

**ЛЮСИ ХЕММЕН**  
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

# ДОЧЬ- ПОДРОСТОК

Экспресс-курс по разрешению  
конфликтов, общению и  
установлению связи с дочерью



**Люси Хеммен**  
**Дочь-подросток. Экспресс-курс по разрешению конфликтов, общению и установлению связи с ребенком**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41675979](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41675979)*

*Дочь-подросток. Экспресс-курс по разрешению конфликтов, общению и установлению связи с ребенком. /Хеммен Л.: Вест; Санкт-Петербург; 2019*

*2019*

*ISBN 978-5-9573-3456-9*

### **Аннотация**

Ваша дочь – уже подросток! Не слышу энтузиазма по этому поводу. Скорее всего, вас предупреждали: «Радуйтесь сейчас, а то однажды она достигнет этого ужасного возраста». Да, жизнь с подростком – не отдых на пляже. Ей уже не нравится легкое похлопывание по попе, как было раньше, и вы не можете называть ее пирожком в присутствии друзей. Она удивляет вас взрывом любви, но через минуту ее сердитый взгляд заставляет задуматься, не выделяете ли вы какой-нибудь токсичный феромон, отталкивающий дочь. С грустью вы вспоминаете дни, когда она вся начинала светиться, лишь

завидев вас... В этой книге мы рассмотрим все возможные родительские трудности, чтобы вы почувствовали себя уверенно, проходя подростковый период вместе с дочерью. И как бы вам иногда ни казалось, но ваша колючая дочь хочет крепкой связи с вами и нуждается в ней.

# Содержание

Благодарности	9
1. Перебивая косточки подросткам: как все обстоит в действительности	12
Начало разговора	15
Основные источники предубеждений	17
Справляясь с пессимизмом и предубеждениями	27
Люди – это не проблемы	29
Дополнительные подсказки для воспитания оптимизма	33
2. Экспресс – курс по установлению связи	37
Вы важны	39
Тогда и теперь	41
День в ее жизни	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Люси Хеммен**

**Дочь-подросток. Экспресс-  
курс по разрешению  
конфликтов, общению  
и установлению  
связи с ребенком**

*Я посвящаю эту книгу моей невероятной маме –  
это лучшая поддержка в написании книги и лучшая  
мать, о которой я могла бы мечтать.*

*Спасибо, мама!*



Дорогой Читатель!  
Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Lucie Hemmen

Parenting a Teen Girl: A Crash Course on Conflict,  
Communication and Connection with Your Teenage Daughter

Перевод с английского *Елены Сибуль*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

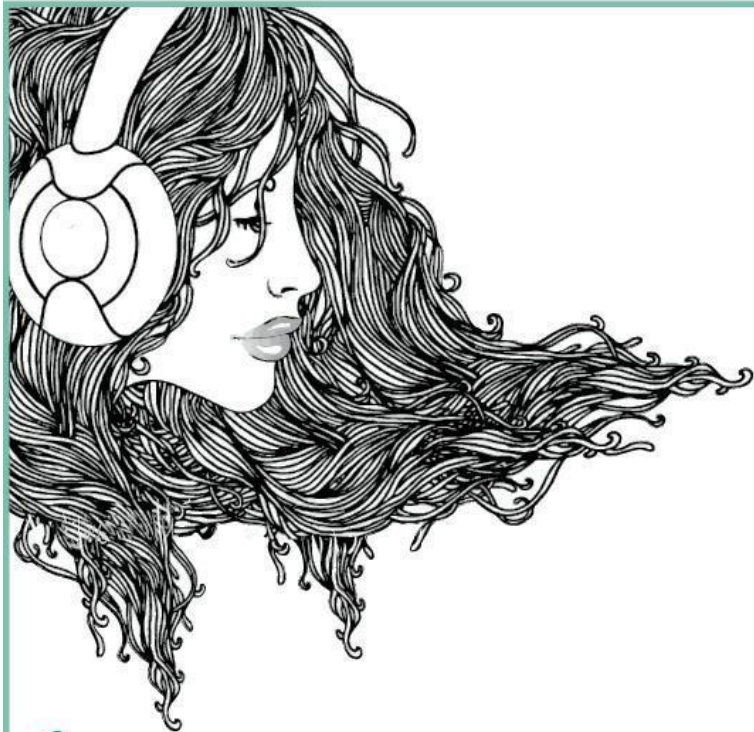
# Благодарности

Я очень благодарна моей замечательной семье и друзьям за поддержку в этом приключении. Спасибо, мама и папа, за предложение когда-нибудь написать книгу и за то, что ваш дом стал моим офисом. Спасибо, Джефф, за твою постоянную поддержку. Спасибо вам, Марли и Дейзи, за то, что позволили мне осмелеть до того, чтобы написать книгу о воспитании девочек. Спасибо тебе, Кара, за то, что ты – полная энтузиазма и самая любящая сестра, о которой можно только мечтать.

Эта книга не состоялась бы без моих замечательных клиентов-подростков, которые многому меня научили и позволили делать паузы во время сеанса, чтобы взять планшет и записать идеи, на которые они меня вдохновили. Их готовность поделиться собой и своей жизнью мотивировала меня на презентацию другим родителям того, что я узнала.

Я люблю и благодарю моих ABC – Андреа Халтцен, Бет Вонн и Кэрри Моррис – за то, что вы – лучшие друзья, которых можно только пожелать, и совершенно потрясающую поддержку в создании книги. Также спасибо моим дорогим друзьям и коллегам Тому Вестерну, Джесси Бёрджисс, Грегу Бруно, Хейди Брюс и Таре Леонард за их непоколебимую уверенность во мне и в материале. Я очень благодарна Джесс О’Брайан и *New Harbinger Publications* за то, что приняли ме-

ня как автора, и Джин Бломквист – за то, что она настоящий редактор мечты. Также я благодарю Джоанну Даблдей за то, что крепко держала меня за руку, когда я вошла в альтернативную вселенную под названием «социальные сети» и интернет-маркетинг.



# **1. Перемытая косточки подросткам: как все обстоит в действительности**

# 1. Перемывая косточки подросткам: как все обстоит в действительности



Ваша дочь – подросток. Примите мои поздравления! Не слышу энтузиазма по этому поводу. Скорее всего, вас предупреждали о подростковом возрасте с самых пеленок. «Ра-

дуйтесь сейчас, а то однажды она станет подростком». Вместо ощущения поддержки в воспитании дочери-подростка мы часто испытываем одиночество, перегруженность и замешательство. Вы не уверены, что кто-то может вам помочь или что вы можете обратиться за помощью, не испытывая смущения, не чувствуя осуждения или незащищенности.

Вы можете заметить:

- Друзья спрашивают вас о дочери с настороженным любопытством. Кажется, что теперь, когда она стала подростком, люди ожидают худшего.
- Когда вы кому-то говорите, что у вас дочь-подросток, выражение лиц становится сочувствующим, словно вы только что рассказали о серьезной медицинской проблеме.
- Кажется, все меньше людей умиляются, как в старые добрые времена, когда у ребенка прорезывались зубки или нужно было отучать от соски.

Пессимизм нашей культуры в отношении девочек-подростков также влияет и на то, как они чувствуют себя в обществе. Вместо того чтобы приветствовать их и признавать полноценными членами общества, девочек-подростков часто осуждают, обращаются к ним покровительственно или избегают их.

Девочки – подростки замечают:

- Презрительные взгляды взрослых, особенно по отноше-

нию к группе подростков.

- Ускользящие взгляды, словно людям неприятно видеть их.
- Пристальные неуважительные взгляды, по которым они чувствуют, что им не рады, их не ценят или оценивают их сексуальность.

Почему существует это общее чувство настороженности? Потому что девочки-подростки пугают людей! Периодическими проявлениями угрюмости, замкнутости в общении и вызывающим выбором одежды девочки, находящиеся на этой стадии развития, вызывают дискомфорт в нашей культуре и даже в семьях. Если вы начали переживать, когда ваша дочь приблизилась к тринадцатилетнему возрасту, то вы в этом не одиноки. На вас повлияли традиционные для общества опасения и негативное отношение к подросткам, которое влияет на всех.

Джош, отец четырнадцатилетнего ребенка, когда его попросили поразмышлять над отношением к девочкам-подросткам, ответил так: «Я чувствовал себя неудобно. Они казались мне слишком дерзкими. Может, я замечал только тех, которые изо всех сил старались выделяться». Лора, мама двух девочек-подростков, сказала: «Я не принимала этого. Я думала, что они навсегда останутся маленькими. А потом – бум! Любое наше общение превращается в спор».

## Начало разговора

Спросите вашу дочь, как к ней относятся в обществе. Начните с вопроса, где, по ее ощущениям, ей рады больше всего и где ей наиболее комфортно в обществе. В каких магазинах, кафе или кофейнях ей и другим подросткам рады и относятся к ним с уважением? Где ей рады меньше всего? Какие компании или заведения вовсе не рады подросткам или относятся к ним с подозрением?

Постановка таких вопросов просветила одного папу. Он узнал, что его дочь и ее друзья не ходят в определенные магазины, потому что чувствуют, что владельцы пристально наблюдают за ними, словно они воры. Поскольку папа слушал открыто и заинтересованно, он многое узнал от дочери, которая как раз была расположена поговорить.

Расскажите своей дочери о том, как вы были подростком. Как к вам относились взрослые и работники различных заведений? Как вы чувствовали себя в обществе? Если вы боялись делать заказы в кафе или стеснялись находиться в обществе с родителями, поделитесь с ней воспоминаниями. Вы можете подтвердить ее ощущения, сказав что-то вроде: «Я понимаю, что ты иногда смущаешься, находясь со мной в обществе. Я тоже так чувствовала себя в твоём возрасте».

Даже если вы отлично справитесь с началом разговора, ваша дочь может быть не в настроении разговаривать. Даже ес-

ли это так, по крайней мере, она поймет, что вы ею интересуетесь. Если она захочет разговаривать, то вы можете узнать о ее жизни в обществе то, чего не знали.

# Основные источники предубеждений

Чтобы проверить обоснованность общественного пессимизма, пропитывающего как родителей, так и дочерей, давайте посмотрим на два основных источника, создающих негативное отношение к девочкам-подросткам. Это СМИ и социальное сравнение.

## Источник № 1: СМИ

Хорошие новости о подростках редко являются темой СМИ, в то время как плохие новости раздуваются и распространяются. Сложно избежать плохих новостей о подростках, занимающихся такими вещами, как:

- неумеренное употребление алкоголя;
- сексуальные связи;
- экстремальные развлечения, приводящие к травмам;
- кража в магазинах;
- жестокость;
- вандализм;
- употребление наркотиков.

Непристойные заголовки, клеймящие подростков книги и пикантные телесюжеты никак не помогают родителям в воспитании и не способствуют здравомыслию. Чтобы привлечь внимание читателей, зрителей и покупателей, подрост-

ков постоянно изображают скандальными, поверхностными и создающими проблемы. Поскольку отдельные случаи могут оказать сильное эмоциональное воздействие, СМИ создают впечатление о довольно редких событиях как о катастрофической эпидемии. Например, внимание к буллингу<sup>1</sup> девочек-подростков стало для СМИ во многих аспектах важным и прибыльным. Это реальная проблема, требующая вдумчивого отношения. Однако лавина публикаций сводит ее к образу «среднего подростка», формируя искаженный стереотип девочек-подростков, и создает впечатление, что плохое поведение среди девочек этого возраста – обычное, неизбежное и повсеместное явление, хотя это не так.

Да, девочки-подростки могут привести нас к проблемам, требующим разумного, бережного внимания. Нет, мы ничего не выигрываем из-за бездушного стремления СМИ шокировать и взволновать нас, так как мы уже стараемся сделать все, что в наших силах. Вы что-то услышали из СМИ. Хотите ли вы знать, что на самом деле происходит с подростками? Проверьте свои знания с помощью следующего упражнения.

### **Упражнение «Знаете ли вы, что действительно происходит с подростками?»**

Правда или вымысел?

\_\_\_\_\_ Употребление наркотиков среди подростков

---

<sup>1</sup> Буллинг (*англ.* bullying) – травля одного из членов группы остальными. – *Примеч. ред.*

бьет все рекорды.

\_\_\_\_\_ Подростковый секс все растет.

\_\_\_\_\_ Все больше подростков курят.

\_\_\_\_\_ Подростковый алкоголизм увеличивается.

\_\_\_\_\_ Влияние родителей в подростковый период уменьшается.

Готовы к неожиданным новостям? Все предыдущие утверждения – неправда. Американские подростки не такая ходячая катастрофа, как их выставляют СМИ. В действительности же тенденции, выявленные Национальным институтом по злоупотреблению наркотиками (2010) среди старшеклассников и молодежи, показывают, что масштаб многих из названных проблем значительно *уменьшился* с тех пор, как мы, родители подростков, сами учились в старших классах.

### **Сосредоточимся на действительности**

Несмотря на то что жизнь с подростком – не отдых на пляже, чрезмерный негатив незаметно формирует общественный пессимизм, который не дает сфокусироваться на действительности и по-настоящему существующих сложностях. Так где же правда?

**Плохие новости хорошо продаются.** Заголовки СМИ, созданные, чтобы шокировать, не только привлекают внимание читателей, но и «загрязняют» общественное мнение о

подростках. СМИ фокусируются на проблемах подростков, а хорошие новости, которых много, преимущественно игнорируются.

**Подростки впечатлительны.** Развиваясь, они экспериментируют с тем, как вести себя в мире. Родители никогда не знают, чего ожидать, и им ежедневно приходится принимать решения, балансируя между свободой подростков и их безопасностью. Когда ваш упрямый подросток пытается заставить вас согласиться на свой план, который при этом объясняет слишком быстро и не очень конкретно, жизнь становится напряженной.

**На подростков уходит много сил.** Девочки-подростки потребляют родительские энергию, еду, деньги и пространство. У них сложная жизнь, полная вызовов, и им очень нужна помощь родителей (подвезти, сходить за покупками в магазин, поесть, выслушать, подсказать, присмотреть и проявить любовь). В то время как они сосредоточены на себе, что соответствует процессу развития, высокая потребность в поддержке родителей изматывает.

- Как только мы откажемся от негативного мышления, свойственного нашей культуре, мы сможем сосредоточиться на настоящих сложностях:

- Как обеспечить безопасность подростка и одновременно расширить его свободу?

- Как поощрять высокие достижения и одновременно обеспечить здоровое, сбалансированное развитие?

- Как поощрять общение, не вынуждая их замолчать?
- Как относиться к роли технологий в их жизни?
- Как почувствовать себя лучшим родителем, чем раньше?

*Американские подростки – не ходячая катастрофа, как их представляют СМИ.*

В этой книге мы рассмотрим эти и другие трудности, чтобы вы почувствовали себя уверенно, проходя вместе с дочерью через ее подростковый период.

## **Источник № 2: социальное сравнение**

Разговоры о девочках-подростках со своими сверстниками – естественная и часто полезная деятельность. Разговор с другими родителями позволяет вам выпустить пар, почувствовать поддержку, обменяться полезной информацией. Если вы разговариваете с творческими, сочувствующими и оптимистичными людьми, то социальная поддержка будет отличной. Однако если разговор в поисках поддержки приводит к социальному сравнению, то начинаются неприятности. *Социальное сравнение* – процесс оценки себя, вашей дочери по отношению к другим. Это влечет вынесение суждений, основанных, как правило, на ограниченной информации.

Социальное сравнение может вызвать чувство неуверен-

ности в себе как родителе. Или вы можете начать раздражаться на дочь из-за проблем, которые осложняют ее (и вашу) жизнь. В разговоре с другими родителями, или даже просто наблюдая за их *предполагаемыми* отношениями с дочерьми, вы легко можете попасть в ловушку сравнений и оценок себя или вашей дочери как «лучшей» или «худшей».

### ***Как социальное сравнение влияет на подростков***

Неважно, часто ли вы делаете социальные сравнения или нет, можете быть уверены, что ваша дочь «маринуется» в них все дни напролет. Ей сложно избежать этого в процессе развития. Девочки-подростки постоянно сравнивают себя с друзьями, врагами, моделями, актрисами и разными персонажами. У вашей дочери развивается понимание того, кем она является – или не является, – когда сравнивает себя с другими.

В действительности большая часть того, что кажется подростковыми сплетнями, на самом деле – анализ подростками других с целью понять, где их место. Когда наблюдения за другими кажутся в целом негативными, в действительности они пытаются выработать адекватное отношение к самим себе. Когда девочка постоянно отмечает только отрицательные черты других, фактически она пытается обрести эмоциональный комфорт. Она пытается почувствовать себя лучше, преувеличивая негативные качества других. Или она может чувствовать себя хуже, если сравнивает себя с идеа-

лизируемыми людьми, такими как знаменитости, модели или достигшие многого братья и сестры.

В любом случае девочки-подростки пытаются справиться с неуверенностью и своим несоответствием идеалу.

В своем классе ваша дочь знает, кто учится лучше нее, а кто хуже. У нее есть представления о том, чьи волосы красивее, а чья фигура привлекательнее. Можете представить, как влияет на самооценку вашей дочери пролистывание модного журнала или просмотр последнего реалити-шоу? Ее жизнь, друзья, волосы и тело не могут сравниться с красочной картинкой, представленной этими источниками. С другой стороны, если дочь соседей только что выгнали за кражу в магазине, вашей дочери захочется сообщить, как вам повезло с ней.

Вы не можете остановить произвольную привычку своей дочери сравнивать себя с другими – мы все так или иначе это делаем, но вы можете не подливать масла в огонь. Даже родители с совершенно благими намерениями делают ошибку, описывая ситуации, в которых сравнивают свою дочь не в ее пользу. Вы можете спросить ее, почему она не похожа на свою сестру, брата, соседа или на вас. Вы увидите, как сравнение вашей дочери-подростка с другими буквально взрывает бомбу внутри нее. Взорвется ли она перед вами или внутри себя – это одинаково болезненно и вредно. Это не станет положительной мотивацией к лучшему поведению и, что более опасно, может спровоцировать тревожное поведение и

низкую самооценку вашей дочери. Редко или часто вы это делали, прямо сейчас простите себя и воздержитесь от подобных сравнений в будущем.

***Ваша дочь обретает понимание того, кем является – или не является, – когда сравнивает себя с другими.***

### ***Перенаправление мыслей***

Вместо того чтобы заниматься социальным сравнением, направьте свои мысли в более позитивное и продуктивное русло. Когда вы начнете думать: *«Вау, соседский ребенок Пайпер уже водит машину. Почему моя Натали все это откладывает? В детстве мы все водили, как только достигали нужного возраста. Почему Натали не впереди всех?»* Вы можете остановиться и перенаправить свои мысли: *«Ой! Такие мысли почти заставили меня читать нотации Натали. Это ни к чему бы не привело. Как мне взглянуть на вещи более оптимистично? Хм... На детей оказывают много давления, чтобы они выросли быстрее. Может, Натали нужно время, не стоит торопиться? Может, ей нравится ездить со мной? Лучшие всего мы беседуем в машине. А может, ей страшно водить? Постараюсь узнать, какие у нее планы насчет вождения и как мне ее поддержать».*

Теперь, когда вы изменили свои мысли и отношение, вероятно, ваш подход и опыт разговора с дочерью станут более продуктивными.

Мама двух подростков делится своим опытом, связанным с социальным сравнением:

Я выросла в семье, где любят соревноваться, и, когда мы встречаемся, все хвалятся своими детьми. Мой сын – одаренный атлет, так что все хотят слышать о его последних достижениях. Способности и качества моей дочери всегда были менее заметны, и потому людям сложнее их оценить. Хотя она веселая, добрая и общительная, дочь не интересуется спортом и не имеет высоких оценок. Вместо того чтобы вступать в соревновательную дискуссию с членами моей семьи, я нахожу иные способы занять себя или просто сижу и слушаю. Я не даю им втянуть меня в сравнение моей дочери с успешными детьми. Я напоминаю себе, что моя задача – помочь своей дочери понять, кто она и как хочет расти. Она не мой личный проект, которым нужно управлять и всем показывать.

Это история одного папы о том, как сравнение его дочери с товарищами по команде почти привело к тому, что она бросила спорт:

Жена много раз говорила мне держать рот на замке после игры. Я не мог не сказать дочери, что она могла бы сделать лучше или кто играл лучше, а кто напортачил. Я думал, что помогаю ей быть лучшим игроком. А потом дочь захотела уйти из команды и боялась сказать мне. Жена винила меня за это. Я послушался совета и написал дочери записку, что, если она продолжит

играть, я вообще не буду вмешиваться. Я пообещал давать ей только положительные отзывы или вообще никаких. Это хорошо сработало, и она до сих пор играет. Теперь жена больше довольна мной.

Когда в следующий раз поймаете себя на сравнении, помните, что в мире много родителей и подростков. Ваш анализ будет смотреться лучше или хуже в зависимости от того, с кем сравниваете, от вашего настроения и так далее. Так как люди – существа сложные, а сравнения основываются на ограниченной информации и поверхностных наблюдениях, то кажущееся желанным может таковым и не быть. С другой стороны, родители или дети, которые могут казаться ходячими катастрофами, часто имеют сильные стороны и качества, которых мы не замечаем. Как много раз мы осуждали людей, а потом узнавали, что ошибались?

# Справляясь с пессимизмом и предубеждениями

Жизнь становится лучше, когда мы посвящаем себя выявлению и улучшению сильных сторон, как в девочках-подростках, так и в нас самих – тех, кто их поддерживает. Даже негативные ситуации с подростками имеют положительные элементы, и расширение позитивного более продуктивно, чем паника по поводу негативного.

Когда мы рассматриваем подростков с позитивной, оптимистичной точки зрения, они делятся с нами лучшим. Когда мы управляем ими в мелочах или выражаем отсутствие уверенности или подозрительность, они обижаются, защищаются или пускаются во все тяжкие. Наш подход должен поддерживать результат, который мы хотим видеть.

Наблюдали ли вы когда-нибудь за взрослым, может, учителем или тренером, который обладает благословенным даром общаться с девочками-подростками? Большая часть этих людей преуспевают в налаживании отношений, потому что они добры, готовы поддержать и принять. У них есть доброжелательность и оптимизм, который они передают девочкам-подросткам. Жаждающие света позитивного внимания взрослых к себе, ожиданий и взаимодействия, они в ответ делятся своим светом с людьми, пробуждающими в них лучшие качества. Даже если девочки-подростки часто ка-

жуются незаинтересованными, ваше желание без страха проявить оптимистичную доброжелательность может дать значительные результаты. Альтернативой является погружение в тревогу и негатив.

# Люди – это не проблемы

Когда люди погружаются в «проблему» ментально, волнение увеличивается, а родительские навыки слабеют. Даже когда с девочками-подростками бывает сложно, важно противостоять взгляду на них как на проблему. Люди не проблемы, проблемы – это проблемы. А трудности во время воспитания девочки-подростка, несомненно, возникнут. Столкнувшись с определенной проблемой, легко запаниковать и захотеть затоптать ее, как маленький пожар на ковре в гостиной. Реакция «затапывания» в тот момент может показаться привлекательной, но она никогда не приведет к хорошим результатам. Что еще более серьезно, «затапывание» вредит отношениям и мешает решению проблем.

Когда родители паникуют и сосредотачиваются на проблеме, их дочери-подростки чувствуют, что родители больше переживают из-за проблемы, чем из-за них. Это особенно справедливо в случае с такими легко решаемыми вопросами, как нарушение питания или случайное повреждение. Девочки хотят, чтобы родители в первую очередь видели в них людей, чтобы проявляли интерес, любопытство и заботу о том, что происходит, *даже* если подростку сложно об этом говорить. Когда подростки чувствуют в первую очередь любовь и лишь потом переживания из-за проблемы, они скорее будут готовы сотрудничать с родителями, чтобы с ней справиться.

Таким образом, девочки-подростки и их родители становятся союзниками в решении проблемы. Попробуйте думать в этом новом ключе и посмотрите на результаты:

**Ваша дочь-подросток — не проблема.** Когда ее поведение вас разочаровывает, злит или пугает до смерти, она все еще не проблема. Даже в очень плохой день она не проблема.

**Вы — не проблема.** Когда вы замечаете, как ужасно ведете себя с вашей дочкой, ребенком, которого собирались любить и лелеять всегда, вы – не проблема. Даже в худший день своего родительства вы все еще не проблема.

Проблемы или испытания – неизбежная часть воспитания ребенка. К счастью, это не всегда означает, что что-то ужасно неправильно. Часто это сигнал проявить внимание и подумать креативно. Тренируйте свой разум, пытаясь идентифицировать сильные моменты, окружающие проблему, или ресурсы, которые можно использовать для ее решения. Также отметьте позитивные намерения в поведении подростков, которые стали проблемными. Когда девочки чувствуют ваши попытки встать на их сторону и сторону их позитивных намерений, она допускают возникновение определенного уровня отношений, а не закрываются от вас.

Даже совершенно неуместное поведение содержит зерно добрых намерений. Например, когда девочка-подросток возвращается домой пьяной, это может быть экспериментированием с расставанием, риском и расширением социальных связей. Умение понимать и принимать такое рациональное

зерно поможет вам справиться с поведением дочери, потому что она не будет чувствовать себя упавшей (в ваших глазах) из-за выбора, создавшего эту проблему. Даже если ее поведение неприемлемо, *она сама принята* вами.

***Ваша дочь-подросток – не проблема... вы – не проблема.***

Если можете, готовьтесь, что проблемы и сложности будут возникать регулярно. Настройте ваши мысли на «да, проблемы будут». Вместо того чтобы испытывать шок и чувствовать, что вы поглощены проблемами, примите и ожидайте, что проблемы будут приходить и уходить. Поступая так, вы будете стоять на относительно стабильной почве, что бы ни происходило. С проблемами можно справляться намного продуктивнее, когда вы ожидаете в поведении дочери определенную степень беспорядочного и удивляющего вас.

Вот так разрушение пессимизма и предубеждений позволяет вашему мышлению продвигаться в направлении оптимизма и решения проблем.

Пессимизм	Оптимизм
Не могу поверить, что она со мной так разговаривает! Как могла я воспитать такую грубиянку?	Многое в ее поведении соответствует развитию. Вместо того чтобы обижаться, я буду отзываться на такое поведение.
Ее необязательность и безответственность — большая проблема!	Ей нужна поддержка в организации. Как мне помочь ей?
Ее эгоизм отталкивает! Как до этого дошло?	Подростки по природе своей сосредоточены на себе. Моя задача в том, чтобы расширить ее восприятие окружающих.
Я ей нужна только тогда, когда она чего-то хочет.	Она рассчитывает на меня в своих потребностях. Мы найдем способ сбалансировать зависимость и независимость.

# Дополнительные подсказки для воспитания оптимизма

Сосредоточьтесь на оптимизме. Вот несколько подсказок вам в помощь.

**Воспоминания.** Держите ее детские фотографии у нее на виду. Расскажите ей какую-нибудь историю из детства или время от времени делитесь воспоминаниями. Это объединит вас обеих положительными чувствами к тому ребенку, которым она была. Достаньте ваши старые фотографии, которые вы некоторое время не видели, и поставьте их в каком-то неожиданном месте в вашем доме. Даже если дочь терроризировала вас всю неделю, вы все еще можете сказать: «Я помню твой период Русалочки. Ты везде носила костюм Ариэль. Даже когда очень творчески подходила к выбору одежды».

**Используйте мягкий взгляд.** В некоторых духовных практиках людей побуждают смотреть на других мягким взглядом. Это означает – смотреть на людей с любовью и состраданием, а не с раздражением и осуждением. Заметьте, как легко смотреть на подростков с осуждением, и вспомните: то, что они внешне демонстрируют, не всегда адекватно передает то, какими они являются на самом деле. Экспериментируйте один день (или всю жизнь), наблюдая за подростками (и всем человечеством) мягким взглядом.

**Следите за своими высказываниями.** Представьте,

**что ваши комментарии в адрес дочери представляют собой банковский депозит или снятие со счета. Депозиты – позитивные комментарии, в то время как снятие наличных – критикующие. Как выглядит ваш баланс? Снять слишком много – легко, так что помните: самая большая проблема частых комментариев по поводу того, что не получается, состоит в том, что они приводят к еще большему, а не меньшему негативу. Используйте самоконтроль, чтобы на вашем счете был положительный остаток.**

**Практикуйте положительную оценку. Чаще говорите своей дочери, как вы счастливы, что у вас есть подросток.** Когда она забавная, смейтесь вовсю. Когда она демонстрирует ум, воспользуйтесь моментом и порадитесь тому, как работает ее мышление. Наслаждайтесь тем, какая она, и выказывайте свое удовольствие (часто и щедро):

- Мне нравится, что ты у меня подросток! Ты превращаешься в удивительного человека, и мне приятно проводить с тобой время.
- Никто не смешит меня так, как ты. Ты всегда смотришь на вещи творчески. У тебя необычный, но прекрасный взгляд на вещи.
- Даже в трудные времена вы можете выразить оптимизм:
- Я знаю, что у нас был трудный день. Даже когда мы сталкиваемся лбами, я все равно люблю тебя.

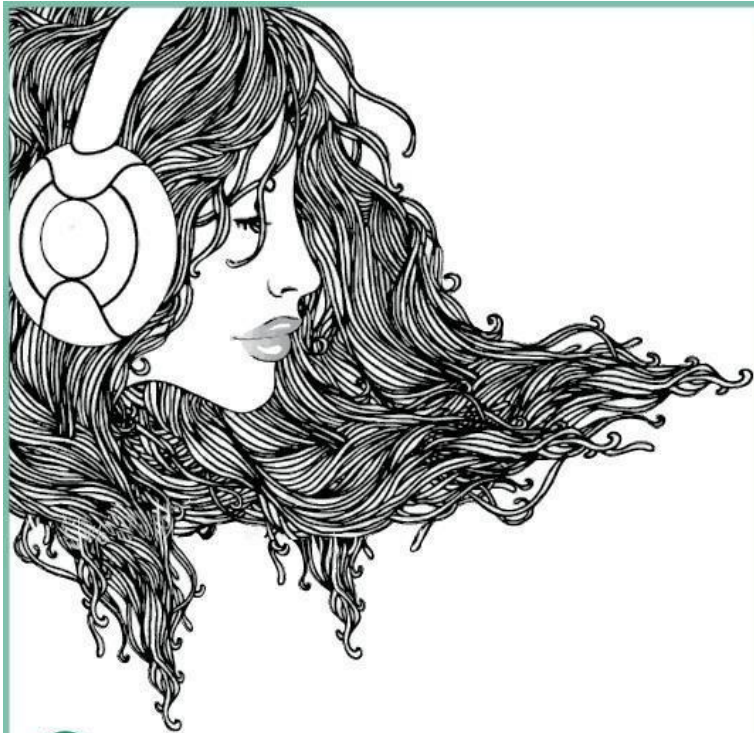
**«Привет, привет»:** не ленитесь говорить «привет» и

**«пока».** Многие подростки не придают значения основным социальным ритуалам. Их часто поглощают чувства и борьба, о которых мы мало знаем. Несмотря на настроение дочери, постарайтесь приветствовать ее с любовью и теплом. Даже самые задиристые из подростков признают, что им нужны эти проявления любви.

**Следите за разговором.** Если хотите, чтобы дочь говорила доброжелательным тоном или думала, прежде чем действовать, обратите внимание на вашу собственную манеру общения и поведение. Нужны строгий самоконтроль и самосознание, чтобы смоделировать те ценности, которые мы прививаем как родители. Например, подростки часто слышат, что сплетни – это неправильно и вредно, и тут же слышат, как сплетничают родители.

**Предупреждение:** ваша дочь-подросток сможет заметить лицемерие быстрее, чем гепард – упитанную антилопу гну.

Мы избавились от сформированного обществом негативного отношения к подросткам. Теперь давайте развивать ваши способности устанавливать позитивную связь с дочерью.



## 2. Экспресс-курс по установлению связи

## 2. Экспресс – курс по установлению связи



В течение подросткового возраста дочери вы пройдете через многие изменения во взаимоотношениях в семье. Отношения, которые казались естественными и удовлетворительными, могут быть отброшены из-за настроения вашей дочери, ее расписания или нежелания общаться. Остановитесь

на этом подольше, потому что самое важное, что вы можете дать дочери-подростку, – прочные отношения с вами. Даже если это и не будут сближающие вас моменты и душевные разговоры, в целом связь между вами, полная любви, поможет ее здоровому развитию, как ничто другое.

Вы можете заметить:

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

## **Вы важны**

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

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

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

ростковые годы детей могут заставить родителей усомниться в их собственной важности.

# Тогда и теперь

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

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

Изменения повсюду, и вы можете быть в замешательстве от того, как на них реагировать. Ваш некогда жизнерадост-

ный ребенок может быть мрачным и отдалившимся на семейных посиделках, которые ей так нравились раньше. Из королевы района она стала королевой уединения в комнате. Вы также столкнетесь с ее странными решениями, в которые вам так сложно поверить: «Действительно, милая? Ты лучше останешься в этом душном автомобиле, чем пойдешь в магазин со мной?» Да, очевидно, это так.

В некотором смысле ваша дочь полностью зависит от вас, но иногда она вас отталкивает. В то время как глубоко внутри она хранит вашу историческую связь, поддержание отношений с вами уже не имеет первостепенного значения. В действительности, если вы были справедливым и любящим родителем, она может считать вас чем-то само собой разумеющимся.

Верите или нет, но это комплимент вам.

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

## **День в ее жизни**

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

### **На ее месте**

День вашей дочери длинный и разнообразный. Она не просто «идет в школу». Она сталкивается с эмоциональными, социальными и учебными трудностями с того момента, как просыпается, до того, как ложится спать. Вам не нужно знать обо всех деталях – вы просто должны понимать ее борьбу в целом. Когда дочь пытается справиться с различными испытаниями, она пользуется навыками, которые напоминают неполную колоду карт. Каждый день она пролистывает ее в поисках нужной карты для решения определенной проблемы: разговор с учителем, недопонимание с другом, ощущение, что ее отверг человек, к которому она испытывает нежные чувства. Часто она хватается неправильную карту, что не удивительно, поскольку в развитии ей не хватает полной колоды.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.