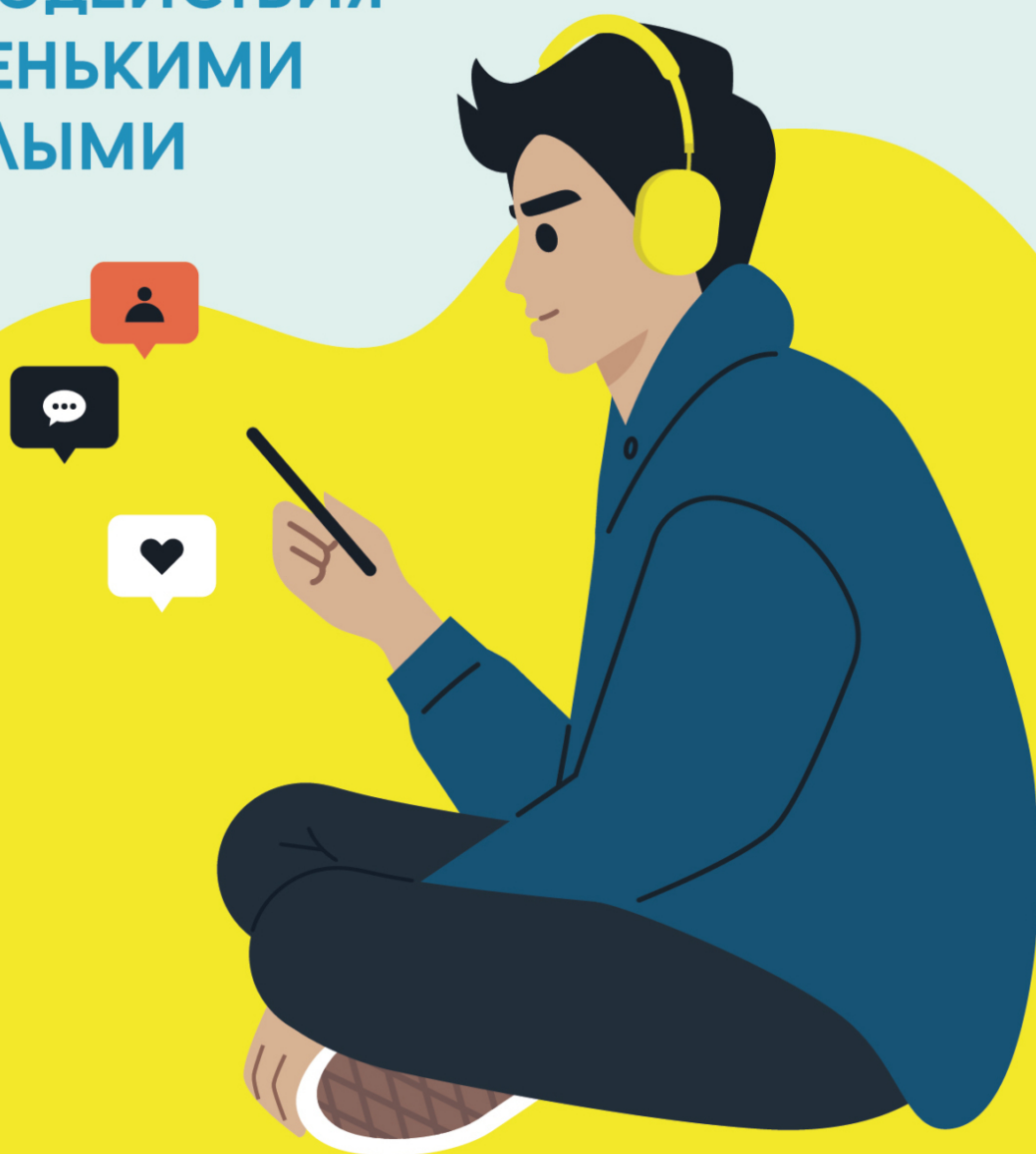


АНИТА КЛИР

ВЫТАЩИ ПОДРОСТКА ИЗ КОМНАТЫ

МЕТОДИКИ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
С МАЛЕНЬКИМИ
ВЗРОСЛЫМИ



Родители. Все, что надо знать

Анита Клир

**Вытащи подростка из комнаты.
Методики взаимодействия
с маленькими взрослыми**

«Издательство АСТ»

2024

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Клир А.

Вытащи подростка из комнаты. Методики взаимодействия с маленькими взрослыми / А. Клир — «Издательство АСТ», 2024 — (Родители. Все, что надо знать)

ISBN 978-5-17-171921-0

Книга научит выстраивать доверие и контакт с подростком, преодолевать трудности переходного возраста и решать проблемы общения. Будьте родителем, в котором нуждается ваш подросток. Подростки уединяются в своих комнатах по многим причинам: игры, социальные сети, низкая самооценка или просто стремление к независимости. Проблема в том, что если подросток не хочет с вами разговаривать, становится сложно понять, что с ним происходит, когда стоит беспокоиться и как лучше всего помочь. В этой книге представлены конкретные советы о том, как поддерживать хорошие отношения с подростком, несмотря на часто закрытую дверь в спальню. Также рассмотрим: - реальные успехи и повседневные действия для налаживания связи; - действия, которые помогут заставить нежелающего подростка проводить с вами время (и объяснения, почему важно проявлять упорство); - советы по эффективному общению (без придинок!); - стратегии решения сложных проблем, таких как игромания, навязчивое использование телефона и социальная тревожность; - сложные эмоции, которые мы испытываем, когда ребенок начинает отдаляться от нас. Присутствие заботливого и поддерживающего взрослого является самым ключевым фактором, помогающим подросткам вырасти в счастливых молодых людей. Книга поможет вам и подростку справиться с трудностями непростого переходного периода и стать сильнее. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-171921-0

© Клир А., 2024
© Издательство АСТ, 2024

Содержание

Благодарности	7
Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Анита Клир
Вытащи подростка из комнаты!
Методики взаимодействия
с маленькими взрослыми

Немного помощи, немного надежды и кто-то, кто в вас верит.

Copyright © Anita Cleare 2024

«This edition is published by arrangement with Johnson & Alcock Ltd. and The Van Lear Agency»

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Благодарности

Я бы никогда не написала эту книгу, если бы не родители, которые после просмотра моих выступлений или прочтения публикаций связались со мной, чтобы сказать, как много это для них значило. «Вы указали мне верный путь», «Это действительно изменило мою жизнь», – говорили они. Эти бесценные отзывы (словно тайные рукопожатия) помогли мне найти слова, которые я сама хотела бы прочитать в самые сложные подростковые годы, когда нуждалась в какой-то путеводной нити.

Я благодарна своему мужу, Ивану Палмеру, за любовь, неизменную поддержку, отзывчивость и за то, что он столь самоотверженно согласился выгуливать наших собак, чтобы дать мне время написать эту книгу. Я благодарю своего агента Анну Пауэр за настойчивость и веру в меня, а также профессора Энтони Клира за его экспертный взгляд.

Я глубоко благодарна своим (теперь уже взрослым) детям, самым удивительным людям на свете, которые многому научили меня о жизни и любви и разрешили этим поделиться, даже если мне хотелось бы, чтобы наше путешествие через подростковые годы прошло более гладко.

Введение

Все подростки разные. Некоторые легко проходят через подростковый период, принимая правильные решения, находясь рядом с родителями и оставаясь открытыми для положительного влияния. Другие идут более тернистым путем, рискуя и бросая вызов авторитетам. Некоторые просто закрываются от мира в своих комнатах. Трудно сказать наверняка, какой путь выберет ребенок. На протяжении десяти или более лет подросткового возраста он может продемонстрировать все три модели поведения.

Однако если вы держите в руках эту книгу, то, скорее всего, ваш подросток находится в состоянии зависимости. Возможно, он отстранился от всего окружающего мира или только от вас. Может быть, попытался отгородиться физически, превратив свою комнату в место, куда вход разрешен только подросткам, а может быть, он стал закатывать глаза, грубить или отвечать односложными фразами (чередую все это со случайными объятиями или вспышками гнева). Некоторые подростки наотрез отказываются участвовать в жизни семьи и ведут отдельное существование в пределах общего дома. Другие готовы сопровождать родителей на семейных прогулках, но при этом все время сидят в телефонах. А кто-то настолько обижается, когда родители куда-то тащат его с собой, что портит всем настроение и заставляет жалеть о том, что его просто не оставили дома.

В большинстве случаев подростковая замкнутость – просто период «кокона», временная фаза, из которой подростки, в конце концов, выходят прекрасными молодыми людьми. Но это также время, когда они наиболее уязвимы. Внезапно их тела меняются, они начинают думать о сексе, в школе с них требуют все больше, дружеские отношения становятся сложнее, они сталкиваются с рядом, как им самим кажется, судьбоносных решений, от которых зависит их будущее. Это время высоких ставок и постоянного стресса. Большинство подростков борются с сомнениями и неуверенностью в себе, особенно в том, что касается их внешности и социализации. У многих в этом возрасте снижается самооценка, кого-то полностью поглощают психологические проблемы.

Трудно понять, что происходит с подростком и как ему помочь, если он не хочет с вами разговаривать. Труднее всего поддерживать контакт с человеком, когда он наиболее уязвим. Вот в чем проблема.

Независимо от того, является ли уход подростка в себя лишь временной фазой или результатом глубинных проблем, нельзя просто оставить его на произвол судьбы. В этом смысле отношения между родителем и подростком действительно имеют значение. Мы знаем, что присутствие рядом взрослого, оказывающего поддержку и заботу, является жизненно важным фактором, помогающим подросткам вырасти счастливыми и успешными молодыми людьми. Цель этой книги – помочь вам стать таким взрослым, понять, что происходит с вашим ребенком, и сохранить с ним контакт – так вы сможете стать тем родителем, который ему так сильно нужен (даже если прямо сейчас он не желает иметь с вами ничего общего).

В последующих главах вы найдете конкретные советы о том, как преодолеть пропасть подростковой замкнутости, построить с ребенком хорошие отношения и позаботиться о его благополучии, несмотря на то, что дверь в его комнату часто закрыта. Основное внимание будет уделено гарантированно работающим решениям и небольшим повседневным действиям – то есть тому, что вы легко сможете применить здесь и сейчас, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Я поделюсь с вами стратегией, благодаря которой вы сможете расположить к себе замкнутого подростка и начать проводить с ним время (объясню, почему в этом вопросе действительно важно проявить настойчивость), а также расскажу, как сделать ваше общение эффективным (без ссор и давления!). В книге вы найдете стратегии выхода из некоторых сложных ситуаций, которые часто сопровождают проблему подростковой замкнутости, например,

компульсивные азартные игры, обсессивно-компульсивное расстройство при использовании телефона и социальная тревожность. Чтобы помочь понять, что происходит в мозгу вашего подростка, я буду опираться на неврологию и психологию развития. Двадцатилетний опыт консультирования в семейной терапии позволил мне найти стратегии воспитания, которые действительно работают, независимо от того, находится ли ваш ребенок в начале своего подросткового пути (в 11 лет) или уже дошел до его середины.

Ключевые идеи и стратегии, изложенные в этой книге, помогут вам поддержать своего подростка, с какими бы сложностями он ни столкнулся. Однако существует и множество других проблем, которые в этой книге затронуты не будут, поскольку для их решения понадобится помощь специалиста (например, гендерная дисфория или расстройства пищевого поведения). Подробно мы поговорим о тревоге (глава 7) и депрессии (глава 8), поскольку они особенно распространены среди современных подростков – в частности среди тех, которые склонны уходить в себя, – и часто сопровождают другие подростковые проблемы.

Эта книга не предназначена для чтения самими подростками. Она адресована родителям (как мамам, так и папам) или всем, кто играет роль главного опекуна подростка. Книга будет полезна и другим членам семьи, и специалистам, работающим с подростками, но, по правде говоря, я написала ее именно для родителей. По моему опыту, отношения подростков с учителями, тренерами или другими членами семьи часто отличаются от того, как они ведут себя с родителями. Именно от родителей им нужно сепарироваться, чтобы стать самостоятельными молодыми людьми, – вот почему подросток может с радостью принять мудрый совет тренера, но в ответ обиженным тоном бросить точно такой же совет вам.

В книге будет много откровенности. Никто из нас не проходит через подростковый возраст, не совершив несколько серьезных промахов (не только подростки должны справляться с изменениями и сложными эмоциями). Я буду делиться советами, которые почерпнула у других родителей, и расскажу свою собственную историю – не потому, что я все делала правильно (это далеко не так), а потому, что хочу, чтобы вы знали, что совершать ошибки – это нормально и что даже из самых тяжелых ситуаций можно найти выход.

Эта книга родилась из самого ценного, что я извлекла из своего личного и профессионального опыта. Ее идея впервые пришла мне в голову после написания статьи, где я описала чувство потери и отверженности, которые испытывала, когда мой сын-подросток отдалился от меня.

«Порой я так скучаю по своему сыну, что на глаза наворачиваются слезы. Он никуда не уезжал. Он по-прежнему живет в нашем доме. Я по-прежнему вижу его каждый день. Но он больше не хочет находиться рядом. Он вообще не хочет со мной разговаривать».

Реакция на статью была ошеломительной. Я получила сотни комментариев от родителей, в которых они говорили, как они солидарны со мной. После этого многие напрямую присылали мне на почту свои истории, чтобы поддержать и дать совет. Я знала, что данной темой задела за живое, но в то время мне еще не хватало эмоциональной дистанции для написания этой книги. Я была не готова, материал был слишком сырым.

Затем все стало намного хуже, когда сыну диагностировали депрессию и тревожность. Кроме походов в школу и редких, но совершенно жутких и даже опасных встреч с друзьями, он почти не выходил из своей комнаты. Наш путь борьбы с психическими расстройствами был долгим и трудным: панические атаки, суицидальные мысли, самоповреждение и обман. Я совершила много ошибок. Но именно этот путь научил меня, как из разобщенности и непонимания сформировать крепкую связь с подростком.

Большинству родителей не приходится сталкиваться с подобными крайностями. Возможно, ваш подросток просто слегка увлекся играми, онлайн-жизнью и интернет-общением или испытывает некоторую неловкость. А может быть, запирая дверь комнаты, он таким образом лишь отстаивает свою независимость. Надеюсь, на страницах этой книги вы найдете отра-

жение знакомых вам моделей поведения и проблем, а также инструменты, необходимые для того, чтобы понять вашего подростка, наладить с ним отношения и научиться быть рядом, что бы ни случилось.

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.