

МАРК БЕРТИН

КАРЕН БЛАТ

ОСОЗНАННОСТЬ
И СОСТРАДАНИЕ
К СЕБЕ ПРИ **СДВГ**
У **ПОДРОСТКОВ**

РАЗВИТИЕ **НАВЫКОВ**
САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ,
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ
И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



Марк Бертин

Карен Блат

**Осознанность и сострадание к себе при СДВГ у подростков.
Развитие навыков саморегулирования, повышение мотивации и уверенности в себе**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69852736

Осознанность и сострадание к себе при СДВГ у подрост: ИГ «Весь»;

Санкт-Петербург; 2021

ISBN 978-5-9573-3873-4

Аннотация

Как определить, что у тебя *синдром дефицита внимания*? СДВГ – не то же самое, что грипп, и нет надежного анализа, чтобы диагностировать его. Единственный способ выяснить, есть ли у кого-то СДВГ, – это убедиться, что у человека имеются определенные черты характера и они вызывают значительные проблемы при управлении повседневной жизнью. Каждый созревает в своем собственном темпе. Но постоянная невнимательность, беспокойство, трудности с планированием и самомотивацией могут быть вызваны СДВГ.

Ты хочешь быть независимым и счастливым. Стремись получать удовольствие, испытывать меньше стресса, добиваться успеха и иметь хороших друзей, а также самостоятельно выбрать дорогу в свое будущее. Это то, чего хочет большинство подростков.

Если ты читаешь эту книгу, то, скорее всего, тебе что-то мешает.

Здесь ты найдешь различные инструменты для развития навыков осознанности, саморегуляции и самоконтроля – чтобы ты смог достичь благополучия и всех твоих целей.

Марк Бертин, Карен Блат

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	8
Глава 1	13
Что такое СДВГ	17
Не сводите глаз с дороги	22
Как может помочь осознанность?	24
Как может помочь сострадание к себе?	30
Осознанность, сострадание к себе и СДВГ	32
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Марк Бертин, Карен
Блатков. Развитие навыков
саморегулирования,
повышение мотивации
и уверенности в себе
Осознанность и
сострадание к себе
при СДВГ у подрост**

MARK BERTIN AND KAREN BLUTH

**Mindfulness and Self-Compassion for Teen ADHD:
Build Executive Functioning Skills, Increase Motivation,
and Improve Self-Confidence**

© 2021 by Mark Bertin, Karen Bluth and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
ОАО Издательская группа «Весь», 2021

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием вы-

бирает 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.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial letter followed by several strokes that trail off to the right.

Предисловие

С большим удовольствием я представляю вам эту полезную и содержательную книгу о подростках с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), написанную именно для них. Мало того что СДВГ у подростков недостаточно исследован, – на эту тему мало специальной литературы. И большинство этих книг написаны для родителей подростков с СДВГ, а не для самих тинейджеров. Однако подростки с СДВГ, с которыми я работал и которые пришли к пониманию того, что у них есть это расстройство, часто хотят получить советы насчет того, как справиться с ним и как добиться успеха, – советы, которые написаны только для них и с учетом их точки зрения. Именно в этом состоит цель этой книги; в ней легко и понятно изложены рекомендации, которые помогут изменить вашу жизнь к лучшему.

Подростки с СДВГ борются с расстройством, которое включает в себя гораздо больше признаков, нежели просто невнимательность, беспокойство или чрезмерная разговорчивость. Под этими поверхностными проявлениями скрываются более серьезные проблемы, связанные с саморегуляцией. Для того чтобы люди могли развивать способность к саморегуляции и эффективно использовать ее, они должны раскрывать управляющие функции – набор инструментов психики, за которые в основном отвечают префронталь-

ные области мозга и связи этих областей с другими системами мозга, которыми они должны управлять. Управляющие структуры мозга имеют решающее значение в развитии самоконтроля, управлении временем, планировании и решении проблем, умении выбирать соответствующие цели и затем достигать их, управлении эмоциями и самомотивации при следовании к своим целям и обеспечении благополучия. Короче говоря, саморегуляция – это предвосхищение и направление поведения в сторону приближающегося будущего с целью его улучшения, а не просто действия, ориентированные на данный момент. При СДВГ нарушается именно развитие этих психических инструментов управляющих функций. И это происходит не по вашей вине: СДВГ – одно из самых ярко выраженных генетически обусловленных и связанных с мозгом расстройств, известных специалистам в области психического здоровья. Тем не менее, несмотря на то что вы вовсе не стремились вызвать у себя этот синдром и не делали ничего неправильного при его развитии, именно вы несете ответственность за то, чтобы избавиться от него.

Подростки, не занимающиеся лечением СДВГ, обычно не только плохо учатся в школе и чаще конфликтуют с родителями, они также более уязвимы во многих областях жизни – из-за их импульсивного поведения, которое может привести к плохим последствиям, которое повышает вероятность возникновения опасности получения случайных травм и более чем в два раза увеличивает вероятность смерти из-за рис-

кованных поступков по сравнению с типичными подростками. Этот риск также может спровоцировать серьезные проблемы, когда они пытаются стать более независимыми от родителей, отстаивать право голоса в своей жизнедеятельности, завести новых друзей, а также установить более близкие отношения с другими людьми. Плохой самоконтроль также может вызвать серьезные трудности у подростков во время управления автомобилем, а также когда они получают знания о сексе и вступают в половые связи, занимаются спортом, распоряжаются заработанными деньгами, работая на полставки или весь день, и стараются избегать экспериментов с вредными или запрещенными веществами. Эта книга о том, как справиться с СДВГ и связанным с ним дефицитом управляющих функций, как приспособиться к своему расстройству, ослабить его и как добиваться успеха, чтобы значительно повысить качество жизни. Изучение этой информации поможет вам не только улучшить свою жизнь, но и просто спасти ее. Вот почему я так рад, что вы раскрыли и начали читать эту книгу. Это первый камень в построении пути к лучшей жизни, которую вы заслуживаете, которую можете прожить.

Рассел А. Баркли, доктор философии, клинический профессор психиатрии, Медицинский центр Университета Содружества Вирджинии, Ричмонд, Вирджиния





Глава 1

Что же такое СДВГ?

Вы хотите быть независимыми и счастливыми. Вы хотите получать удовольствие, испытывать меньше стресса, достигать успеха и иметь хороших друзей, а также выбрать дорогу в собственное независимое будущее. Это то, чего хочет большинство подростков.

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, вам что-то мешает.

Возможно, вы точно знаете, чего хотите достичь. Но это кажется слишком трудным. Вы еще не совсем добились своего – пока.

Может быть, одноклассник дразнил вас из-за того, что у вас синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). (Кстати, когда мы говорим «СДВГ», то обычно подразумеваем то, что называется СДВ.) Возможно, вы задавались вопросом, есть ли у вас СДВГ, или врач поставил вам диагноз.

Прежде всего, что вообще означает СДВГ? И почему человек, который заботится о вас, утверждает, что он у вас есть?

Люди часто говорят о СДВГ так, как будто речь идет только о внимании. Но на самом деле он больше связан со способностью следовать своим целям. СДВГ затрудняет выпол-

нение планов, например, в учебе или в регулярных физических упражнениях.



До колледжа я не понимал, что СДВГ был причиной того, что я всегда испытывал стресс, опаздывал и все забывал.

Джон, 20 лет

Как полагает эксперт по СДВГ доктор Рассел Баркли, СДВГ – это не то состояние, когда вы не знаете, что *делать*, а ситуация, когда вы не делаете то, что *знаете*. Люди с СДВГ знают, что должно произойти, но им трудно это сделать. Это часто влияет на их уверенность в себе и на то, как они себя чувствуют.

Например, вы, вероятно, хотите хорошо учиться, однако сейчас это может казаться невозможным. Вам трудно справиться с заданиями и обязанностями, потому что СДВГ вли-

яет на запоминание, планирование и сосредоточение. Или, может быть, СДВГ заставляет вас вести себя так, как не нравятся вашим друзьям и членам семьи, и часто вы лишь впоследствии осознаете, что произошло. Возможно, вы хотите преуспеть в спорте или любимом хобби, но еще не смогли это сделать, потому что редко вспоминаете о тренировках. Как вы теперь можете догадаться, это тоже соотносится с СДВГ.

Иногда, ведя эту борьбу, вы можете чувствовать себя совершенно одинокими, как будто никто другой никогда не проходил по этому пути. То, с чем вы боретесь, по-видимому, не проблема для большинства. Но реальность такова, что СДВГ не делает вас другими, даже если вам так кажется. СДВГ делает вас более *похожими* на всех – вы решаете свои проблемы так же, как другие решают свои.

Один из способов переосмысления СДВГ заключается в следующем: почти у всех людей есть проблемы со здоровьем, такие как астма, диабет или необходимость корректировать зрение очками. СДВГ – это заболевание, которое влияет на концентрацию внимания, поведение и планирование. Оно очень распространено. Оно есть примерно у одного из двадцати детей и подростков во всем мире¹. В действительности самая распространенная причина, по которой у человека проявляется СДВГ, заключается в том, что этот синдром передается по наследству. Таким образом, если у вас есть

¹ CDC. 2020. Data and Statistics About ADHD | CDC. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.

СДВГ, вы, безусловно, не одиноки!

В этой главе мы рассмотрим, что такое СДВГ, как он влияет на жизнь и как вам могут помочь различные инструменты, способствующие развитию осознанности, сострадания к себе и управляющих функций (скоро вы узнаете, что это такое).

Что такое СДВГ



Как кто-то решил, что у вас СДВГ? СДВГ – это не то же самое, что ангина; и нет надежного теста, чтобы диагностировать его.

Единственный способ выяснить, есть ли у кого-то СДВГ, – это доказать, что у этого человека имеются определенные черты характера и они вызывают значительные проблемы. Каждый созревает в своем собственном темпе. Но постоянные трудности с управлением повседневной жизнью, в школе или дома, или даже со здоровьем, эмоциями, или отношениями могут быть вызваны СДВГ.

Одни люди с СДВГ больше всего сил тратят на борьбу с невнимательностью. Это приводит к таким проблемам, как трудности с концентрацией внимания на сложных видах деятельности (иногда даже на тех, которые им нравятся), меч-

тательность или чрезмерная неорганизованность. У других больше проявлены внешние симптомы, такие как суетливость или импульсивность. Большинство людей испытывают и то и другое. Кроме того, у каждого человека выражение СДВГ меняется в зависимости от ситуации и возраста.

В целом СДВГ затрудняет выполнение обязанностей. Он мешает запоминать детали и следить за временем, а также слишком часто приводит к прокрастинации. Вам нужно запомнить список слов? Вы думаете: «Я займусь этим в автобусе». Но в автобусе что-то происходит, и вы забываете, чем хотели заняться.



Иногда я недоволен собой. Кажется, больше никому из моих знакомых не приходится так усердно работать, чтобы добиться цели. Я всегда справляюсь, но порой это

так трудно.

Блейк, 16 лет

Прежде всего, наличие СДВГ означает, что испытываемые вами трудности значительно влияют на вашу жизнь. Все иногда бывают невнимательны. Большинство людей порой действуют импульсивно. Многие не достигают целей. Человек с СДВГ переживает эти симптомы как постоянную борьбу: чувствует беспокойство, никогда не получает желаемых оценок или, возможно, даже переедает, несмотря на то, что знает, к чему это может привести.

Что бы люди ни говорили о вас и вашем СДВГ, помните следующее: наличие СДВГ не означает, что есть «хорошие» или «плохие». Речь идет о том, чтобы выяснить, как СДВГ влияет на *вас* и что-то с этим сделать. СДВГ может повлиять на вас в школе, при общении с друзьями или членами семьи. Он может проявляться как стресс, забывчивость или проблемы с управлением временем – например, вы можете слишком много времени проводить за видеоиграми. В этом нет ничего предосудительного – это лишь означает, что у вас есть проблемы с конкретными жизненными навыками, над которыми вам будет нужно поработать.

Чтобы было все понятно: СДВГ не имеет ничего общего с вашим интеллектом или мотивацией. К сожалению, другие люди могут заставить вас чувствовать себя именно так: неразумными или немотивированными. Вы можете полагать, что все вокруг постоянно говорят вам, что делать. «Перестань

играть и делай домашнее задание». «Перестань доставлять сестре такие неприятности». «Не ешь это, ешь то».

На самом деле эта обратная связь может быть полезной. Возможно, она раздражает, но она служит напоминанием, облегчающим выполнение задачи. Но если вы чувствуете, что другие *постоянно* поправляют вас, это начинает влиять на то, как вы относитесь к себе.

СДВГ может заставить вас казаться или чувствовать себя ленивыми, неучтивыми или недостаточно успевающими в школе. Это может выглядеть так, как будто вам не удастся добиться успеха, потому что вы прилагаете *недостаточно* усилий. Или, возможно, родители, учителя, тренеры и остальные взрослые заставляют вас чувствовать, что вы недостаточно стараетесь. И это причиняет вам боль, потому что вы всегда пытаетесь сделать все, что в ваших силах. Иногда вы начинаете верить другим и терять уверенность в себе.

Первый шаг к борьбе с СДВГ – замечать эту склонность чрезмерно резко судить о себе («У меня никогда ничего не получается, когда я делаю что-то важное!»). Когда мы недовольны собой, трудно оставаться сильными и стойкими. «Я никогда не буду тем, кем они хотят меня видеть». В конце концов, как вы можете справиться с СДВГ, если не верите, что способны на это?

Прямо сейчас это похоже на то, как будто СДВГ управляет машиной за вас. Он уводит вас от задачи, а затем, когда уверенность в себе ослабевает, еще сильнее сбивает с пу-

ти. С помощью правильных инструментов, применять которые вас научит эта книга, вы почувствуете себя комфортно, показывая себе и миру свое истинное «я». Они могут помочь вам научиться планировать и организовывать жизнь, а также работать со своим мозгом. Вы можете уверенно занять «место водителя»: самостоятельно, без каких-либо напоминаний делать выбор, который приведет вас туда, куда вам нужно.

Не сводите глаз с дороги



Вы заняты и, возможно, не в состоянии справиться с жизнью и учебой. Возможно, последнее, чего вы хотите, – это прочитать еще одну книгу. Но чтобы отнять руль у всех взрослых, управляющих вашей жизнью прямо сейчас, или у СДВГ, попробуйте использовать эту информацию.

Эта книга обучит вас навыкам преодоления СДВГ. Начните с двух, называемых осознанностью и состраданием к себе. *Осознанность* – это способность осознавать происходящее. Она помогает жить более спокойно, даже в стрессовом состоянии, и понять, как лучше всего справиться с конкретной ситуацией.

Сострадание к себе – это проявление доброты к себе, когда вам трудно, обращение с собой как с хорошим другом. Оно помогает успокоить критический внутренний голос, ко-

торый появляется, когда вы совершаете ошибку или изо всех сил пытаетесь сделать то, что, на ваш взгляд, вы должны выполнить. Этот критический голос свойственен людям – он есть у всех нас, – но, если вы слишком часто его слушаете и позволяете ему подавлять вас, он мешает. Мы поговорим об этом позже.

Каждая глава книги включает в себя как практики осознанности, так и практики сострадания к себе, позволяющие овладеть навыками, которые вы сможете использовать в повседневной жизни. Некоторые из них более формальны, и на них следует выделять несколько минут каждый день для тренировки осознанности или сострадания к себе. Другие неформальны, и к ним можно обращаться в любое время, когда вы испытываете гнев, стресс или фрустрацию. Они помогут вам успокоиться и определить лучший и самый благоприятный образ действий.

Сейчас мы углубимся в эти практики, сначала рассмотрев, как осознанность облегчает жизнь с СДВГ.

Как может помочь осознанность?



С СДВГ или без него мы проводим много времени, не обращая внимания на то, что происходит в реальности. Мы присутствуем здесь физически, но наш ум витает где-то далеко, и мы по привычке реагируем на все, что случается. Мы совсем не уделяем внимания ежеминутным решениям. В таких случаях ситуация может обостриться.

Например, сестра говорит вам: «Ты снова потерял домашнее задание?! Ты ужасный растяпа!» Вы немедленно отвечаете: «Я – резина, а ты – клей. Все, что ты говоришь, отскакивает от меня и прилипает к тебе!» Это ответ маленького ребенка, но это первое, что приходит на ум. Вы чувствуете неуважение к себе, сестра раздражает вас. Конечно, этот комментарий заставляет ее ответить тем же, что еще больше злит вас. Обмен репликами перерастает в настоящую ссору.

Эта проблема особенно неприятна из-за того, что СДВГ заставляет вас реагировать, не обдумав ситуацию. Вы даже не понимаете, что делаете, а потом вам приходится разбираться с тем, что произошло. Возможно, вы думаете:

«Что со мной не так? Я ничего не могу сделать правильно». Ситуация выходит из-под контроля, и после этого вы чувствуете себя плохо.

Но на самом деле вы *можете* опередить свои реакции в подобных ситуациях. Осознанность позволяет это. Осознанность не означает, что вы действуете каким-то определенным образом. Она подразумевает, что вы в курсе того, что происходит, и не осуждаете себя.

Когда вы так непредвзято осознаете происходящее, то более ясно видите, что происходит в жизни. Понимая жизнь, мы становимся более решительными в том, что делаем (или не делаем). Возможно, вы увидите, что осуждение сестры причиняет вам боль. И может быть, вы сначала переведете дыхание и успокоитесь, а не наброситесь на нее. Вы можете промолчать, если это имеет смысл, или дадите ей понять, какие чувства вызвал у вас ее комментарий, чтобы она поняла, что сделала вам больно.



Когда мы учимся замечать свои реакции и понимать себя, то можем выбирать, что сказать. У нас есть шанс смягчить напряженную ситуацию, а не усугубить ее. Мы способны даже пошутить, как обычно, потому что это смешно, и мы знаем, что это не будет воспринято неправильно. Это тоже важно. Когда мы практикуем осознанность, то остаемся самими собой.

Навыки осознанности, описанные в этой книге, помогут вам начать замечать свои мысли и эмоции, и это позволит вам легче управлять ими. Один из наиболее эффективных способов – обращать внимание на физические ощущения в теле. Это может показаться странным, но это довольно просто. Наш ум где-то блуждает, а тело не может быть нигде, кроме как здесь. Вот и все.

Мы поработаем над этой идеей в первой практике осознанности, часто называемой «Подожвы ног»². Вы можете скачать аудиозапись этой техники по адресу <https://www.newharbinger.com/46394>.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: «ПОДОШВЫ НОГ»

Где бы вы ни были, встаньте. Отмечайте ощущения, возникающие от прикосновения ног к полу.

² Felver, J. C., and N. N. Singh. 2020. *Mindfulness in the Classroom*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Сосредоточьте внимание на ощущениях в нижней части ступней. Чувствуете ли вы пол как теплый или прохладный? Он мягкий или твердый? Тесно ли вам в носках или ботинках?

Не пытайтесь ничего делать. Просто обращайтесь внимание на то, что происходит. Ощущаете ли вы каким-то образом комфорт или дискомфорт в подошвах ног?

Вы заметите, что в какой-то момент отвлекаетесь. Когда это происходит, просто снова сосредотачивайтесь на подошвах ног.

Если хотите, попробуйте немного перенести свой вес. Сначала на одну ногу, потом на другую. Делая так, что вы отмечаете в подошвах ног? Что-нибудь изменилось?

Каждый раз, когда вы отвлекаетесь, спокойно, не осуждая себя, снова обращайтесь внимание на подошвы ног.

Не пытайтесь сделать так, чтобы что-то произошло, а просто подмечайте возникающие ощущения.

Продолжайте слушать себя в течение примерно пяти минут.

Только что вы выполнили свою первую практику осознанности! Вот так начинается развитие этой способности... всего лишь с отмечания физических ощущений, которые вы испытываете. Когда мы замечаем физические ощущения, мы понимаем, что не потерялись в мыслях. Мы отключили автопилот и полностью осознаем, что происходит.

Как видите, подобные практики осознанности вполне доступны. Самое трудное – не забывать их выполнять. Еще труднее – сохранять осознанность в наши дни, когда происходит масса событий. Но не беспокойтесь. Мы предоставим вам множество возможностей изучить и развить эти навыки.

Осознанность подобна исполнению гамм на пианино или отработке штрафных бросков в корзину в баскетболе. Когда вы часто тренируете навык, он естественным образом проявляется в жизни – в важной игре, во время выступления на концерте или в споре с младшей сестрой. Как и при отработке бросков в корзину или игре на инструменте, повторение позволяет сформировать привычку (в главе 3 вы увидите, как это действует). В конце концов вы достигнете точки, когда осознанность начнет проявляться именно тогда, когда вы больше всего будете в ней нуждаться.

Но не верьте нам на слово – пробуйте сами. Посмотрите, станет ли осознанность полезной для вас. Мы уверены, что так и будет, то же самое касается и сострадания к себе.

Как может помочь сострадание к себе?



- Сострадание к себе означает проявление доброты к себе, особенно когда вы испытываете трудности. Поддержка себя позволяет поднять настроение и почувствовать уверенность в себе. Сострадание к себе полезно для всех, но, когда у вас СДВГ, оно особенно важно. Подростки в целом строги к себе, а особенно подростки с СДВГ. Как мы уже упоминали, это еще больше затрудняет выполнение чего-либо.

Сострадание к себе состоит из трех частей:

- **осознанность** – спокойное осознание своих мыслей, чувств и телесных ощущений;
- **человечность** – понимание того, что, как и все люди, вы иногда будете испытывать трудности;

- **доброта к себе** – активные действия, направленные на то, чтобы поддержать себя и доставить себе удовольствие.

Если сложить все вместе, то сострадание к себе означает, что, когда вам плохо, вы относитесь к себе с той же добротой, с какой относились бы к хорошему другу. Посмотрим, что это значит в вашей жизни.

Осознанность, сострадание к себе и СДВГ



Однажды я понял, что часто злюсь на себя. Я расстраиваюсь, когда пытаюсь что-то сделать и знаю,

что хочу сделать, а потом все равно этого не делаю. Когда я могу говорить себе что-то приятное, я чувствую себя лучше и больше успеваю.

Хулио, 13 лет

Когда вы практикуете осознанность, то лучше понимаете, как работают ваши мысли. Например, вы узнаете, что раздражающие голоса в голове, говорящие вам, что вы глупы или неудачники, это просто мысли, а не факты. Вы не должны воспринимать их всерьез.

Осознанность проявляется, когда вы видите, что эти привычные неприятные голоса не основаны на реальности. Большинство людей чувствуют себя лучше и работают усерднее, когда избавляются от такой самокритичности.

Меньшая сосредоточенность на внутреннем критическом голосе – это первый шаг к тому, чтобы больше наслаждаться жизнью. Легко погрязнуть в негативе и не замечать то, что вы делаете хорошо. Мы все беспокоимся о том, что может произойти дальше, или о том, что мы сделали на прошлой неделе, и этот паттерн меняет наши чувства. Например, когда мы погружены в размышления о прошлом или будущем, то упускаем из виду забавные моменты жизни и не наслаждаемся ими.

Но есть и другой вариант реагирования. Когда вы подавлены и чувствуете, что все злятся на вас, проявите сострадание к себе. Вам не должно быть хорошо от того, что произошло, но вы можете относиться к себе с уважением, работая

над собой. Воспринимайте себя в этот момент реалистично и по-доброму, как друга: «Я все испортил(а). Такое бывает, но теперь я вернулся(ась) на правильный путь и собираюсь работать над этим».

Быть добрее к себе не означает, что не нужно делать то, что должны. Другими словами, вам все еще нужно выполнить задание. Но пока вы наверстываете упущенное, не надо корить себя за то, что вы снова не делали его, откладывая выполнение до последней минуты.

Если эта цель звучит странно, подумайте, что у всех людей, от актеров до спортсменов, дела идут лучше, когда они исправляют ошибки, вместо того чтобы бесконечно думать о них. Да, всякое случается, вы все напутали, это ужасно, но утешьте себя, встаньте и попробуйте еще раз.

Так как же вам это сделать? Ответ – через сострадание к себе. В следующий раз, когда расстроитесь, следуйте инструкциям из приведенного ниже упражнения, оно учит дарить себе доброту в трудный момент. Вы можете следовать этим рекомендациям, чтобы стать добрее к себе и другим людям, конструктивнее действовать и добиваться поставленных целей. Попробуйте сделать это упражнение прямо сейчас, и вы освоите полезную практику, которую сможете использовать, когда это понадобится.

ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА: «МОМЕНТ ДЛЯ МЕНЯ»³

Эта практика полезна, когда вас что-то беспокоит. Может быть, какой-то взрослый человек обижен на вас, вы плохо сдали тест или оставили обед дома – в третий раз на этой неделе. Если сейчас вас ничто не расстраивает, вспомните какой-нибудь случай из прошлого. Закройте глаза и представьте, что вы чувствовали, когда произошла эта ситуация.

Выполняйте эту практику медленно, стремясь все прочувствовать и понять смысл, скрытый за словами. Вы можете скачать аудиозапись этой практики по адресу <https://www.newharbinger.com/46394>.

Сначала медленно скажите себе: «В этот момент какая-то часть меня борется с трудностями».

Это осознанность – осведомленность о том, что вы чувствуете. Вы также можете сказать: «Это ужасно», или «Это отстой», или, может быть, «Это стресс».

Теперь скажите себе: «Борьба – это часть жизни».

Все люди знают, что другие тоже сталкиваются с трудностями. Вы можете сказать: «Я не один(на) чувствую это» или «Все подростки когда-нибудь чувствуют это».

³ Адаптировано из книги «Подружись с собой» и вдохновлено практикой «Перерыв на сострадание к себе» из книги «Осознанное сострадание к себе».

Теперь скажите себе: «Пусть я буду добрым(ой) к себе».

Это часть сострадания к себе, связанная с проявлением доброты к себе. Как подросток, вы проходите через множество переходных периодов. Ваш мозг, ваше тело изменяются. Может быть, вы меняете друзей.

Спросите себя: «Что мне нужно услышать прямо сейчас?» Если слова не приходят к вам сразу, спросите себя: «Что бы я сказал хорошему другу, который проходил через это? Могу ли я пожелать того же для себя?» При этом часто используются следующие фразы, отражающие это желание:

Пусть я проявлю к себе сострадание, в котором нуждаюсь.

Пусть я приму себя таким(ой), какой(ая) я есть.

Пусть я начну учиться принимать себя таким(ой), какой(ая) я есть.

Пусть я прощу себя.

Пусть я буду сильным(ой).

Пусть я буду в безопасности.

Пусть я буду спокоен(йна).

Пусть я буду знать, что я заслуживаю любви.

Если слова «пусть я» кажутся вам странными, можете сказать: «Я хочу принимать себя таким(ой), какой(ая) я есть», или просто «Будь сильным(ой)», или

«Принимай себя».

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.