вы можете задаться вопросом, как вы узнаете, где и когда провести черту? Как вы узнаете, когда вы ожидаете слишком мало или когда вы ожидаете слишком много? Вполне логично, что вы хотите максимально защитить своего подростка от того, что вызывает у него стресс.

В то же время, когда вы ожидаете мало или слишком защищаете, ваш подросток может не заставлять себя пытаться делать больше или выходить за пределы своей зоны комфорта. Ваш подросток, как это ни парадоксально, может чувствовать себя менее способным и более хрупким и еще больше поверит в то, что он не в состоянии справиться со своей тревогой. Ваши страхи могут усугубить его страхи. Ваш подросток больше всего выигрывает, когда знает, что вы верите в его способности, даже когда он этого не делает. Он будет “заимствовать” вашу уверенность, веру и надежду до тех пор, пока не сможет генерировать их сам. Поэтому, валидируя своего подростка, важно также выразить свою веру в то, что он справится, даже если он сам так не думает и даже если он кажется ошеломленным тем, что вы просите его сделать.

В то же время, если вы слишком завышаете свои ожидания, вы столкнетесь с еще большим сопротивлением со стороны вашего подростка,

который может полностью закрыться и поверить, что он совершенно ни на что не способен. Мудрое решение состоит в том, чтобы найти баланс между тем, чтобы заставить его сделать немного больше, чем он думает, что может сделать (войти в здание школы, поговорить с учителем или сверстником; на минуту приблизиться к опасному объекту так, чтобы он был в пределах видимости), и не требовать от него слишком многого или просить его двигаться быстрее, чем он на самом деле может (ходить в школу на весь день или прикасаться к опасному объекту). Ниже описаны потенциальные позитивные и негативные последствия подталкивания или защиты.

Подталкивать

Позитивные последствия

- Подросток поймет, что может справиться с определенными ситуациями.
- Он почувствует вашу уверенность в нем.
- Он перестанет чувствовать себя хрупким.
- Он почувствует себя сильным.

Негативные последствия

- Вы и он будете больше беспокоиться.
- Он может стать еще более раздраженным.
- Он может “закрыться” и отказаться делать что-либо еще.
- Он может продолжать чувствовать, что терпит неудачу или разочаровывает других.

Защищать

Позитивные последствия

- Вы и он будете спокойнее в краткосрочной перспективе.
- Между вами будет меньше гнева и разочарования.
- Он может быть благодарен вам за то, что вы его понимаете и защищаете от того, чего он боится; это может улучшить ваши отношения.

Негативные последствия

- Он будет продолжать чувствовать, что не может справиться с ситуациями.
- Он будет чувствовать себя еще более хрупким и менее способным.
- Он может так и не научиться управлять своими чувствами, противостоять неопределенности и жить независимо.
- Он не сможет рисковать или учиться новому поведению.

Вы можете эффективно воспитывать своего тревожного подростка: 1) признавая его сильные и слабые стороны и принимая во внимание и то, и другое при установлении ожиданий; 2) немного подталкивая и в то же время немного защищая; 3) постепенно увеличивая то, что вы ожидаете от него; в то время как 4) валидируете его тревогу и страхи. Вы будете наиболее эффективны, если будете постоянно осознавать и разговаривать с ним о балансе принятия (признавая, что ваш подросток испытывает тревогу, которая реальна и трудна для него) и изменений (поощряя более эффективные реакции на тревогу).

Принятие

Подростки и молодые люди, испытывающие беспокойство, часто чувствуют себя эмоционально изолированными и одинокими. Смущение, которое может возникнуть в результате их поведения, вызванного тревогой, может быть слишком трудным для них. Ваш подросток должен знать, что, несмотря на то, что его эмоции могут быть более сильными, чем у других, тревога — это часть жизни, с которой он может и будет учиться справляться, чтобы жить так, как хочет. Пока он учится справляться со своими тревогами и страхами, ему нужно понимание и принятие окружающих.

Как родителю вам может быть трудно смириться с тем, что ваш подросток испытывает трудности в повседневной жизни и что для него жизнь сложнее, чем может быть для других. У вас может возникнуть соблазн преуменьшить его беспокойство или отмахнуться от него. Или вы можете беспокоиться о том, что, приняв это, вы смиритесь с непрекращающимися трудностями вашего подростка и потеряете надежду на перемены. Принятие не означает отказ от надежды; это означает признание очень реальных чувств, которые испытывает ваш подросток. Ваш подросток нуждается в принятии, чтобы справиться со своими трудностями и очень сложной задачей изменения своего поведения.

Если он собирается перестать избегать и начать испытывать, вам нужно стать его вдохновителями, признавая, как трудно пробовать что-то новое или сталкиваться с определенными страхами, а также верить в него и надеяться вместе с ним положить конец его страданиям. Вы и ваш подросток можете почувствовать себя лучше, когда согласитесь с тем, что путь к взрослой жизни может быть пройден самыми разными способами. Ваше согласие даст ему понять, что он может пройти этот путь сам, предпринимая шаги, необходимые для достижения своих целей и достойной жизни.

Итоги

Если ваш подросток демонстрирует поведение, вызванное тревогой, чаще всего это будет означать, что он будет стараться избегать ситуаций, которые потенциально могут его вызвать, или убежать, если они случаются. Вы можете помочь ему, уравновесив свое признание его беспокойства с ожиданием, что он сделает то, чего боится.

Ключевые моменты

- Тревога — это обычная физиологическая реакция, которая, будучи интенсивной, может привести к тому, что ваш подросток будет избегать трудных или болезненных ситуаций или станет чрезмерно сосредоточенным на определенных ситуациях.
- Ваш подросток выясняет, что он может справляться со стрессовыми ситуациями, подвергаясь экспозиции с ними.
- Когда у вашего подростка есть контролирующее или негибкое поведение, наиболее эффективно не поддерживать его, чтобы случайно не подкрепить его.
- Как родитель вы наиболее эффективны, когда находите баланс между тем, чтобы заставить своего подростка стараться изо всех сил, и тем, чтобы немного защитить его, чтобы он не был подавлен тревогой.
- Мудрое воспитание означает балансирование между принятием и изменением — преодолением тревоги и просьбой к вашему подростку сделать немного больше.

Глава 8

Нарушения пищевого поведения

Эта глава актуальна для семей, которые сталкивались с проявлением у подростка или молодого взрослого какого-либо из следующих видов поведения: ограничение в еде или отказ от еды, переедание (употребление большого количества пищи за один раз), рвота после приема пищи, чрезмерное внимание к массе тела или фигуре.

Для некоторых подростков прием пищи становится проблемой по мере того, как они физически развиваются и становятся более внимательными к своей внешности и весу. Еда может даже стать, к большому разочарованию и ужасу родителей, центром их жизни и доминирующей темой в их поведении. Эти подростки могут начать ограничивать потребление калорий или, наоборот, употреблять большое количество пищи. Некоторые подростки могут принимать слабительные/мочегонные или вызывать рвоту, чтобы вывести пищу из организма и, как они думают, снизить свой вес. Хотя считается, что нарушения пищевого поведения чаще встречаются у женщин, они могут развиваться и у мужчин.

Многие дети были “придирчивыми едоками”. Возможно, в детстве им не нравились многие продукты, и во время приема пищи это, возможно, вызывало затруднения. Одни из этих детей вырастают, и им по-прежнему нравятся только некоторые продукты, но они при этом остаются здоровыми. Другие экспериментируют, становясь вегетарианцами и веганами, и могут сохранять такое поведение во взрослой жизни. Большинство из них становятся более гибкими в еде по мере взросления и превращаются в подростков и взрослых, придерживающихся здорового питания. У третьих подростков, возможно, не было проблем с питанием в детстве, но с возрастом они могут заикнуться на еде.

Независимо от того, был ли ваш подросток “придирчивым едоком” или у него не было проблем с едой, со временем у него могут развиться более жесткие или плохо контролируемые привычки в еде, поскольку он использует еду как способ управлять своими эмоциями и чувствовать

контроль над своей жизнью. И они могут делать все это скрытно из-за стыда и смущения. Нездоровое пищевое поведение вашего подростка вызывает серьезную озабоченность, и вы, как и другие родители, по понятным причинам беспокоитесь о возможных проблемах со здоровьем, связанных с тем, что он ест слишком мало или слишком много и/или использует компенсаторное поведение.

Важное замечание

Если у вашего подростка есть симптомы **расстройства** пищевого поведения, например нервной анорексии (дефицит массы тела, чрезмерные ограничения в питании) или нервной булимии (интенсивные рвота, злоупотребление слабительными/мочегонными), важно, чтобы вы обратились за специализированным лечением этих заболеваний. РПП могут привести к смерти, и специализированное лечение имеет решающее значение.

Эта глава поможет тем из вас, чьи подростки или молодые люди страдают нарушениями пищевого поведения, характеризующимися сочетанием ограничений в питании, приступами переедания и компенсаторного поведения. Если вы заметили, что ваш подросток пытается строго ограничивать свой рацион или, кажется, вообще ничего не ест, или, в другой крайности, ест любую доступную пищу, а затем исчезает после еды, чтобы вызвать рвоту, мы поможем вам найти ответы на ваши вопросы о том, следует ли заставлять его есть больше или меньше или лучше оставить его в покое, чтобы “не создавать проблемы с едой”. Мы также поможем вам справиться с вашим собственным беспокойством и ответим на вопросы о здоровье вашего подростка.

Что такое нарушенное пищевое поведение

Нарушенное пищевое поведение — это еще один способ, которым ваш подросток может попытаться справиться с эмоциональной болью, чувством пустоты или внутренним смятением, которое не очевидно ни вам, ни другим. Некоторые подростки, у которых нарушено пищевое поведение, могут казаться вполне уверенными в себе, быть успешными в учебе и/или в спорте, участвовать в мероприятиях и/или иметь много друзей.

Если это относится к вашему подростку, вам может быть трудно оценить или понять его чувства по отношению к себе. Такие подростки могут испытывать: 1) чувство, что они недостаточно хороши; 2) ощущение потери контроля, несмотря на внешнюю видимость обратного; 3) опустошенность или смущение внутри; 4) навязчивые мысли о том, что они уродливы, или им не нравится, как они выглядят; и/или 5) печальные или грустные переживания из-за своей жизни или из-за себя. То, что ваш подросток кажется таким компетентным, часто маскирует хрупкость, которая скрывается под поверхностью. И это становится неожиданностью, когда уверенный в себе подросток, которого, как вы думали, вы знали, начинает внешне выражать широкий спектр чувств, которые он на самом деле испытывает. Хотя ваш подросток может казаться окружающим таким успешным во многих отношениях, на самом деле он еще не компетентен в управлении эмоциями. Интенсивность эмоций и неспособность эффективно управлять ими иногда приводят к тому, что он начинает питаться вредными в долгосрочной перспективе для здоровья способами.

Ваш подросток, как и многие подростки и молодые люди, у которых нарушено пищевое поведение, также может иметь представления о себе и своем теле, которые другие могут не разделять. Он может: 1) видеть или ощущать себя толстым, хотя врач установил, что у него здоровый вес; 2) хотеть выглядеть, как модели, которых он видит в журналах или по телевизору, когда это может быть нереально для его формы и размера тела; и/или 3) пытаться заставить себя соответствовать идеальным стандартам, не будучи в состоянии признать нереалистичные или необоснованные ожидания, которые это возлагает на него, и не принимая негативного влияния таких попыток на его здоровье. При этом нарушенное питание часто влияет на когнитивные способности и является фактором, повышающим эмоциональную уязвимость, поэтому он становится все более неспособным видеть или принимать реальность своей ситуации.

Ограничение в питании и сжигание калорий

По мере того как ваш подросток становится подавленным интенсивностью своих эмоций, он может начать подсчитывать калории, ограничивать потребление пищи и разрабатывать жесткие правила питания, которые начинают занимать все больше и больше места

в его жизни, маскируя хаос, который он чувствует внутри, ощущением контроля внешней оболочки. Он убеждает себя в том, что может контролировать свою жизнь, контролируя то, что он ест. И все же, чем больше он чувствует себя подавленным своими эмоциями, тем больше он будет ограничивать себя в еде, используя пищевые правила как способ управления своими эмоциями, что парадоксальным образом приводит к развитию поведения, которое все больше выходит из-под контроля.

Цикл продолжается по мере того, как он стремится к большему контролю, теряя при этом способность осознавать, насколько неконтролируемой становится его жизнь.

Ограничительное поведение часто начинается втайне, поскольку ваш подросток хочет контролировать ситуацию и не хочет ничего слышать от других людей. Он может обманывать вас в бесплодных попытках продолжать контролировать ситуацию, потому что чувствует, что его жизнь выходит из-под контроля. Если вы или другие люди примечаете какие-либо попытки побудить его питаться более здоровым способом, он может отреагировать раздражительностью или гневом. Борьба за власть вокруг еды становится все более обыденной, и еда становится постоянной причиной конфликтов в вашей семье.

Если цель вашего подростка — ограничить потребление пищи, он может создавать для себя “игры”, заставляя себя есть меньше и ограничивать больше. Возможно, он захочет выяснить, на каком минимальном количестве калорий он может существовать. Он отвергает или отрицает, что эта игра смертельно опасна. Когда ограничение связано с искажениями образа тела и желанием быть худым, ваш подросток может начать тренироваться все больше и больше. В то время как физические упражнения в целом являются полезной деятельностью, у подростков и молодых людей, которые хотят похудеть, они часто становятся чрезмерными, захватывают их жизнь и становятся опасными для здоровья.

Поскольку строгое ограничительное поведение может привести к серьезным проблемам со здоровьем и даже к летальному исходу, эти симптомы требуют постоянного наблюдения со стороны медицинского специалиста, который хорошо осведомлен о расстройствах пищевого поведения. Подростки часто чрезмерно употребляют жидкость, кладут тяжести в карманы или иным образом препятствуют точной проверке массы тела, чтобы казаться здоровее, чем есть на самом деле, и препятствуют надлежащему медицинскому обследованию и уходу.

Переедания и компенсаторное поведение

Если ваш подросток переедает и затем вызывает рвоту или злоупотребляет слабительными/мочегонными, он пытается регулировать болезненные и подавляющие эмоции, а также заполнить пустоту, которую он чувствует. В отличие от подростков, которые ограничивают себя и успокаиваются, отказываясь от еды, эти люди на самом деле успокаиваются в процессе приема пищи и пытаются найти способы получить доступ к еде. Чем больше они участвуют в таком поведении, тем больше стыда и вины они чувствуют. Затем они изо всех сил пытаются справиться с этими переполняющими их эмоциями и используют компенсаторное поведение, что приводит к тому, что они едят в следующий раз еще больше, и цикл продолжается.

Ваш подросток, страдающий приступами переедания, также может быть обеспокоен своим весом, и поскольку он не может удержаться от употребления огромного количества пищи, он будет искать способы избавиться от нее и от калорий либо с помощью слабительных/мочегонных препаратов, либо вызывая рвоту, ошибочно полагая, что он не наберет вес. Этот цикл часто приводит к набору веса, что усиливает его стыд и отвращение к самому себе и еще больше расстраивает его.

Приступы переедания и компенсаторное поведение (рвота, слабительные/мочегонные) обычно происходят втайне, и подростки, которые испытывают огромный стыд за такое поведение, часто отрицают это, если у них спрашивают напрямую. Вы можете обнаружить пропажу еды или спрятанные продукты (или обертки от еды) в спальне, рюкзаке или других местах. Вы можете заметить, что ваш подросток сразу после еды идет в ванную. Другие члены семьи могут столкнуться с тем, что их еда исчезла. Это может стать проблемой и вызвать еще больший гнев и стыд у подростка, который, похоже, действительно не в состоянии контролировать свое пищевое поведение. Чем больше эмоциональной напряженности испытывает ваш подросток, тем больше его будет привлекать привычное пищевое поведение, которое помогает ему регулировать свои эмоции, которые все больше выходят из-под контроля.

Если ваш подросток переедает и вызывает рвоту, он также может быть очень сосредоточен на образе тела, фигуре или весе и может чрезмерно заниматься физическими упражнениями, чтобы справиться со своими эмоциями и своим весом. Еда и физические упражнения могут стать двумя навязчивыми идеями, захватившими всю жизнь.

В результате подростки могут избегать друзей и занятий, чтобы держать свое поведение в секрете от других людей.

Поначалу они чувствуют вдохновение в связи с ограничением в еде и начинают лучше контролировать свою жизнь и эмоции. Обычно они сопротивляются попыткам назвать такое поведение проблемой и объясняют свое поведение как “Просто слежу за своим весом” и “Забочусь о том, как я выгляжу”. Они могут даже считать свое поведение здоровым. Однако по мере того, как переедание и рвота продолжают начинаться захватывать всю жизнь, становясь притягательным центром для большинства мыслей и поступков, они, возможно, испытывают больше стыда и в конечном счете теряют контроль.

В какой-то момент они могут понять, что их поведение не поддается объяснению или оправданию, и все же чувствовать себя бессильными что-либо изменить. Их стыд превращается в гнев и даже воинственность, если им противостоят или просят изменить или пересмотреть свое поведение.

Они оказываются перед дилеммой: либо чувствовать себя хорошо и управлять своим настроением за счет своего здоровья, либо поддерживать свое здоровье за счет хорошего самочувствия и управления своим настроением. Ваш подросток испытывает трудности и нуждается в помощи, чтобы справиться с этим. И все же для него работа по выздоровлению кажется трудной и ненужной. Ему придется найти какую-то причину, по которой преимущества здорового питания перевешивают преимущества поведения, которое помогает ему управлять своими чувствами. Разрешение этой дилеммы и понимание того, что он действительно может жить так, как хочет, если будет вести себя более здоровым образом, будут способствовать его желанию выполнять работу для выздоровления.

Реагирование родителей на нарушение пищевого поведения

Независимо от того, как нарушено пищевое поведение подростка — он ограничивает себя, разрабатывает жесткие правила в отношении еды или переедает и вызывает рвоту, — это создает большую напряженность для родителей и всей семьи. Пытаясь выполнить то, что, по вашему мнению, является вашей ответственностью за здоровье вашего подростка, и поощряя его правильно питаться, вы можете столкнуться

с раздражительностью и гневом. Домашняя жизнь может превратиться в постоянную борьбу, когда вы пытаетесь заставить своего подростка есть, или, наоборот, когда еда исчезает, так что другие члены семьи не могут поесть, когда хотят. Вы можете колебаться между гневом и разочарованием в своем подростке и вашими вполне понятными опасениями за его здоровье.

Вы, как и другие родители, часто задаетесь вопросом о своей роли в оказании помощи вашему подростку, у которого нарушено пищевое поведение. Вы хотите знать, насколько вы должны заставлять своего подростка есть, следует ли вам запира́ть еду на замок, потому что ваш подросток переедает, как сильно наказывать и что подкреплять. Вы беспокоитесь о том, действительно ли подросток контролирует себя и как вы могли бы повлиять на проблемное поведение. Прояснить эти вопросы поможет следующий пример.

Диана начала активно заниматься спортом в средней школе, а очень серьезно заниматься фитнесом — в старших классах. Ее родители были довольны тем, как ответственно она относилась к физическим упражнениям и питанию.

В 11 классе у нее был диагностирован стрессовый перелом стопы во время бега, и, несмотря на предупреждения врача о том, что ей нужно немного отдохнуть от бега и других физических упражнений, пока все не заживет, она продолжала заниматься спортом. Ее родители беспокоились, что она потенциально может нанести еще больший ущерб своей ноге. Они также начали замечать, что она не ела в течение определенного периода, за которым следовали дни, когда она передала всем подряд. Они пришли в ужас, узнав от одной из подруг Дианы, что она вызывала рвоту в ванной после того, как съела большое количество пищи. Теперь родители Дианы опасаются за ее физическое и психическое здоровье. Когда они пытаются поговорить с ней об этих проблемах, она отрицает свое поведение, злится и оскорбляет их, и говорит им, что у нее все под контролем и нет никаких проблем или причин для беспокойства.

Валидация

Возможно, вы так расстроены нездоровым питанием вашего подростка и так беспокоитесь о его здоровье в долгосрочной перспективе, что не можете даже подумать о том, что он может чувствовать или

испытывать. Вы можете быть настолько увлечены тем, чтобы убедить-ся, что он питается здоровым образом, и настолько измучены (или разгневаны) борьбой, что у вас нет сил думать о собственных эмоциях или эмоциях вашего подростка.

Если вы советуете своему подростку “просто” съесть что-нибудь, вы непреднамеренно отрицаете, насколько ему трудно делать то, что может быть легко для многих других людей. Ваши понятные страхи могут заставить его попытаться проявлять еще больший контроль, что рано или поздно приведет к большей борьбе, в то время как он чувствует, что окружающие совсем его не понимают.

Ваши эмоции значительно затрудняют валидацию, которая необходима, чтобы он смог внести какие-либо изменения (что очень трудно для него), которые привели бы к более здоровому пищевому поведению. Имейте в виду, что валидация его чувств не означает, что вам нравится его проблемное поведение или что вы не будете продолжать просить об изменении этого поведения.

Признание своих чувств

Став свидетелем борьбы вашего подростка с едой, вы можете сильно встревожиться и обеспокоиться за его здоровье и благополучие. Возможно, вы обращались за помощью к диетологам или врачам, и вы можете быть очень разочарованы, когда указания и советы, данные вашему подростку, он игнорирует или отклоняет. Это разочарование и беспокойство могут перерасти в гнев, когда вы и ваш подросток боретесь друг с другом.

Родитель. Ты должна что-нибудь съесть; вспомни, что сказал доктор.

Подросток. Оставь меня в покое! Ты не можешь заставить меня есть, и мне все равно, что говорит доктор.

Каждый прием пищи превращается в битву. Если у вашего подростка происходят приступы переедания, вы можете быть очень сердиты из-за того, что еда исчезает, а другие члены семьи не могут есть то, что они хотят. Это может быть еще более неприятно, когда вам приходится запира-ть еду на замок. Последствия такого поведения сказываются на всей семье.

Учитывая подобную ситуацию с вашим подростком, вы, как и большинство родителей, испытываете множество эмоций. Из примера очень понятно, что родители Дианы чувствуют себя так.

- Они расстроены и сердятся из-за того, что она не следует советам врача и может снова получить травму.
- Они чувствуют себя беспомощными и не способными заставить свою дочь вести себя более безопасным и здоровым образом.
- Они испытывают тревогу, что ее пищевое поведение создаст медицинские проблемы сейчас и долгосрочные проблемы со здоровьем.
- Им стыдно, что она вызывает рвоту, и они испытывают чувство вины за то, что не знали об этом.
- Они сердятся, что она отрицает проблемы, которые они ясно видят.
- Они ощущают безнадежность, потому что не могут обсуждать с ней эти вопросы без эмоциональных взрывов.
- Они удивлены и сбиты с толку происходящим, поскольку они были уверены, что воспитали ответственного подростка.
- Они отчаялись найти надлежащую помощь для своей дочери и заставить ее следовать медицинским советам, которые ей дают.
- Они испытывают стыд за свои методы воспитания, потому что, наверное, это как-то повлияло на поведение Дианы в настоящем.
- Они ощущают бессилие из-за того, что, похоже, не могут решить проблему с помощью методов, которые кажутся им такими ясными.
- Они беспокоятся о том, что их дочь может умереть из-за тяжелого нарушения пищевого поведения.

Важно признать свои вполне понятные эмоции, чтобы они не лишили вас способности валидировать своего ребенка. В то же время вам нужно принять тот факт, что вы не можете контролировать поведение своего подростка; можно контролировать только свои реакции на него.

Осознание того, что для подростка реально

Нелегко за сосредоточенностью вашего подростка на еде, физических упражнениях и/или образе тела заметить непреодолимое внутреннее чувство хаоса и пустоты. Его ощущение эмоциональной неконтролируемости и незнания того, как почувствовать себя лучше, маскируется его проблемами с едой. Подросток, который кажется

таким способным и компетентным для окружающих, чувствует себя некомпетентным по отношению к себе, особенно в том, что касается управления своими чувствами. Под маской способности управлять своей жизнью может скрываться напуганный и уязвимый подросток. За бравадой могут скрываться чувство вины и стыда.

Родителям Дианы будет полезно понять, что у подростков есть определенные ожидания относительно самих себя и своих способностей. Этим подросткам трудно смириться с тем, что они не способны делать то, что в прошлом давалось легко и помогало определять их индивидуальность. Подростки, подобные Диане и сфокусированные на деталях, возможно, не могут связать действия, которые, по их мнению, им необходимо сделать сейчас, с последствиями для здоровья в будущем. Они напуганы, что, возможно, никогда не смогут вернуться к своей обычной деятельности.

Учитывая эти реалии, родители Дианы могли бы признать, что она чувствует: 1) двойственное отношение к тому, как выглядит ее тело; 2) разочарование из-за того, что она не может заниматься спортом так, как ей хочется; 3) страх и расстройство из-за того, как она справляется едой; 4) эмоции, которые сбивают с толку и переполняют; 5) потребность в некотором контроле над своей жизнью, которая кажется ей все более пугающей или неконтролируемой; 6) беспокойство о своем физическом здоровье и своем весе; и 7) страх и тревогу относительно того, сумеет ли она когда-нибудь вернуться к здоровому питанию и физической активности, а также восстановить репутацию уверенной и успешной спортсменки.

Вы можете почувствовать желание успокоить своего подростка, отвергнув или сведя к минимуму ее страхи и тревоги, сказав что-то вроде “Конечно, скоро тебе станет лучше. Просто дай отдых своей ноге, как посоветовал доктор, и довольно скоро ты будешь в порядке” или “Тебе не нужно заниматься спортом каждый день — ты и так прекрасно выглядишь” или “Ты будешь чувствовать себя здоровее, если просто перестанешь есть всю эту нездоровую пищу”. Всякий раз, когда вы используете слово “просто”, вы преуменьшаете те усилия, которые требуются вашему подростку, чтобы принять себя или свою ситуацию и изменить свое поведение.

Может быть трудно найти способы валидировать чувства вашего подростка, не подкрепляя или не поддерживая его нездоровое поведение. Родители Дианы, например, могли бы валидировать ее чувства так.

- Мы знаем, что ты боишься, что наберешь вес из-за ограничения физической нагрузки, особенно учитывая то, как много внимания в нашей культуре уделяется худобе.
- Тебе, должно быть, очень тяжело не иметь возможности тренироваться так, как ты хочешь. Нас всех расстраивает, когда мы не можем делать то, чего хотим.
- Ты, должно быть, действительно расстроена этой ситуацией, и тебе трудно понять, как справиться со всеми этими чувствами.
- Ты, должно быть, чувствуешь, что не можешь контролировать то, что происходит в твоей жизни прямо сейчас. Это, наверное, очень тяжело для тебя.

Родители Дианы не могут вылечить ее ногу и, возможно, не смогут изменить ее привычки в еде. Однако, валидируя ее, они признают, через что она проходит, и это помогло бы ей чувствовать себя не такой изолированной и более принятой другими. В то время как вы можете быть разочарованы, сердиты и обеспокоены поведением вашего подростка, вы можете быть в состоянии выйти из борьбы, понимая его чувства и проблемы.

Таким образом, вы можете сосредоточиться на более эффективных стратегиях, которые помогут вашему подростку измениться. Начало диалога с вашим подростком может помочь вам обоим продвинуться вперед. Это также может помочь ему принять свою ситуацию и перейти к поиску более здоровых способов управления своими эмоциями.

Командная работа

Если вы беспокоитесь о том, что у вашего подростка происходит с питанием и здоровьем, крайне важно, чтобы вы и ваш подросток получили профессиональную поддержку, чтобы сделать оценку медицинского состояния и получить рекомендации непосредственно о том, что ему нужно делать, чтобы оставаться здоровой. Часто эта поддержка включает помощь психиатра, диетолога и психолога. Если ваш подросток сможет наладить позитивные и доверительные отношения с этими профессионалами, у него будет больше шансов, хотя и не обязательно всегда будет желание следовать их советам и рекомендациям.

Медицинское обследование — важный первый шаг, если у вас есть опасения по поводу питания и здоровья вашего подростка. Врач, осведомленный о последствиях расстройства пищевого поведения, будет

знать, на что обращать внимание и что вам посоветовать. До тех пор, пока врач считает, что ваш подросток находится в пределах нормы по своему весу и анализам, вы можете работать над снижением своей тревоги и трудностями, которые могут возникнуть у вас с ребенком. Если врач начинает выражать опасения, он сначала должен обсудить их непосредственно с подростком. Это наиболее эффективно, когда обратная связь исходит от других, а не от вас, поскольку ваш подросток может обвинить вас в том, что вы “слишком беспокоитесь”.

Некоторые подростки хорошо реагируют на работу со специалистами по питанию и готовы выполнять рекомендации, полученные от них, о том, что им нужно есть и как выработать здоровые привычки в еде. Специалисты по питанию эффективно объясняют подросткам, как отказ от еды, рвота и злоупотребление слабительными/мочегонными действительно создают дополнительные проблемы со здоровьем и влияют на то, как их организм усваивает пищу, что приводит к задержке большего количества калорий и/или жидкости в организме. Разработка плана здорового питания более эффективна для поддержания определенного веса, чем ограничения в еде, голодание, рвота и злоупотребление слабительными/мочегонными.

В то же время подростки часто возмущаются из-за того, что еще один человек говорит им, что делать, и могут отвергнуть любой данный им совет, к большому разочарованию своих родителей. Поэтому важно найти для вашего подростка взрослых, которым он доверяет (например, тренера, учителя или родственника) и которые могли бы помочь ему изменить свое поведение.

Если расстройство пищевого поведения мешает жизни вашего подростка, ему также может быть важно поработать с психологом, чтобы научиться управлять своими эмоциями более безопасными и здоровыми способами. Ему нет необходимости вникать в то, почему он чувствует то, что чувствует; в основном ему нужно изучить новые стратегии для умелого управления своими эмоциями. Научившись более эффективно справляться со своей внутренней борьбой, он сможет лучше следовать медицинским советам и/или питаться и вести себя более здоровым образом.

Родители Дианы могут: 1) обратиться к врачу, который лечил ее травмированную ногу, чтобы он подтвердил, что продолжение занятий может привести к более долгосрочным проблемам; и 2) проконсультироваться с педиатром Дианы, чтобы узнать, находятся ли ее вес

и анализы крови в пределах нормы. Врач также может оценить уровень проблем и помочь Диане и ее родителям решить, нужно ли ей также работать с диетологом или, возможно, с психологом или психиатром. Эти специалисты также могут рассказать Диане о влиянии неправильного питания на здоровье, мышление и суждения. Специалист по психическому здоровью мог бы помочь Диане научиться распознавать эмоции, которые могут привести к этим проблемам, и управлять этими эмоциями более здоровыми способами.

Сбалансированное реагирование родителей

Если у вашего подростка нарушено пищевое поведение, вы сталкиваетесь с очевидным противоречием: вы хотите научить своего подростка правильно питаться и при этом не вступать в борьбу, которая может привести к тому, что он будет еще больше контролировать свое поведение в еде. Как достичь баланса между заботой о здоровье ребенка, что входит в обязанности родителя, и борьбой вокруг еды, отказ от которой расценивается как поражение? У этого решения могут быть позитивные и негативные последствия.

Подталкивать подростка к здоровому питанию

Позитивные последствия

- Есть шанс, что он будет лучше питаться и станет более здоровым.
- В этот момент вы чувствуете, что предпринимаете активные шаги для улучшения ситуации.

Негативные последствия

- Может усилиться гнев, раздражительность или борьба.
- Он может начать еще больше придерживаться своих правил и меньше есть, потому что почувствует, что его контролируют.
- Отношения в семье могут продолжить ухудшаться.

Разрешить подростку питаться так, как он хочет

Позитивные последствия

- Вы и он можете меньше злиться друг на друга.
- Будет меньше борьбы, которая оказывает влияние на всю семью.

- Домашняя жизнь может стать менее напряженной внешне.
- Он почувствует себя более уверенно и, возможно, станет больше прислушиваться к мнению специалистов и овладевать новыми навыками.
- В конце концов, он, может быть, начнет питаться более здоровым образом.

Негативные последствия

- Вы можете продолжать чувствовать себя беспомощными и бес- сильными.
- У вас может появиться чувство, что вы сдались и не выполняете свои родительские обязанности.
- Вы можете почувствовать еще большую тревогу.
- Вашему подростку может показаться, что вам все равно.
- Ваш подросток никак не изменит свое нарушенное пищевое по- ведение.

Наиболее эффективным ответом является сбалансированный подход, при котором вы обеспечиваете структуру здорового питания в вашем доме — что может включать совместный семейный ужин, обеспечение доступности нужной пищи и сведение к минимуму ненуж- ной пищи в доме — и признаете, что не можете контролировать выбор и решения, которые принимает ваш подросток. Когда вы устраиваете семейный прием пищи каждый день или несколько дней в неделю, это не значит, что ваш подросток присоединится к вам. Это означа- ет, что он станет свидетелем нормальных и здоровых привычек в еде и, возможно, решит присоединиться к вам когда-нибудь в будущем. Сбалансированный подход — такой, при котором вы в равной степени принимаете то, что не можете изменить, и предоставляете возможно- сти для перемен — станет наиболее эффективным и уменьшит напря- жение, которое охватило ваш дом.

Обратите внимание! Если у вашего подростка дефицит массы тела, еда, наоборот, должна оказаться в центре вашего внимания в соответ- ствии с рекомендациями профессионалов, с которыми вы работаете. Важно, чтобы вы следовали их планам лечения как можно точнее. Если у вашего подростка вес в пределах возрастной нормы, лучше не уделять еде и питанию основное внимание, чтобы вы уравнивали помощь вашему подростку в развитии здорового отношения к еде

и в то же время позволяли ему иметь некоторый контроль над своей жизнью. Когда еда становится центром внимания в семье, а родители постоянно следят за пищевыми привычками подростка, эмоции, как правило, обостряются, что приводит к гневу, разочарованию, а иногда и агрессии. Вам нужно будет поддерживать здоровый баланс в своих эмоциях в связи с этим.

Родители Дианы могут сбалансировать свои ответы несколькими способами. Они могут помочь Диане найти физические упражнения, которые отвечали бы ее потребностям, не причиняя большего вреда, и в то же время помочь ей принять, что упражнения можно выполнять в умеренных количествах. Они могут обсудить с ней, какие продукты они будут держать в доме, а также несколько раз в неделю устраивать семейный ужин с продуктами, которые Диана готова начать есть. Родители Дианы также могут найти более эффективный способ реагирования на Диану, не сосредотачивая свое внимание на ее занятиях спортом или приемах пищи.

Эффективное использование последствий

Вы можете задаться вопросом, как можно использовать подкрепление и негативные последствия, чтобы изменить поведение вашего подростка в отношении еды. Будет ли для вас эффективно: 1) подкреплять здоровое питание или связывать с ним получение привилегий; 2) запирать продукты, если ваш подросток переедает; 3) запирать двери ванной после каждого приема пищи, если ваш подросток вызывает рвоту; 4) находиться рядом с вашим подростком, пока он ест, и не позволять ему вставать из-за стола, пока он не доест порцию; или 5) обыскивать его комнату на предмет наличия пищи, слабительных/мочегонных и осматривать ванную на предмет наличия рвоты? Как свести к минимуму трудности и в то же время поддерживать и укреплять здоровое питание?

Подростки, испытывающие сильные и подавляющие эмоции, часто интенсивно реагируют, когда им неловко или стыдно за свое поведение, как это обычно бывает при нарушениях пищевого поведения. Таким образом, постоянная сосредоточенность на еде и питании и угроза вашему подростку потерей привилегий за нарушение пищевого поведения часто приводят к увеличению напряженности, страданиям и борьбе в семье. Обсуждение вопросов, связанных с едой, иногда может привести к сильным эмоциональным вспышкам. Если ваш подросток находится на лечении у специалистов, есть надежда, что он будет с ними

обсуждать вопросы, связанные с образом тела и едой, и следовать рекомендациям, установленным этими специалистами. В то же время вам будет полезно помнить о ситуациях, которые вызывают вспышки гнева у вашего подростка (например, комментарии по поводу еды, побуждение его вести себя более здоровым образом, замечания о том, как он выглядит), чтобы их можно было свести к минимуму.

Как и в случае с самоповреждениями, возникающими в результате сильных эмоций, трудно подкреплять эффективное поведение или наказывать проблемное. Наказание за такое поведение особенно неэффективно, потому что оно фокусирует так много внимания на негативном поведении и обычно не приводит к изменениям. Цель состоит в том, чтобы заменить такое поведение более здоровыми альтернативами и подкрепить их. Например, ваш подросток может получить дополнительные привилегии за ужин с семьей и, если он вызывает рвоту, за то, что провел час с семьей после того, как закончил есть.

Соблюдение режима приема пищи или следование советам диетолога может означать, что он может заниматься тем, что ему нравится или чего он действительно ждет с нетерпением. Во всех этих ситуациях важно, чтобы вы не напоминали ему о необходимости постоянно есть с семьей или держаться подальше от туалета; поведенческие ожидания должны быть установлены заранее, чтобы подросток знал, что ожидается, и поэтому привилегии предоставляются, как только проявляется эффективное поведение.

В то же время будьте особенно внимательны к поведению вашего подростка, если он вызывает рвоту или злоупотребляет слабительными/мочегонными, и помните о времени, проведенном в ванной, особенно после еды. Хотя это проблематичное поведение, на него лучше всего реагировать неэмоциональным признанием фактов (“Я знаю, что ты только что вызывал рвоту”) и обнадеживающим заявлением о надежде на будущее (“Мы работаем над тем, чтобы помочь тебе справиться, чтобы ты мог стать здоровым”). Если ваш подросток находится на лечении, об эпизодах рвоты, злоупотребления слабительными/мочегонными препаратами важно сообщать медицинскому работнику или специалисту в области психического здоровья, чтобы они могли с этим работать.

Если ваш подросток во время приступа переедания съедает пищу, предназначенную для остальных членов семьи, вам, возможно, придется прибегнуть к запираанию шкафов и разрешать ему доступ только к некоторым продуктам. Это может показаться экстремальным

для семьи, хотя это естественное последствие; когда ваш подросток не в состоянии контролировать некоторые виды поведения, может потребоваться внешний контроль до тех пор, пока он не сможет выработать внутренний контроль, чтобы соблюдать рациональный режим приема пищи.

Ваша главная задача — обращать внимание на те случаи, когда ваш подросток ведет себя безопасным и здоровым образом, т.е. когда он: 1) ест здоровым способом, а не ограничивает себя; 2) ест в умеренных количествах, а не переедает; 3) тренируется в умеренных количествах; и/или 4) держится подальше от ванной, если рвота является одним из симптомов. В таких ситуациях вы можете использовать теплоту ваших отношений с подростком и родительскую похвалу, чтобы отметить усилия, которые он прилагает, чтобы изменить свои привычки в еде и питании.

Подросток и пищевой дневник

При использовании некоторых методов лечения вашего подростка могут попросить заполнять пищевой дневник в рамках его лечения расстройства пищевого поведения. Возможно, вы захотите посмотреть, что написано в дневнике, или напомнить ему, чтобы он его заполнил. Но на самом деле это может привести к тому, что он станет менее сговорчивым и может непреднамеренно препятствовать лечению.

Она может не решиться честно описывать свое пищевое поведение, если знает, что вы будете просматривать дневник, поэтому лучше всего, если вы оставите это своему подростку и профессионалу, который попросил его заполнять. Если в любой момент ваш подросток решит поделиться с вами своим дневником, он предоставит вам возможность похвалить его работу.

Принятие

Возможно, вам будет очень трудно смириться с поведением, которое оказывает такое пагубное краткосрочное и долгосрочное воздействие на здоровье вашего подростка. Важно помнить, что вы не принимаете такое поведение — вы принимаете, что ваш подросток пытается справиться с болезненными и трудными эмоциями и должен научиться здоровым способам делать это. Когда развивается РПП, таким поведением очень трудно управлять, и ваш подросток может потратить несколько лет, чтобы изменить то, что стало привычным и успокаивающим

поведением. Подростки, у которых нарушено пищевое поведение, изо всех сил пытаются найти способы контролировать свой внутренний хаос, а также справиться со стыдом и чувством вины за само поведение.

Напоминание себе о том, что ваш подросток делает все возможное, в то же время помня, что ему придется приложить больше усилий, чтобы изменить это поведение, поможет вам принять своего подростка, но не его поведение. Ему действительно нужно знать, что вы верите в его способности и понимаете его боль. Только зная, что вы будете рядом с ним, будете продолжать бороться за него и всегда будете любить его, он сможет участвовать в очень трудной работе по изменению своего поведения.

Итоги

Если у вашего подростка нарушено пищевое поведение, вы станете наиболее эффективным родителем, если сможете справиться со своим беспокойством о здоровье вашего подростка и как можно чаще будете избегать борьбы вокруг еды. Это поможет вам помнить, что ваш подросток борется с болезненными эмоциями и что она выиграет от вашей валидации, в то время как вы продолжите поддерживать здоровый режим приема пищи в вашем доме.

Ключевые моменты

- Ваш подросток, у которого нарушено пищевое поведение, справляется с внутренней болью и хаосом, несмотря на то что внешне часто кажется компетентным и владеющим собой.
- Вам будет полезно получать обратную связь и рекомендации от медицинской команды, которая постоянно оценивает состояние здоровья вашего подростка.
- Вы будете наиболее эффективны, когда сбалансируете обеспечение режима здорового питания с признанием того, что вы не можете контролировать поведение своего подростка.
- Наиболее полезным для вас будет, если вы будете подкреплять здоровое пищевое поведение, избегая при этом постоянной борьбы из-за симптомов расстройства пищевого поведения.

ЧАСТЬ 3

Забота о себе и своей семье

Глава 9

Забота родителей о себе

Воспитание подростка — сложный процесс, поскольку его личность развивается сама по себе, в то время как родители пытаются удержать и одновременно отпустить ребенка. Борьба подростка за возможность стать самостоятельным сосуществует с объективной зависимостью от семьи и потребностью в правилах и поддержке. Эта борьба находится в тесной связи с желанием родителей обеспечивать контроль и безопасность. Семьям, оказавшимся в центре типичного противостояния между родителями и подростками, необходима поддержка. Если ваш ребенок испытывает интенсивные эмоции, вы наверняка чувствуете, что никто не может понять, насколько трудно жить в условиях интенсивных эмоциональных перепадов. Никто не понимает, каково это — засыпать и просыпаться с беспокойством о том, что ребенок прибегнет к жестокости и любой разговор может закончиться всплеском оскорблений. Никто не знает, каково жить со страхом, что ваш ребенок может причинить себе вред или совершить суицид. Вы можете чувствовать себя изолированными, одинокими, смущенными и усталыми. Однако, начав делиться своими проблемами, вы обнаружите, что на самом деле у вас много друзей среди родителей, которые борются с подобными ситуациями и чувствами. Вы не одиноки, если вам знакомы эти ситуации и эмоции.

- Постоянное напряженное состояние тревоги, страха, гнева и (или) разочарования.
- Ощущение обвинения со стороны окружающих, из-за чего появляется стыд или гнев.
- Напряжение и разногласия внутри семьи по поводу методов воспитания.
- Физическое недомогание, вызванное стрессом.
- Проблемы с финансами из-за поиска эффективной помощи.
- Разочарование, если лечение не помогает решить проблемы.
- Чувство вины за то, что вы, возможно, стали причиной проблем вашего подростка или способствовали их возникновению.

- Сомнения в себе и своей родительской компетентности как реакция на негативные комментарии подростка в ваш адрес.
- Разочарование из-за того, что вы не способны решить проблемы подростка.
- Неспособность наслаждаться другими сторонами своей жизни из-за проблем и боли вашего подростка.
- Постоянный страх за будущее подростка.

В этой главе мы обсудим, как вы можете (и должны) удовлетворять собственные потребности, воспитывая подростка или молодого взрослого, испытывающего интенсивные эмоции. Мы обсудим несколько навыков, которые могут эффективно помочь вам уменьшить вашу эмоциональную уязвимость, успокоить ваши интенсивные эмоции и найти способы наслаждаться своей жизнью. Помните, что единственный способ помочь вашему подростку, который у вас есть, — это восполнять свои энергию и ресурсы, т.е. заботиться о себе. Также важно помнить, что вы действительно заслуживаете удовольствия от своей жизни.

Жизнь с подростком, который испытывает интенсивные эмоции

Если ваш ребенок всегда страдал от эмоциональной уязвимости и высокой эмоциональной чувствительности, то к тому времени, когда он станет подростком, вы, вероятно, сами будете истощены и эмоционально уязвимы.

Двигаться вместе со своим подростком через типичные задачи подросткового возраста с дополнительным грузом в виде эмоциональной напряженности невероятно сложно. Если типичные подростки капризны, иногда отстранены или злы на своих родителей, подростки, испытывающие сильные эмоции, могут быть подавленными и склонными к самоубийству, причинению себе вреда или тревожными до такой степени, что чувствуют себя парализованными. Ваш подросток может реагировать на то, что в других семьях является типичными родительскими просьбами или ограничениями, такими словесными или физическими оскорблениями и агрессией, что для урегулирования ситуации могут потребоваться посторонние люди.

Воспитание ребенка, а затем подростка, испытывающего сильные эмоции, может вызвать конфликт в вашем браке, между вами и вторым

родителем. Вы часто можете расходиться во мнениях о наиболее эффективном способе реагирования на вашего подростка, причем один из вас иногда хочет отмахнуться от трудностей как от типичных, в то время как другой может распознать проблемы раньше. Или один из вас может чувствовать, что хороший родитель предоставляет независимость, чтобы подросток мог учиться на своих ошибках, в то время как другой родитель считает, что более эффективно и менее тревожно — защищать и контролировать, чтобы попытаться уменьшить риск. Вы можете чувствовать себя виноватыми и неадекватными. Когда ваш ребенок проходит различные формы терапии, иногда в течение многих лет, траты времени и финансов создают значительный дополнительный стресс.

Справиться с напряженностью поможет напоминание о том, что точки зрения обеих сторон обоснованы, а единственно правильного или неправильного способа воспитания попросту не существует. Важно найти срединный путь, сочетая подходы обеих сторон. Очень важно сопротивляться любым попыткам обвинять себя или других в проблемах вашего подростка. Вместо этого сосредоточьтесь на осознании и принятии — и поиске наиболее эффективного способа двигаться вперед.

Одни родители бросают свою работу, чтобы стать полноценными воспитателями и защитниками своего подростка. В этом случае они, возможно, упускают возможности отвлечься от домашних переживаний и теряют возможность почувствовать себя компетентными и способными. Другие родители пытаются сбалансировать свою профессиональную жизнь с необходимостью обеспечить безопасность своего подростка, возможно, изо всех сил пытаясь заставить его ходить в школу или на работу или посещать школьные собрания или встречи, когда возникают проблемы, или приходить домой после работы к интенсивным эмоциональным переживаниям и потребностям подростка. Баланс в удовлетворении ваших личных потребностей и потребностей вашего подростка может показаться невозможным.

Вам может постоянно казаться, что вы неэффективно выполняете свои обязанности и на работе (где вам могут мешать отчаянные телефонные звонки от вашего подростка или из школы), и дома (где вы, возможно, не знаете, как справиться с хаосом, даже если вы можете справиться с трудностями на работе).

Доброжелательные учителя, соседи и друзья могут давать советы, не осознавая степени воздействия сильных эмоций, или могут рассказывать

о собственном успешном опыте и стратегиях с совсем другими детьми. Дискуссии с другими людьми, которые, возможно, не понимают проблем, могут привести вас к истощению, а также к чувству вины и еще большей изоляции. Вы можете продолжать оплакивать ребенка, которого хотели бы иметь, или видеть себя неадекватными или некомпетентными родителями, когда слушаете истории о том, насколько эффективными могут быть другие родители.

Кроме того, выступая за то, чтобы ваш подросток получил наиболее эффективное лечение, или пытаясь помочь другим быть более понимающими или заслуживающими доверия, вы можете оказаться в противоречии со страховыми компаниями, психиатрическими учреждениями или практикующими врачами, школами или больницами или обвинять их в этом. И тогда ваш подросток может не получить доступ к услугам, которые вы так старательно пытались найти для него, или его прогресс в использовании этих услуг может развиваться намного медленнее, чем вы надеялись. В одни моменты вы можете помнить, что ваш подросток делает все, что в его силах; в другие моменты вы можете быть слишком подавлены или расстроены, чтобы проявить терпение или понимание. В третьи моменты вы можете почувствовать грусть, отчаяние, гнев, замешательство и/или сильное разочарование. Может показаться, что стресс является ежедневным гостем в вашей жизни, и единственной переменной является то, насколько сильно вы испытываете стресс в любой момент. Важность заботы о себе нельзя преуменьшать. Вы должны научиться быть доброжелательными к себе, несмотря на все то, что, кажется, делает это невероятно трудным. Заботясь о себе, вы сможете более мудро и эффективно воспитывать своего подростка под воздействием его сильных эмоций.

Навыки и стратегии благополучия родителей

Вы можете обнаружить, что многие стратегии и навыки, которые мы ранее обсуждали как полезные для вашего подростка, помогают и вам справиться со своими болезненными эмоциями. Возможно, вам легче сосредоточиваться на своих родительских стратегиях, чем работать со своими эмоциями и потребностями. И вы можете попытаться отрицать их или иным образом игнорировать, заботясь в первую очередь о потребностях своего подростка.

И все же нельзя полностью проигнорировать свои чувства или отмахнуться от них; они требуют принятия и эффективных реакций, чтобы помочь всей семье.

Реагирование на оценочные суждения

Возможно, у вас есть опыт, когда вы говорили с другими людьми о потребностях своего подростка, а они осуждали, обвиняли или обесценивали вас. Это может сбивать с толку и приводить в бешенство. Очень важно помнить, что вы делаете и сделали все возможное в трудных обстоятельствах. Чтобы избавиться от этих негативных суждений со стороны других, вы можете потренироваться говорить следующие фразы.

- Никто не знает, на что похожа моя жизнь, и я имею право на собственные мысли и чувства.
- Я не должен принимать чужое суждение или чувствовать себя виноватым.
- Я никого не могу изменить, несмотря на мои попытки помочь им понять.
- Я могу выбирать, как реагировать на то, что мне говорят, и отпустить эти оценочные суждения.

Заручитесь поддержкой тех, кто вас понимает и проявляет к вам чуткость и сострадание, и держитесь на расстоянии от тех, кто этого не делает. Для вас одинаково важно защищать себя, как и защищать своего подростка от тех, кто не понимает.

Точно так, как вы учитесь меньше осуждать своего подростка и отказываться от суждений других, очень важно стать менее осуждающим по отношению к себе. Суждения, тем более самоосуждения, не только заставляют вас чувствовать себя хуже, но и мешают мыслить мудро и эффективно. Рассмотрите следующие предложения о том, как стать более терпимыми и менее осуждающими по отношению к себе.

- Избегайте негативных оценок собственного поведения.
- Постарайтесь забыть о том, что вы “должны делать”, и сосредоточьтесь на том, что наиболее эффективно в этот момент.
- Примите собственные эмоции, даже те, которые вам крайне неприятны.
- Позвольте себе с состраданием принять собственное несовершенство или ошибки.

По мере того как вы станете более искусными в применении этих концепций к своему поведению, вы обнаружите, что чувствуете себя лучше. Кроме того, вам будет легче увидеть поведение вашего подростка с более широкой точки зрения и реагировать более эффективно.

Валидация своих чувств

Вы уже знаете, что принятие того факта, что ваш подросток делает все, что в его силах, учитывая обстоятельства его жизни, и в то же время соответствующее воспитание поможет уменьшить интенсивность его эмоций и сделает его более восприимчивым к переменам. То же самое верно и для вас. Нет ничего необычного в том, что вы осуждаете себя и не валидируете, даже если вы научились и стараетесь все меньше осуждать и все больше валидировать своего подростка. Помните, что вам трудно, и в этом нет вашей вины, и что вы делаете все возможное, *даже когда совершаете ошибки.*

Упражнение для родителей: самовалидация

- Признайте, что ваши эмоции имеют смысл, учитывая ваши обстоятельства.
- Замечайте любые оценочные суждения и позволяйте им проходить, поскольку вы осознаете и признаете, что они бесполезны.
- Будьте добры к себе и примите свои эмоции.
- Примите себя.

Практика осознанности помогает осознать свои мысли и чувства и стать более принимающими себя. Попробуйте выполнить это простое упражнение на осознанность прямо сейчас.

Осознанность для родителей

Установите таймер на две минуты. Обратите внимание на дыхание. Когда вы вдыхаете, скажите себе: “Дыши осознанно”. Когда вы выдыхаете, скажите себе: “Отпусти суждения” или просто “Отпусти”. Почувствуйте спокойствие, когда вы отпускаете самоосуждение и вдыхаете самопринятие.

Баланс между обязанностями и желаниями

Со дня рождения ребенка родители постоянно ищут баланс между обязанностями и ожиданиями, связанными с заботой о своих детях (независимо от возраста), и собственными желаниями и потребностями. Эти вопросы могут показаться вам знакомыми.

- Могу ли я оставить моего подростка одного, чтобы он выполнил свое домашнее задание или работу по дому, и пойти в спортзал или прогуляться?
- Могу ли я встретиться с друзьями, если мой подросток расстроен и есть вероятность, что он захочет поговорить со мной о том, почему он так расстроен?
- Могу ли я уехать на выходные, когда беспокоюсь о безопасности своего подростка, даже если я принял все меры предосторожности и обеспечил весь необходимый надзор?
- Нормально ли мне заниматься чем-то, что мне нравится, когда моему подростку больно?

Как вы уравниваете требования (то, чего другие ожидают от вас или хотят от вас) и желания (то, что важно для вас)? Чему вы придаете больший вес?

Подумайте о том, чего от вас требуют другие и чего хотите вы. Легко заметить, что чем больше вы удовлетворяете требования других, тем меньше у вас остается времени для себя, и чем больше вы делаете то, что хотите, тем меньше вы можете сделать для других.

Только вы можете решить, как сбалансировать желания и требования таким образом, чтобы вам было удобно. Вы знаете, что постоянно удовлетворять все свои потребности и не заботиться о нуждах других — это и неэффективно, и безответственно; и хотя может показаться замечательным думать о том, чтобы просто заботиться о себе, вы знаете, что не сможете чувствовать себя хорошо, если вы это сделаете. Вы также знаете, что, если вы не удовлетворите ни одну из своих потребностей, удовлетворяя потребности других, вы будете истощены, разочарованы и обижены. Вам, как и всем родителям в ваших обстоятельствах, необходимо найти баланс, при котором вы удовлетворяете некоторые собственные потребности, выполняя при этом свои обязанности перед другими. Ключ к пониманию того, где находится этот баланс, кроется в том, как вы себя чувствуете (а не в том, как другие судят вас); если

вы чувствуете обиду и гнев, проводите больше времени, занимаясь тем, чем хотите, увеличивая количество приятных занятий в своей жизни. Если вы чувствуете, что вам грустно и тревожно, уделяйте больше внимания потребностям других. Если вы чувствуете себя комфортно в том, что делаете, и чувствуете, что удовлетворяете собственные потребности и выполняете свои обязательства, ваша жизнь сбалансирована наиболее эффективно.

Забота о себе

Вы можете быть более уязвимы к негативным эмоциональным реакциям или их легче вызвать, когда вы устали, голодны, плохо себя чувствуете физически или переживаете особенно напряженный день. Вы также можете быть более уязвимы, когда у вас заканчивается эмоциональная энергия или когда вы не нашли времени, чтобы быть добрым к себе. Когда вы воспитываете подростка, испытывающего интенсивные эмоции, особенно важно следить за тем, чтобы вы занимались спортом, хорошо спали, питались здоровой пищей и т.д. Не менее важно, чтобы вы включали в свою жизнь, когда это возможно, занятия, которые вам нравятся. Убедитесь, что вы проводите время с друзьями, которые поддерживают и валидируют вас, или найдите время для тишины и уединения. Выполняйте те действия, которые помогут вам зарядиться энергией и освежиться; они придадут вам энергии и силы духа, чтобы наиболее эффективно реагировать на вашего подростка.

Умело переносить стресс

Научитесь успокаиваться и отвлекаться или заботиться о себе в трудных или болезненных обстоятельствах, чтобы вы могли уменьшить интенсивность своих эмоций и пережить момент, не усугубляя его [Linehan, 1993b]. Несмотря на ваше инстинктивное желание пожертвовать собственными приятными занятиями, чтобы заботиться о своем подростке и удовлетворять его потребности, крайне важно найти время, чтобы позаботиться о себе. Потому что это важно для вас и для сохранения энергии для наиболее эффективного воспитания. В критический момент некоторые из этих навыков могут помочь вам сохранять спокойствие, чтобы вы могли решать проблемы несмотря на эмоциональный хаос, который может вас окружать.

Когда ваш подросток кричит или сильно выражает гнев, в этот конкретный момент часто возникает побуждение кричать в ответ, защищаться или повышать свои требования к нему, чтобы он уважал вас. Однако эти эмоциональные реакции могут ухудшить негативное настроение (и поведение) вашего подростка и, скорее всего, заставят вас хуже относиться к себе в дальнейшем. Найдите занятия, которые помогут вам мудро реагировать в моменты смятения. Уделите минуту осознанности (сосредоточьтесь на своем дыхании, используя практику осознанности, которая обсуждалась ранее в этой главе).

Упражнение для родителей: привнесение приятных и расслабляющих занятий

Возьмите лист бумаги и составьте список занятий, которые помогут вам почувствовать себя спокойнее. (Идеи можно найти в приведенном ниже списке.) Поделитесь своим списком с партнером или другом, который при необходимости сможет напомнить вам, как заботиться о себе.

Чтобы успокоить себя в кризисной ситуации, вы могли бы сделать следующее.

- Сходить на прогулку или пробежку.
- Уделить немного времени себе, чтобы отвлечься от сложившейся ситуации.
- Устроить небольшой мысленный отпуск в спокойном, умиротворенном месте.
- Сосредоточиться на чем-то вокруг вас, что приносит вам спокойствие (например, на рисунке или картине).
- Использовать приятно пахнущий лосьон (заранее его приготовить, чтобы он был под рукой), аккуратно втирая его в руки.
- Ополоснуть лицо холодной водой.
- Погладить домашнего питомца.
- Съесть или выпить, что-то приятное.
- Послушать успокаивающую музыку.
- Поговорить с другом, который может выслушать или валидировать вас.

Хотя эти стратегии помогают снизить вашу эмоциональную напряженность в данный момент, подумайте о том, чтобы добавить в свою жизнь другие виды деятельности, которые помогут повысить вашу стрессоустойчивость в долгосрочной перспективе. Возможно, вам будет полезно добавить в свою жизнь что-либо из следующего.

- Чтение
 - Собираание пазлов
 - Массаж
 - Уход за растениями
 - Регулярные физические упражнения
 - Молитвы или другая духовная деятельность
 - Хобби, которые вам нравятся
 - Ужины с друзьями
 - Помощь людям
 - Просмотр смешных видео или телепрограмм
-

Соблюдение своих границ

Хороший способ убедиться, что ваша жизнь сбалансирована, — замечать, признавать, выражать и соблюдать собственные ограничения. У каждого есть пределы, и когда мы перегибаем палку или заходим слишком далеко, мы чувствуем себя измученными и опустошенными, и у нас нет сил что-либо делать, не говоря уже о том, чтобы эффективно воспитывать детей. Возможно, вы захотите установить ограничение, когда кто-то просит вас выполнить что-либо, когда вы устали и просто хотите уделить время себе, или если кто-то звонит или хочет поговорить с вами поздно ночью, когда вы собрались ложиться спать. Возможно, вы захотите отказаться от просьбы приготовить что-то другое для своего подростка, когда вы уже приготовили хороший ужин для всех остальных. Относитесь осознанно к своим потребностям и разумно устанавливайте свои ограничения. Говорите “нет”, когда хотите, или “да” только тогда, когда это не будет вас чрезмерно напрягать. Признайте, что ваши пределы присущи только вам; не судите себя за свои ограничения и не принимайте суждения других (включая вашего

подростка). Когда вы сможете соблюдать собственные ограничения и выражать их с уважением другим, вы будете более эффективно общаться и быть лучшими родителями.

Подростки часто проверяют ваши границы, и вы можете попытаться их расширить; в таких ситуациях возникающее в результате общение может привести к эмоциональному всплеску у вас, вашего подростка или у вас обоих. Хотя ваш подросток может обвинить вас в том, что вам все равно, нет необходимости защищаться. Позволив ему постоянно нарушать ваши границы, вы сообщите ему своим поведением, что это нормально — продолжать так делать. Последствия такого подхода обычно бывают плачевными. *Это зависит от вас — наблюдать за собственными пределами и возможностями, доводить дело до конца и быть последовательными.* Заранее спокойно обозначьте свои границы и напоминайте о них своему подростку в данный момент, чтобы общение и взаимодействие могли быть более эффективными и приятными как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Вот пример соблюдения пределов.

Вы знаете, что к 10:00 вечера вы устаете и поэтому не способны мыслить ясно или мудро. Попытка пообщаться с вашим подростком позже этого часа, как правило, не будет эффективной и может привести к негативному взаимодействию для вас обоих. Если ваш подросток знает, что вы не будете помогать с домашним заданием поздно вечером, вы сможете напомнить ему об этом, когда он попросит о помощи в 10:30. Не заикливайтесь на моменте и не пытайтесь помогать делать домашнее задание или объяснять ему что-то потом, потому что вы поймете, что не можете это сделать качественно. Это трудно — отказать своему ребенку и упустить возможность помочь ему с домашней работой, особенно когда он не очень часто обращается к вам, и все же важно это сделать. В то же время не забудьте признать его разочарование и сказать ему, что вы будете рады возможности помочь ему утром, даже очень рано, когда вы более бодры и внимательны.

Принятие

Вы знаете, что ваша жизнь трудна и что ваш подросток ставит перед вами проблемы, которых вы не ожидали. Вы и ваш подросток, возможно, не сможете изменить этот факт. Если вы попытаетесь отрицать это,

отмахнуться от этого, проигнорировать это или заставить это исчезнуть, вы будете продолжать страдать. Приняв реалии своей жизни, вы обнаружите, что то, что вы можете изменить, — это ваша реакция на обстоятельства. Как это ни парадоксально, принятие приносит чувство спокойствия. И тогда вы можете сбалансировать принятие того, что жизнь более болезненна и трудна, чем вы ожидали, с надеждой на то, что в будущем она улучшится. Принимать не означает уступать или сдаваться. Это не значит, что вы смирились с жизнью, полной страданий. Совсем наоборот: это означает, что вы осознаете существующую проблему и что теперь вы можете решить ее, чтобы сделать будущее лучше.

До того как вы осознали, что у вашего подростка сильные эмоции, вы не могли оказать ему необходимую помощь. Вы застряли в ситуации, которая не улучшалась. Признав, что у вашего подростка есть трудности, вы смогли начать процесс оказания ему более эффективной помощи. Принятие необходимо для перемен. Хотя признание того, что у вашего подростка есть проблемы, не означает, что вы можете изменить его; это означает, что вы можете начать менять окружающую среду, чтобы у него была возможность измениться. Вы не сдались и позволили себе и своему подростку двигаться вперед.

Принятие — это активный процесс. Оно требует: 1) осознания момента; 2) открытости для новых перспектив; 3) расслабления вашего тела; 4) готовности признать болезненную реальность; и 5) обращения вашего ума к новым идеям и новым интерпретациям [Linehan, 1993b]. Это означает отпустить то, о чем вы думали и чего желали, и признать то, что у вас есть. Нынешняя реальность может быть не такой, какой вы хотели, и она такая, какая есть. Принятие позволяет вам создать лучшее будущее.

У вашего подростка всегда могут быть сильные эмоции, и жизнь может по-прежнему быть трудной как для него, так и для вас. Вы можете отчаиваться из-за того, что жизнь всегда будет борьбой. Одни подростки и молодые люди со временем смогут более безопасно и умело управлять своими эмоциями по мере взросления, по мере развития их мозга и по мере того, как они учатся продумывать свои действия с акцентом на долгосрочные результаты. Другие подростки получают пользу от профессиональной помощи, которая научит их жить так, как они хотят, используя здоровое и адаптивное поведение. Тем не менее часть из них будет продолжать бороться с теми, кто их окружает и поощряет более здоровое поведение. В некоторых случаях трудности — и ваши стресс,

отчаяние и разочарование — продолжают и во взрослой жизни. Вы находитесь в путешествии, и вы, возможно, не всегда знаете, где окажетесь. Важно принять эту неопределенность.

Это может быть очень трудно принять, и иногда вам приходится работать над принятием снова и снова. Ваши обстоятельства могут измениться, и вам, возможно, придется поработать над тем, чтобы принять новые и, возможно, еще более тяжелые обстоятельства. Возможно, вы не захотите принимать это, и в то же время у вас нет выбора. *Все так, как есть* — и как вы собираетесь помочь себе жить с реальностью, которой вы предпочли бы не иметь? *Сделайте глубокий вдох, позвольте себе открыть глаза, чтобы увидеть то, что вы, возможно, не хотите видеть; почувствуйте боль, которую вы хотели бы отрицать, поговорите об этом и знайте, что ее принятие — это путь вперед в очень трудном путешествии.* У вас может быть жизнь, которая вам нравится, жизнь, которая богата и наполняет, даже если есть и всегда может быть некоторая боль, вызванная трудностями вашего подростка или молодого взрослого. Принятие — это путь к переменам для вашего подростка и для вас. Помните, что ваш подросток делает все, что в его силах, — и вы тоже.

Итоги

В этой главе мы описали проблемы, с которыми вы сталкиваетесь как родитель, чей подросток испытывает сильные эмоции. Мы обсудили, как тяжело жить в состоянии постоянного стресса и хаоса, а также способы, которыми вы можете помочь себе в таких ситуациях.

Ключевые моменты

- Важно не осуждать себя и не принимать суждений других.
- Вы можете найти способы отвлечься, успокоиться и наслаждаться приятными занятиями.
- Чтобы эффективно воспитывать детей, наблюдайте за своими ограничениями и возможностями и балансируйте между заботой о других и заботой о себе.
- Путь к переменам лежит через принятие реальности той жизни, которая у вас есть.

Глава 10

Братья, сестры и другие члены семьи

Если вы — родители подростка или молодого взрослого с интенсивными эмоциями и поведением, ваша жизнь может быть поглощена преодолением кризисов и заботой о нем. Трудно думать о других членах семьи, на жизнь которых также влияют хаос и интенсивные эмоциональные ситуации в вашем доме. Также может быть трудно понять чувства более дальних родственников, которые, возможно, не живут с вами и, тем не менее, любят вашего подростка. Вы можете быть настолько подавлены их вопросами и проблемами, с которыми сталкиваетесь, что можете чувствовать себя слишком истощенными, чтобы валидировать чувства или удовлетворить потребности братьев, сестер и других членов семьи.

Другие дети в вашей семье становятся терпеливыми свидетелями, иногда и молчаливыми, того же поведения, которое ошеломляет, расстраивает или пугает вас. Беспокойство и стресс, которые являются постоянными для вас, могут испытывать и все остальные, кто живет с вашим подростком или любит его. Братья и сестры могут испытывать некоторые или все эти мысли и эмоции.

- Замешательство из-за поведения, которое они не понимают
- Страх, беспокойство или тревогу
- Отчаяние из-за того, что не могут помочь, и незнание того, могут ли они это сделать, и если могут, то как
- Ощущать себя “невидимыми”, если их потребности или чувства не признаются
- Обоснованное понимание того, что вы, возможно, не сможете удовлетворить их потребности, что заставляет их скрывать свои неприятности и заботы, чтобы не обременять вас
- Желание защитить родителей своим хорошим поведением, создавая впечатление, будто в их жизни все в порядке

- Ощущение, что единственный способ удовлетворить свои потребности или привлечь хоть какое-то внимание — это действовать так же, как их брат или сестра

Другие родственники также могут быть сбиты с толку поведением вашего подростка, а их непонимание и то, как они реагируют на вас, могут привести к тому, что вы почувствуете вину или осуждение. Возможно, вам слишком стыдно делиться с ними своим опытом, что еще больше отдаляет их от вас. Вы можете упустить поддержку, в которой отчаянно нуждаетесь, когда родственники говорят вам, что делать, не понимая, что необходимо для того, чтобы быть действительно полезными. Вы можете почувствовать желание еще больше изолировать себя от людей, которые при других обстоятельствах могли бы быть полезными.

Когда у вашего подростка возникают эмоциональные трудности, другие члены вашей большой семьи не знают, что делать, и могут даже держаться на расстоянии, думая (обычно ошибочно), что вы хотите уединения. Они не приносят запеканку, не помогают с другими вашими детьми и не оказывают той помощи, которую могли бы оказать, если бы у вашего ребенка было физическое заболевание. Ваше эмоциональное расстройство, а также эмоциональное расстройство других детей в вашей семье может усугубиться из-за такой изоляции.

Усложнять это может желание вашего подростка сохранить в тайне личную жизнь и ваша готовность сохранять его конфиденциальность. Ваш подросток, возможно, не хочет, чтобы другие, даже его братья и сестры, понимали уровень его проблем. Он может эмоционально отреагировать на то, что вы говорите с его братьями и сестрами или другими членами семьи о нем или о том, что вы чувствуете. Вы можете не решаться обратиться за поддержкой, чтобы сохранить личную жизнь вашего подростка.

Понятно, что вы можете чувствовать себя слишком измученными, чтобы обращать внимание на чувства других членов семьи. И в то же время вы понимаете, что другие ваши дети тоже нуждаются в вас. Они тоже решают задачи взросления и пытаются управлять своей жизнью в условиях потрясений в семье. Признав потребности и чувства братьев, сестер или других родственников, вы сможете справиться с чувством вины.

Помните, что вы делали и продолжаете делать все возможное в очень сложных и болезненных обстоятельствах.

В этой главе мы обсудим чувства и потребности братьев и сестер и то, как вы можете их удовлетворить, несмотря на все трудности, с которыми вы сталкиваетесь. Мы также рассмотрим, как реагировать на других ваших родственников таким образом, чтобы это могло оказаться полезным и для вас, и для них.

Братья и сестры

Сестры и братья вашего подростка, испытывающего сильные эмоции, живут с теми же эмоциональными вспышками, потрясениями, стрессом, агрессией или страхами, с которыми живете вы. Дома они могут подвергаться словесному или физическому насилию (направленному на них или на вас). Они испытывают эмоциональный страх за безопасность своей сестры или брата (а иногда и за вас или за самих себя), сбиты с толку неустойчивым и непоследовательным поведением (“Сегодня она кажется моей обычной сестрой, а вчера она сходила с ума”) и могут отчаиваться. Однако они часто не принимают непосредственного участия в ситуации, могут оставаться в неведении относительно того, что происходит и почему, и еще более бессильны оказать какую-либо помощь. Без вашего ведома они могут разделять вашу боль. Они часто беспокоятся о вас.

Опыт и ваши реакции могут различаться в зависимости от возраста братьев и сестер и порядка их рождения. Младшие братья и сестры, которые могут по понятным причинам бояться, возможно, нуждаются в максимально возможном укрытии и защите; ваши объяснения для них могут быть очень простыми (например, “Твоя сестра сегодня очень сердита и расстроена”). Старшие братья и сестры могут чувствовать, что они должны больше участвовать в оказании помощи своему брату, сестре или вам; возможно, вам придется ограничить их чувство ответственности и объяснить все более подробно (“Я знаю, что ты беспокоишься о самоповреждениях брата, и ты ничего не можешь сделать, чтобы помочь ему прямо сейчас”). Аналогичным образом ваши реакции и ответы, а также реакции брата или сестры могут различаться в зависимости от того, старше или младше брат или сестра, которая испытывает сильные эмоции. Несмотря на эти различия, ваш ответ любым братьям и сестрам будет заключаться в том, чтобы слушать, слышать и валидировать их чувства, а также быть готовыми поговорить или провести с ними время.

Братья и сестры тоже нуждаются в вас. И их нужно поощрять стремиться к собственным интересам, собственной деятельности и собственным друзьям. Вы можете помочь им продолжать жить своей жизнью в максимально возможной степени, одновременно признавая трудности, с которыми они сталкиваются.

Валидация

Братья и сестры, как и их родители, должны знать, что то, что они думают и чувствуют, имеет смысл, учитывая их опыт. Представьте, как трудно было бы испытывать ревность ко всему тому вниманию, которое получает брат или сестра, когда она находится в больнице. Или по-настоящему разозлиться на сестру или брата, которого называли “больными”, а, возможно, вместо этого следовало бы проявить сочувствие к ним. Слышать, что они имеют право на все, что чувствуют, может быть чрезвычайно обнадеживающим для братьев и сестер любого возраста, особенно когда они уверены, что они “не должны” что-то чувствовать или что это правильно или неправильно — так себя чувствовать. Хотя признание сложных эмоций вашего другого ребенка (или детей) может быть очень болезненным и трудным для вас, вы можете понять, почему для эмоционального здоровья братьев и сестер так же необходимо, чтобы они чувствовали, что их слышат и валидируют, как и для вашего подростка, который испытывает сильные эмоции.

Понимание чувств и потребностей старших братьев и сестер

Братья и сестры, которые сами могут быть подростками в средней школе или колледже, достаточно взрослые, чтобы хорошо осознавать беспорядки в доме и то, как это разрушает их жизнь. Они могут полагать, что их сестра или брат действует так, чтобы привлечь внимание своих родителей, или просто использует разрушительные средства, чтобы получить то, что он хочет. Они могут злиться на вас за то, что вы “уступили”. Если страдающие брат и сестра младше их, они могут видеть, что жизнь их брата или сестры сильно отличается от той, которую ведут они, и чувствовать вину за любое удовлетворение, которое они испытывают в собственной жизни. Если брат или сестра старше их самих, она может беспокоиться о том, как может выглядеть их собственное будущее. Возможно, они всегда жили в страхе или беспокойстве.

Старшие братья и сестры могут испытывать подобные чувства.

- Гнев из-за того, что их брат или сестра так негативно влияет на их семейную жизнь и на вас.
- Страх, что их брат или сестра может умереть или причинить вред себе или кому-то еще.
- Стыд, когда в ваш дом приходит полиция или проблемы семьи становятся известными всем.
- Чувство вины, если они наслаждаются своей жизнью, когда их брат или сестра страдает или когда они нуждаются в вашем внимании и чувствуют, что их брат или сестра нуждается в нем больше.
- Горько-сладкое чувство, когда они добиваются чего-то, зная, что их брат или сестра может не суметь добиться того же.
- Непонимание, могут ли они быть полезными вам или их брату или сестре, которая испытывает сильные эмоции, и если могут, то как именно.
- Гнев или разочарование, когда вы можете быть недоступны для них или не реагировать на их потребности.
- Ощущение изоляции из-за своего стыда и нежелания делиться своими семейными проблемами с другими.
- Злость и страх, когда на них направлено оскорбительное поведение.
- Разочарование в себе, если вы, наконец, понимаете, что они в чем-то нуждаются, или если они чувствуют, что не оправдали собственных ожиданий быть полностью ответственными за себя.
- Ответственность за то, чтобы все исправить, и разочарование, когда они не в состоянии это сделать.
- Печаль из-за того, что у них нет таких отношений со своим братом или сестрой, на которую они надеялись.
- Гнев по поводу несправедливости, когда они видят, что от их брата или сестры не требуют того же, что и от них.
- Страх, что они будут обязаны заботиться о своем брате или сестре, когда станут старше.

Иногда вы можете обращаться за помощью к старшим детям, когда нужно проконтролировать или подбодрить подростка с сильными

эмоциями. И тогда им приходится думать о различных веществах или острых предметах, которыми их брат или сестра может причинить себе вред, и искать способы заинтересовать замкнутого изолированного подростка какой-нибудь деятельностью. Старший ребенок в семье чувствует себя ответственным за безопасность подростка и за сохранение конфиденциальности, при этом, возможно, являясь его доверенным лицом. Кроме того, он хочет оказывать поддержку родителям. Это настоящая дилемма. Важно не делать из более здоровых детей посредников, контролирующих или несущих ответственность за подростка с сильными эмоциями. Это непосильное бремя и огромная ответственность, даже если они не жалуются, а может, даже настаивают на участии в этом. Более здоровому ребенку нужно разрешить жить собственной жизнью и заниматься своими делами, наслаждаясь ими без чувства вины. Его ответственность должна быть ограничена тем, чтобы рассказать взрослым о возможной опасности или вреде. Задача родителей — распознать весь спектр запутанных, болезненных эмоций, которые переживают их дети, и помочь им жить своей жизнью.

Валидация чувств старшего брата или сестры

Вы можете быть разочарованы тем, что старший брат или сестра не понимает проблем своей сестры или брата, когда они выдвигают требования или выражают свой гнев или разочарование. Может показаться, что вы не можете устранить еще один источник негатива, и вы можете разозлиться на них за то, что они были нечувствительны к вам и к брату или сестре. Когда вы подавлены, трудно вспомнить, что испытывают другие. Или наоборот, вы можете знать, через что проходят другие ваши дети, и беспокоиться о том, что они выражают так мало собственных потребностей. Для вас важно осознавать свои чувства, чтобы вы могли справиться с ними; вам также необходимо научиться мыслить мудро, чтобы вы могли обеспечить валидацию, в которой нуждается старший брат или сестра.

Один из способов, которыми вы можете признать чувства и потребности других ваших детей, — это проводить с ними время. Уделять все свое внимание более здоровым братьям и сестрам — это один из способов сказать, что вы понимаете все, через что они проходят, и что вы рядом с ними. Одно это может быть исцеляющим.

Вот несколько других способов валидировать старшего брата или сестру, проговаривая вслух, что для них реально.

- Сейчас трудно жить в нашем доме. Ты, должно быть, чувствуешь себя ужасно.
- Конечно, тебе неловко, когда полиция приходит к нам домой.
- Я уверен, что другие разозлились бы так же, как ты, если бы их сестра или брат так с ними обращалась.
- Я знаю, ты боишься, что может случиться что-то плохое. Мне тоже страшно.
- Понимаю, что ты хочешь как-то помочь. Наверное, тебе грустно от того, что ты ничего не можешь сделать. Мне тоже грустно.
- Мы проводим вместе не так много времени, как мне хотелось бы. Должно быть, тебе это тоже неприятно.
- Я знаю, тебе кажется несправедливым то, что, как ты думаешь, мы относимся к твоему брату или сестре по-другому.

В разгар инцидента с вашим подростком, который испытывает сильные эмоции, вы, возможно, не сможете валидировать или понять его брата или сестру. После того как все успокоится, важно подойти к ним и выслушать, если они хотят поговорить, а если нет, отнестись с уважением к их желанию не разговаривать. Не забудьте валидировать их чувства. Это поможет старшему брату или сестре понять, что они тоже важны, что вы заботитесь о них, что вы принимаете их и их чувства и что вы понимаете. Такая ваша реакция также позволит им убедиться, что вы делаете все возможное, чтобы удовлетворить их потребности. Обладание таким знанием имеет неоценимое значение для их собственного здорового развития.

Старшие братья и сестры также должны знать, что у них есть ваше разрешение наслаждаться жизнью и заботиться о собственных потребностях и что они не должны чувствовать ответственность за своего брата или сестру. Им позволено находить способы отвлечься или успокоиться в те моменты, когда дома случается эмоциональная буря. Например, они могут использовать наушники, чтобы не слушать сердитые голоса или словесные нападки. Они могут принять душ, чтобы успокоиться и отвлечься, или взять своего питомца, если он у них есть, на прогулку или в свою комнату. И вы можете убедиться, что они участвуют в мероприятиях, которые им нравятся, и находят способы чувствовать себя компетентными и состоявшимися.

Понимание чувств и потребностей младших братьев и сестер

Младшие братья и сестры, которые могут быть подростками или даже младше, могут быть очень напуганы и смущены тем, что они видят или испытывают в своем доме. Эмоциональные вспышки, словесное или физическое насилие или агрессия по понятным причинам пугают младшего ребенка, который, возможно, больше не чувствует, что его дом — безопасное место, и может не понимать, почему его родители так сердиты или так грустны. Если он немного старше, он может понять, что его брат или сестра испытывает сильную грусть или расстроен, и может захотеть помочь ему или ей почувствовать себя лучше. Те младшие, более здоровые дети, чья сестра или брат причиняет себе вред, могут на самом деле увидеть что-нибудь в ванной, которой они тоже пользуются, и могут не знать, как помочь или остановить самоповреждение. Если их брат или сестра старше, они могут почувствовать, что им недостает старшего брата или сестры, с которой они могли бы поговорить. Если подросток с сильными эмоциями младше, для других детей ответственность за него становится бременем, неподходящим для их возраста. Они отрицают собственные потребности, чтобы не обременять семью еще больше. Вот некоторые из мыслей и чувств, которые посещают младших детей наравне со старшими.

- Опасения по поводу собственной безопасности
- Гнев из-за хаоса в доме
- Стыд, если проблемы семьи становятся достоянием общественности
- Беспокойство о том, что ожидает в будущем брата или сестру, их самих и всю семью
- Дискомфорт, если приходится делиться с кем-то своими переживаниями, и опасения остаться непонятыми
- Гнев на брата или сестру, у которой сильные эмоции, и на вас, когда вы заняты
- Замешательство по поводу того, как они могут помочь
- Ощущение, что это несправедливо, что их сестре или брату уделяется так много внимания, и им, возможно, не придется выполнять работу по дому, которую приходится выполнять им.

Валидация чувств младших братьев и сестер

Дети нуждаются в проявлении заботы и внимания со стороны родителей, которые могут выслушать и дать понять, что их чувства вполне нормальны и понятны. Младшие члены семьи должны иметь особого родственника, которому можно довериться, когда родители заняты подростком с сильными эмоциями. В разгар эмоциональной вспышки один из родителей мог бы увести младшего ребенка (детей) из дома, чтобы заняться чем-то приятным, отвлечься и успокоиться. Время, энергия и интерес ко всему, что говорят дети, играют огромную роль. Братья и сестры хотят знать, что они важны для вас и что им не нужно злиться или грустить, чтобы привлечь ваше внимание. Ваши реакции, как и ваши слова, могут сказать это вашим младшим детям. Например, можно использовать такие слова.

- Я знаю, что ты напуган. Любой бы так себя чувствовал. Что мы можем сделать, чтобы помочь тебе почувствовать себя лучше?
- Я понимаю, что трудно делиться этим со своими друзьями, потому что ты думаешь, что они не поймут. Некоторые друзья смогут, и ты можешь поделиться, если хочешь.
- Я вижу, ты очень беспокоишься о своей сестре. Я понимаю, почему.
- Я знаю, что это несправедливо, что твой брат не выполняет ту работу по дому, которую выполняешь ты.
- Ты и твои чувства важны для нас.

Если в вашем доме произошел инцидент с агрессией, физическим или словесным оскорблением, вашим младшим детям будет полезно, если вы подойдете к ним, когда все закончится. Вы можете обнаружить, что они прячутся под кроватью, прячутся в ванной или слушают музыку. Как бы вы ни были измучены в этот момент, важно выслушать, принять и валидировать чувства ваших младших детей после инцидента, чтобы они не скрывали свои эмоции внутри себя и могли двигаться вперед в собственной жизни.

Как объяснить ситуацию братьям и сестрам

Информация и понимание также полезны при управлении гневом, печалью и страхами ваших детей и уменьшении тревожного поведения, которое может возникнуть в результате этих эмоций. Вы можете найти способы объяснить другим своим детям, почему их брат или

сестра ведет себя так, в соответствии с их возрастом и когнитивными способностями. Постарайтесь дать эти объяснения спокойно, мягко и непредвзято, в то же время слушая и продолжая валидировать эмоции этих братьев и сестер.

Братья и сестры должны знать, почему их брат или сестра, испытывающая интенсивные эмоции, ведет себя так и почему вы на это так реагируете. Объясните биосоциальную теорию и связанные с ней вопросы старшему брату или сестре.

- Мозг твоей сестры устроен иначе, чем твой, и интенсивность ее эмоций заставляет ее вести себя так.
- Ни твой брат, ни кто-либо еще не виноват в его болезни. Но ему действительно нужно что-то изменить, чтобы наладить отношения с семьей и добиться лучшей жизни.
- Она более ограничена и подавлена своими сильными эмоциями и, возможно, не сможет так ответственно относиться к домашним обязанностям или домашним заданиям, как ты.
- Действительно требуется много эмоциональной энергии, чтобы научиться безопасно управлять сильными эмоциями, и твоя сестра может работать над выздоровлением в тот момент, когда кажется, что она “ничего не делает”.
- Безопасность — мой главный приоритет, и хотя может показаться, что я поощряю нездоровое поведение, я по необходимости «выбираю свои способы борьбы», исходя из наиболее небезопасного или опасного поведения в каждый конкретный момент”.
- Бывают моменты, когда твоему брату нужно отказаться от занятий, если он становится слишком эмоциональным. Я позволяю и даже поощряю его делать это, чтобы он мог управлять своими эмоциями менее агрессивно и более конструктивно.

С младшими детьми можно поговорить следующим образом.

- Твоя сестра не всегда ведет себя так, как мы хотим. Ее чувства препятствуют этому. Мы пытаемся помочь ей, чтобы ее поведение не пугало всех так сильно.
- Может показаться, что твоей сестре нравится, как она себя ведет. Вероятно, ей это не очень нравится, и она предпочла бы лучше ладить со всеми. Это то, над чем она работает.
- Иногда твой брат может становиться очень злым, злее, чем когда-либо бывают другие. Он не злится на тебя, он просто злится.

- Иногда чувства твоей сестры подобны вулкану, и она взрывается. Когда она это делает, иди в свою комнату, и мы поговорим, когда все успокоится.
- Иногда мне приходится следить за тем, чтобы твой брат не причинил себе вреда. Если ты когда-нибудь увидишь, как он причиняет себе боль, пожалуйста, скажи мне.
- Твой брат хотел бы больше играть с тобой или присоединиться к семье. Нам всем грустно, когда он не может.

Старшим и младшим братьям и сестрам нужно помочь почувствовать себя менее ответственными. Вы можете сказать им, что, как бы им этого ни хотелось, они не могут заставить своего брата или сестру чувствовать себя лучше. Вы можете напомнить им поделиться с вами или другим взрослым, если они узнают, что их брат или сестра находится в опасности, чтобы они не несли это бремя в одиночку. Как бы ни было трудно это понять и принять всем членам семьи, ваш подросток с сильными эмоциями должен сам взять на себя обязательство жить, в то время как те, кто его любит, несут ответственность за то, чтобы жить собственной жизнью в максимально возможной степени.

Другие члены семьи

Вы можете обнаружить, что балансируете между потребностями и требованиями вашей большой семьи (как бы вы это ни определяли) и потребностями вашего подростка или молодого взрослого. Проблемы вашего подростка могут прямо или косвенно влиять на других членов семьи. Они могут: 1) стать свидетелями вашего огорчения из-за его поведения; 2) стать свидетелями агрессии или самоповреждения; 3) узнать о психиатрических госпитализациях; или 4) почувствовать растерянность, когда ваш подросток решит не посещать семейные торжества. Ваши родственники могут не знать, как реагировать, или думать, что знают все ответы на все вопросы.

Вы можете чувствовать напряжение в отношениях с другими членами семьи, даже если в семье в целом есть поддержка и забота. Эти члены семьи также могут испытывать напряжение. Вы можете видеть успехи детей ваших братьев, сестер или двоюродных братьев и испытывать некоторое смущение и чувство вины, когда ваш подросток “не соответствует” или не может соответствовать высказанным или

воображаемым ожиданиям семьи. Бабушка и дедушка вашего подростка могут ожидать определенного поведения, определенного уровня уважения или особого способа сохранения семейных традиций. Вы можете чувствовать постоянное напряжение, пытаясь угодить своим родителям или другим родственникам, в то же время стараясь быть понимающими и чуткими к трудностям и потребностям вашего подростка. Вы можете обнаружить, что ищете баланс между потребностями близких вам людей, вашей потребностью быть частью этой семьи и потребностями вашего подростка. Хотя вы можете признать, что эти члены семьи любят вас и вашего подростка, вам может быть очень трудно, когда вы испытываете напряжение в общении с ними.

Некоторые родственники могут оказывать поддержку, понимание и валидацию. Они могут выслушать ваши объяснения и признать ваши чувства. Когда вы находитесь рядом с ними, вы можете почувствовать их спокойствие. Другие родственники могут показаться осуждающими, когда увидят, как ведет себя ваш подросток и как вы реагируете. Они могут не понимать, что вам приходится выбирать приоритеты, принимать своего подростка и искать валидации своих собственных переживаний, и в то же время они могут давать советы, пытаясь быть полезными. Одни родственники могут сказать, что вам нужно установить более жесткие ограничения, организовать больше последствий или не позволять вашему подростку “уваливать от ответственности”.

Другим кажется, что подростка просто не понимают и ему нужно найти свой путь. Однако добрые намерения и полезные советы — не одно и то же. Вам нужно понимание, а не указания. Нужно, чтобы кто-то увидел, на что действительно похожа ваша жизнь, и признал, что вы делаете все возможное в этой ситуации.

Ваш подросток может попросить вас не рассказывать родственникам о проблемах, с которыми она сталкивается. Это затрудняет объяснение вами того, почему вы так реагируете. Возможно, вы захотите уважать потребность вашего подростка в личном пространстве, в то же время вам также нужно, чтобы родственники понимали вас, чтобы вы не чувствовали себя изолированными и одинокими. В этих обстоятельствах вам придется сбалансировать свою потребность в поддержке и понимании с потребностью вашего подростка в конфиденциальности. Вы можете понять и валидировать его чувства, предоставляя достаточно информации, без конкретики или подробностей, родственникам, которые могут оказать вам наибольшую поддержку и помощь.

Возможно, вам также придется смириться с тем, что некоторые родственники, несмотря на то, как сильно они могут переживать за вас и вашего подростка, не смогут понять и будут постоянно давать нежелательные или бесполезные советы. Если преимущества этих отношений перевешивают получение этой обратной связи, вы можете сохранить отношения таким образом, чтобы они оставались значимыми для вас, не обсуждая проблемы вашего подростка и не ограничивая любые советы (“Я знаю, что ты пытаешься быть полезной. Вопросы эти сложные, и я бы предпочел не обсуждать их прямо сейчас”). Если отношения не являются значимыми для вас, вы можете ограничить время, а также информацию, которой вы делитесь.

В конечном счете ваша главная ответственность лежит на вашем подростке и на вас самих. Вы знаете, что ваш подросток нуждается в вашей поддержке и валидации. Если быть с родственниками слишком сложно, вы можете позволить своему подростку самостоятельно выбирать свои связи с членами семьи и посещать семейные мероприятия. Это может быть трудно и болезненно для вас, так как вы будете чувствовать себя непохожими на остальных своих родственников и, возможно, будете отмечать семейные события без вашего подростка. Признайте собственные чувства и помните, что вы и ваш подросток делаете все, что в ваших силах. Продолжайте надеяться, что отношения со временем изменятся по мере того, как ваш подросток научится ориентироваться во взаимодействии с людьми.

Как объяснить ситуацию другим родственникам

Некоторые родственники — те, кому вы доверяете, кто понимает, поддерживает и не осуждает — могут захотеть узнать больше, и, возможно, им стоит рассказать дополнительную информацию о трудностях, с которыми сталкивается ваш подросток. Возможно, им было бы полезно знать, что значит иметь эмоциональную уязвимость, которая приводит к нарушению регуляции эмоций, т.е. родиться с мозгом, который очень чувствителен к эмоциональным ситуациям и может привести к интенсивным эмоциональным реакциям. Вы можете объяснить, как это влияет на всю вашу семью и почему вы так реагируете. Вот общая информация, которая вам может пригодиться.

- Склонность испытывать сильные эмоции и, следовательно, воспринимать мир как расстраивающий, болезненный и дестабилизирующий, имеет биологическую основу, и никто в этом не виноват.

- Важно валидировать чувства вашего подростка — хотя и не его поведение, — чтобы он чувствовал себя услышанным и понятым. Такие валидация и принятие необходимы для того, чтобы произошли перемены, а также приводят к более здоровому поведению в семье.
- Поведение вашего подростка (даже то, которое является проблематичным) — это попытки управлять своими эмоциями, и ему нужно научиться управлять ими более безопасными и здоровыми способами.
- Иногда подростку нужно сделать перерыв от семейных дел. Это может быть воспринято как грубость или неуважение, но на самом деле он пытается найти здоровый, адаптивный способ совладать с эмоциями.

Когда ваши родственники слушают и извлекают уроки из ваших объяснений и понимают, через что вы проходите, они могут стать настоящим источником поддержки, валидации и утешения. Их чувствительность может быть бесценной, и вам также важно принять и оценить это.

Итоги

В этой главе мы рассмотрели влияние, которое ваш подросток с интенсивными эмоциями оказывает на братьев, сестер и других членов семьи. Мы также обсудили, как вы можете помочь братьям, сестрам и другим членам семьи понять вас, объяснив им эмоциональную напряженность вашего подростка без осуждения и в валидирующей манере.

Ключевые моменты

- Важно обнаруживать, признавать и валидировать чувства ваших здоровых детей, которые часто чувствуют себя невидимыми и неважными.
- Важно проводить время с другими вашими детьми и следить за тем, чтобы их эмоциональные потребности были удовлетворены.
- Одни члены семьи могут быть полезными и поддерживающими, в то время как другие могут давать нежелательные или бесполезные советы. Старайтесь проводить время с теми родственниками, которые могут понять и валидировать ваши чувства и переживания.

Сбалансированное и эффективное воспитание детей: краткое руководство

Ниже описан акроним **СБАЛАНСИРОВАННОЕ ВОСПИТАНИЕ**, который объединяет навыки и концепции из книги, которые помогут вам вспомнить, как быть сбалансированным и эффективным родителем.

Совладание с эмоциями — залог контроля поведения.

БАЛАНС реакций.

Изменение поведения — трудный и необходимый процесс.

Реализация эффективных методов.

Овладение новыми навыками и стратегиями.

Временно отвлечься от стрессовой ситуации.

Адаптировать навыки к новым обстоятельствам.

Не осуждать.

Настоящий момент.

Обоснованность разных точек зрения.

Естественные последствия помогают учиться и меняться.

Валидация своих и чужих чувств.

Отказаться от неэффективных действий.

Следовать своим пределам.

Принятие снижает уровень страдания и открывает путь к переменам.

Избегать уступок.

Твердо придерживаться своих требований.

Анализ “за” и “против”.

Необходимо поощрять здоровое поведение.

Искать долгосрочные цели.

Единство осознанности и мудрого, диалектического мышления.

Ресурсы для родителей

Веб-ресурсы

Инициатива по охране психического здоровья подростков: Центр государственной политики Анненберга Пенсильванского университета

<http://www.annenbergpublicpolicycenter.org/aci/adolescent-mental-health-initiative-book-series/>

Книги, написанные подростками с эмоциональными трудностями.

Американская ассоциация тревоги и депрессии (Anxiety and Depression Association of America — ADAA)

<http://www.ADAA.org>

Ресурсы, информация и обновленные исследования о тревожных и депрессивных расстройствах.

Поведенческая технология

<http://behavioraltech.org>

Ресурсы и информация о практикующих ДПТ и о тренингах от разработчиков ДПТ.

Биполярные дети

<http://www.bpchildren.org>

Информация и информационный бюллетень для родителей, а также полезные ресурсы, которые можно использовать дома.

Национальный альянс по психическим заболеваниям: Ресурсный центр для детей и подростков

<http://www.nami.org>

Информация об эмоциональных расстройствах, защите интересов и образовании, а также о группах психологического образования и поддержки родителей.

Национальный образовательный альянс по пограничному расстройству личности (National Education Alliance for Borderline Personality Disorder – NEA-BPD)

<http://www.borderlinepersonalitydisorder.com>

Ресурсы, видео и аудио о ДПТ, валидации и других навыках. Информация о семейных связях, курсе, который обеспечивает поддержку и психообразование для родителей и членов семьи и проводится родителями, прошедшими обучение у профессионалов в этой области.

Развитие лечения и исследований (Treatment and Research Advancement – TARA): Национальная ассоциация расстройств личности

<http://www.tara4bpd.org/dyn/index.php>

Семейные семинары, ресурсы и информация по ДПТ.

Книги для родителей

1. *Acquainted with the Night: A Parent's Quest to Understand Depression and Bipolar Disorder in His Children* by Paul Raeburn.
2. *Borderline Personality Disorder in Adolescents, 2nd Edition: What to Do When Your Teen Has BPD: A Complete Guide for Families* by Blaise Aguirre.
3. *The Buddha and the Borderline: My Recovery from Borderline Personality Disorder Through Dialectical Behavior Therapy* by Kiera Van Gelder
The Burden of Sympathy: How Families Cope with Mental Illness by David A. Karp.
4. *Calming the Emotional Storm: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Manage Your Emotions and Balance Your Life* by Sheri Van Dijk.
5. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* by Jon Kabat-Zinn.
6. *Get Out of My Life, but First Could You Drive Me and Cheryl to the Mall?: A Parent's Guide to the New Teenager* by Anthony E. Wolf.
7. *Loving Someone with Borderline Personality Disorder: How to Keep Out-of-Control Emotions from Destroying Your Relationship* by Shari Y. Manning.

8. *Loving Someone with OCD: Help for You and Your Family* by Karen J. Landsman, Kathleen M. Rupertus, and Cherry Pedrick.
9. *Madness: A Bipolar Life* by Marya Hornbacher.
10. *Stop Walking on Eggshells: Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder* by Paul Mason and Randi Kreger.
11. *The Stop Walking on Eggshells Workbook* by Randi Kreger.
12. *An Unquiet Mind: A Memoir of Moods and Madness* by Kay Redfield Jamison.
13. *Wasted: A Memoir of Anorexia and Bulimia* by Marya Hornbacher.
14. *Will's Choice: A Suicidal Teen, a Desperate Mother, and a Chronicle of Recovery* by Gail Griffith.

Книги, которые стоит рекомендовать подросткам и молодежи

Инициатива по охране психического здоровья подростков: Центр общественной политики Анненберга Пенсильванского университета (книги подростков и для подростков о различных расстройствах)

1. *The Buddha and the Borderline: My Recovery from Borderline Personality Disorder Through Dialectical Behavior Therapy* by Kiera Van Gelder.

New Harbinger Publications (книги мгновенной самопомощи для подростков)

1. *The Anxiety Workbook for Teens* by Lisa M. Schab.
2. *The Bipolar Workbook for Teens* by Sheri Van Dijk and Karma Guindon.
3. *Don't Let Emotions Run Your Life for Teens* by Sheri Van Dijk.
4. *Stopping the Pain: A Workbook for Teens Who Cut and Self-Injure* by Lawrence Shapiro.
5. *The Stress Reduction Workbook for Teens* by Gina Biegel.

Книги для братьев и сестер

1. *Hey! I'm Here Too: A Book for Tween/Teen Siblings of a Young Person with Emotional Issues* by Pat Harvey and David Fialkoff.
2. *My Sister's Keeper: Learning to Cope with a Sibling's Mental Illness* by Margaret Moorman.

Приложения, которые отвлекают и успокаивают родителей и подростков

Buddha Board (практика принятия момента)

DBT (навыки и коучинг)

Lotus Bud (колокольчики и таймеры внимательности)

Relax Melodies (успокаивающие звуки, которые можно комбинировать для создания новых звуков)

Serenity (приложение для осознанности)

Transform Your Life (практика осознания)

Библиография

1. Fruzzetti, A. E. October 2005. *Validating and Invalidating Responses in Families*. Paper presented at Borderline Personality Disorder: Historical and Future Perspectives sponsored by NEA-BPD and McClean Hospital, Burlington, MA.
2. Hawton, K., and L. Harriss. 2007. "Deliberate Self-Harm in Young People: Characteristics and Subsequent Mortality in a 20-year Cohort of Patients Presenting to Hospital." *Journal of Clinical Psychiatry*, 68: 1574–83.
3. Linehan, M. M. 1993a. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
(Марша М. Линехан. *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, пер. с англ., ООО "Диалектика", 2020 г.)
4. Linehan, M. M. 1993b. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
(Марша М. Линехан. *Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности*, пер. с англ., ООО "Диалектика", 2020 г.)
5. Miller, A. L., J. H. Rathus, and M. M. Linehan. 2007. *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*. New York: Guilford Press.

Книга допоможе батькам порозумітися з емоційно чутливими дітьми, зрозуміти причини їхньої поведінки та впоратися з власними важкими переживаннями. Написане експертами у сфері психічного здоров'я підлітків керівництво містить як вичерпну теоретичну базу про особливості підліткового віку, та й цінні практичні рекомендації щодо поліпшення методів виховання дітей. Книга буде корисною як тим, хто вже звертався за допомогою до психотерапевтів, так і новачкам, які тільки починають шлях до позитивних змін та налагодження здорових довірчих стосунків зі своїми дітьми.

Науково-популярне видання

Харві, Пет, Ретбоун, Бріт Х.

Виховання підлітка з високою емоційною чутливістю
Навички діалектичної поведінкової терапії
для подолання емоцій та проблемної поведінки підлітка
(Рос. мовою)

Підписано до друку 19.09.2022. Формат 60х90/16

Ум. друк. арк. 15,0. Обл.-вид. арк. 13,6

Видавець ТОВ "Науковий Світ"

03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Эффективные инструменты для подростков и их родителей в борьбе со сложными эмоциями и проблемным поведением

Период взросления подростка — настоящее испытание для любой семьи. Воспитывая ребенка с сильными эмоциями, родители сталкиваются с чрезвычайно сложными ситуациями. Как взрослым в таких случаях реагировать, особенно если поведение ребенка опасно или даже разрушительно? Совладать с эмоциями подростка — трудная задача, в то же время справиться с собственными реакциями может быть так же непросто. Что же делать, когда подросток становится неуправляемым, а родители теряются в опасениях за него? Безнадежность, вина, фрустрация.

Авторы данной книги — авторитетный специалист по воспитанию и эксперт в области психического здоровья подростков — предлагают проверенные стратегии и навыки для борьбы со сложными эмоциями и проблемным поведением на основе уже доказавшей свою эффективность диалектической поведенческой терапии (ДПТ). В книге родители найдут способы, как наладить контакт со своим ребенком, научиться правильно реагировать на проблемное поведение и заботиться о себе и остальных членах семьи. Книга станет незаменимым помощником для всех, кто хочет сохранить мир в семье и изменить свою жизнь к лучшему.

“Незаменимая книга для всех родителей, воспитывающих подростков. Теоретический материал изложен просто и доступно, а практическим советам нетрудно следовать. Эффективно и без осуждения. Настоятельно рекомендую всем”.

— Джанин А. Пензо, независимый лицензированный клинический социальный работник, соавтор книги *Parenting a Child Who Has Intense Emotions*

Пэт Харви — независимый лицензированный клинический социальный работник, член Академии сертифицированных социальных работников. Проводит тренинги для взрослых и детей, родные которых страдают от эмоциональной дисрегуляции. В работе опирается на принципы ДПТ. Также является соавтором книг *Parenting a Child Who Has Intense Emotions*, *Dialectical Behavior Therapy for At-Risk Adolescents* и *Hey, I'm Here Too!*

Бритт Х. Рэтбоун — независимый лицензированный клинический социальный работник, магистр наук в области социальной работы и эксперт в области психического здоровья подростков. Занимается обучением терапевтов и читает лекции по ДПТ и другим распространенным направлениям работы с молодежью. Также является соавтором книг *Dialectical Behavior Therapy for At-Risk Adolescents* и *What Works with Teens*.

Изображение на обложке:
©Depositphotos.com/150632230
Автор: ArturVerkhovetskiy

Видавництво
“НАУКОВИЙ СВІТ”

ISBN 978-617-7987-85-6



9 786177 987856