

ШЕЙЛА РЕДФЕРН

18+



ОБНИМАЯ КАКТУС

Как говорить с подростком,
чтобы он слышал
и доверял



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Шейла Редферн
Обнимая кактус. Как
говорить с подростком,
чтобы он слышал и доверял
Серия «Есть контакт. Книги
для родителей подростков»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74325286

Обнимая кактус. Как говорить с подростком, чтобы он слышал и доверял / Шейла Редферн ; [перевод с английского Е. Цветковой]:

Эксмо; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-252354-0

Аннотация

Еще вчера ваш ребенок был ласковым и открытым, а сегодня превратился в колючего и недоступного «кактуса», который грубит, хлопает дверью, вечно сидит в телефоне и отталкивает любую вашу попытку поговорить. Но что, если его мозг прямо сейчас переживает глобальную перестройку, и его колючки – защитная реакция на мир, который стал слишком сложным?

Шейла Редферн, клинический психолог с более чем 30-летним опытом, опираясь на новейшие научные исследования о работе мозга, объясняет, что происходит в голове у вашего подростка.

Эта книга поможет найти общий язык с подростком на самые острые темы: социальные сети и видеоигры, самоповреждение и рискованное поведение, проблемы с самооценкой и трудности в общении.

Вы сможете:

- понять, почему подросток вас не слышит, спорит или замыкается в себе;
- реагировать на его эмоции так, чтобы помочь успокоиться, а не вступать в конфликт;
- использовать готовые фразы и сценарии: как реагировать на грубость, поддерживать, как говорить о школе, друзьях, независимости и безопасности;
- установить тесную связь между вами и вашим подростком, чтобы стать ему союзником, а не врагом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Как обнять кактус?	9
Пролог	11
Благодарности	17
Введение	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Шейла Редферн Обнимая кактус. Как говорить с подростком, чтобы он слышал и доверял



Серия «Есть контакт. Книги для родителей подростков»

Sheila Redfern How Do You Hug a Cactus? Reflective Parenting with Teenagers in Mind

© 2024 Sheila Redfern. All Rights Reserved Authorised translation from the English language edition published by

Перевод с английского *Е. Цветковой*



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

- © Евгения Цветкова, перевод на русский язык, 2026
- © Бортник В., художественное оформление, 2026
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

«Любые родители, представители любых культур и стран, понимают, с какими трудностями приходится сталкиваться при воспитании подростков. Шейле Редферн удалось создать руководство, которого все так ждали. Опираясь на научно обоснованную практику и приводя убедительные примеры из реальной жизни, она дает рекомендации, полные любви и сострадания, которые помогают нам лучше понять поведение наших подростков и узнать, как правильно реагировать на него. Это книга обязательна к прочтению не только родителям и опекунам, но и профессионалам, которые

их поддерживают».

Карла Шарп, доктор философии, профессор Музыкальной школы Джона и Ребекки Мурс в Хьюстонском университете

«Понимание нейробиологии развивающегося мозга подростка на самом деле может помочь родителям проявить участие по отношению к своим детям-подросткам и установить контакт с ними. Шейла Редферн – психолог, умеющая вдохновлять, рассказав нам по-настоящему увлекательную историю о воспитании, личностном росте и о том, как помочь растущему мозгу подростка».

Софи Скотт, член Британской академии наук, член Академии медицинских наук Великобритании, профессор, директор Института когнитивной нейронауки Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе

«Вести молодого человека по бурному пути отрочества и ранней взрослой жизни – это, пожалуй, самая сложная и эмоционально насыщенная обязанность, которую многим из нас приходится брать на себя. Редферн блестяще применяет знания о ментализации как способности понимать и интерпретировать мысли и чувства молодых людей, а также осознавать их влияние на наше собственное психическое состояние, для создания эффективного и последовательного подхода к воспитанию. Это особенно актуально при общении с подростками, которые, похоже, полны решимости нарушить любую форму подобной последовательности. В этой знаковой

книге Шейла Редферн использует свое замечательное чутье клинициста вкупе с инновационной моделью рефлексивного родительства, чтобы помочь справиться с этой зачастую непростой задачей. Работа Редферн, основанная на ее обширном клиническом опыте и глубоком понимании темы, изобилует практическими решениями разнообразных проблем, с которыми могут столкнуться родители. В этой книге не только рассказывается о трудностях воспитания подростков, но и предлагаются эффективные стратегии их преодоления. Независимо от того, стремитесь вы помочь молодому человеку справиться со сложностями взросления или стремитесь оказать ему наиболее эффективную поддержку при переходе к взрослой жизни, эта книга – бесценный инструмент. Я твердо убежден, что на сегодняшний день это лучшее из доступных руководств по воспитанию подростков».

Питер Фонаги, член Британской академии наук, член Академии медицинских наук Великобритании, профессор и руководитель исследовательского отдела клинической и педагогической психологии Университетского колледжа Лондона, исполнительный директор Центра Анны Фрейд, Лондон

Как обнять кактус?

Рефлексивное родительство: когда мысли и интересы подростка учитываются

Задумывались ли вы о том, что происходит в голове вашего подростка? Эта увлекательная книга даст вам все необходимое для того, чтобы это понять и в конечном счете сохранить ту тесную связь, в которой вы оба нуждаетесь в этот непростой период.

Как продолжение своей знаменитой книги для родителей детей младшего возраста, Шейла Редферн на этот раз предлагает модель рефлексивного воспитания родителям подростков. Подростки могут показаться колючими, к ним не так-то просто подойти близко, как к кактусам, но доктор Редферн показывает нам, что этот этап жизни вашего ребенка может быть приятней и гармоничней, чем поначалу кажется. Вместо акцента на поведении, эта книга говорит о том, как мы можем научить подростка безопасно управлять своими чувствами и отношениями. Книга раскрывает такие концепции как ментализация, привязанность и нейронаука, лежащие в основе рефлексивного родительства и столь необходимые для повышения жизнестойкости и безопасности моло-

дых людей в период бурь и стрессов подросткового возраста. В каждой главе вы найдете распространенные житейские ситуации и практические советы по таким актуальным вопросам, как самоповреждение, социальные сети и игры, рискованное поведение и расстройства аутистического спектра. Отдельная глава посвящена приемным родителям и опекунам.

Это практическое руководство поможет читателям понять, что может происходить в голове у подростка, стать более вдумчивыми родителями, доступными для своих детей. Книга также служит важным источником информации для специалистов в области семейной терапии.

Шейла Редферн, доктор философии, работает психологом-консультантом в благотворительном Центре Анны Фрейд в Лондоне, а также директором независимой клинической практики *Redfern Psychology*. Уже тридцать лет работает с детьми, подростками, их родителями и опекунами. У нее трое сыновей.

Пролог

Как клинический психолог-консультант с более чем 30-летним опытом работы с детьми и подростками в различных психиатрических службах, а также как родитель трех подростков, я не устаю поражаться той важной роли, которую семейные отношения играют в психическом здоровье молодых людей. На протяжении многих лет мне особенно нравилось работать с подростками; я нахожу, что их энергия, юмор и безапелляционность придают мне сил в моей работе. Недавно я побывала на школьном шоу в нашей местной школе, продюсером и режиссером которого были подростки 12 и 13 лет. Крики, одобрительные возгласы и безграничный энтузиазм зала в адрес своих друзей на сцене воодушевляли и заряжали невероятно. Меня поразило то чувство товарищества и безудержной преданности, которые эта толпа 17–18-летних подростков демонстрировала по отношению к своим друзьям-артистам, увлекая всех нас силой своего энтузиазма. Всякий раз, когда я оказываюсь в комнате, полной подростков, мне хочется радостно рассмеяться. Почему же тогда у подростков такая дурная слава?

Каково это – быть подростком в наш век социальных сетей? Любой человек в возрасте от 15 до 21 года наверняка провел в общей сложности два-три года своей подростковой жизни, сидя взаперти у себя дома. Дом для многих подрост-

ков мог быть как уютным убежищем, так и местом периодического или более постоянного одиночества, а для некоторых даже насилия, пренебрежения и/или депривации. Какой бы ни была окружающая среда, нет никаких сомнений в том, что пандемия COVID-19 оказала огромное влияние на благополучие подростков. Мы только начинаем выяснять масштабы этого воздействия, но результаты ранних исследований говорят о том, что молодые люди в массе своей страдали от повышенной тревожности; и, хотя прекращение локдауна стало огромным облегчением для многих, это также стало серьезным испытанием для подростков, которым и без того было непросто в сфере своих социальных отношений.

Вот, что я обнаружила и чему посвящена эта книга: голос подростка умен, проницателен, эмоционален и сложен, а мы, родители, можем чрезмерно упрощать его, даже насмехаться над ним, словно голос подростка не следует воспринимать всерьез. Мне нравится работать с молодыми людьми до 20 лет. На мой взгляд, это тот контингент, который часто незаслуженно оговаривают. Существует стереотип, что подросток – это сложный, довольно колючий и необщительный человек, с которым всегда трудно сблизиться. Он немного похож на кактус. Я рада, что эта книга дает мне возможность выразить свою искреннюю заинтересованность по отношению к тому, что происходит в сознании подростка, вместо следования негативным стереотипам о «типичном подростке». Приписывать поведение или личностные проявле-

ния просто «подростковому возрасту» настолько же лишено смысла, как говорить: «Он сделал это, потому что он скорпион».

Хотя мы собираемся уделить время пониманию опыта ваших подростков, включая некоторые примеры влияния пандемии на их развитие (поскольку в период с 2020 по 2023 год они, возможно, как раз приближались к подростковому возрасту), эта книга в первую очередь посвящена вашему опыту. Каково это – быть родителем подростка? Каким был ваш опыт и с чем у вас возникают трудности? Какие чувства это вызывает у вас и каковы ваши надежды и страхи в отношении вашего подростка? Эта книга написана не для того, чтобы рассказать вам, как должен вести себя ваш ребенок или как изменить его поведение. Подход, которым я собираюсь поделиться с вами, поможет лучше понять вашего подростка и, в конечном счете, надеюсь, поможет изменить некоторые аспекты его поведения, которые, возможно, сейчас вас сильно беспокоят. Две основные вещи, которые я хотела бы помочь вам достичь, – это, во-первых, научиться регулировать собственные эмоции при воспитании ребенка и, во-вторых, научиться устанавливать более тесную связь между вами и вашим подростком. Воспитание детей – одно из самых трудных и в то же время радостных переживаний, которые у вас будут независимо от того, являетесь вы биологическим родителем или же родственником, опекуном или приемным родителем. На протяжении книги я буду обращаться к ва-

шему опыту и одновременно побуждать вас задумываться о том, каково это – быть родителем подростка. Я также помогу вам пробудить ваш собственный интерес к себе и вашему ребенку, чтобы помочь вам справиться с некоторыми трудностями, которые несет с собой этот период жизни.

По своему опыту работы с родителями и опекунами я вижу, что почти все они, без исключения, стараются изо всех сил. Однако я также работала со многими родителями, которым действительно было трудно наладить контакт со своими детьми из-за собственного детского опыта, текущих обстоятельств или прошлых травм. Иногда трудности были связаны с тем, что у их подростка наблюдались проблемы с психическим здоровьем, к чему он чувствовал себя неподготовленным. Независимо от того, было ли у вас собственное трудное детство или вы считаете его вполне обычным, после многих лет клинической практики у меня нет сомнений в том, что ваше душевное состояние и ментальный настрой имеют решающее значение для лучшего понимания вашего подростка, взаимодействия с ним и того, как он реагирует на вас.

В ходе своей клинической и академической работы я обнаружила, что существует два основных типа книг о воспитании детей. В первом используется подход «кулинарной книги», где рассказывается, что нужно делать; второй носит скорее теоретический характер, где основное внимание уделяется психологической теории развития. Ни один из этих типов не рассматривает должным образом отношения между ва-

ми и вашим подростком и не признает, что ваши отношения уникальны и индивидуальны как для вас, так и для него. Я изучила множество психологических теорий развития человека – психоаналитическую, когнитивную и поведенческую, системную и нейроонтогенетическую. И мне кажется, что нам не хватает книги, которая помогла бы обычным родителям применить все эти теории на практике. Именно разочарование в отсутствии нужной литературы побудило меня написать книгу для родителей, в которой исследуется модель понимания человеческих взаимоотношений, известная как «ментализация», и родителям показывается, как внедрить ее в повседневное общение с подростками, используя практику под названием «рефлексивное родительство». Итак, несмотря на то что в этой работе есть некоторые элементы «кулинарной книги» и рассказывается о том, что я считаю полезными практическими методами, она также воплощает в жизнь теорию, которая поможет вам улучшить отношения с вашим подростком.

Я собираюсь провести вас через ряд этапов, пройдя которые, как я надеюсь, вы почувствуете, что стали лучше понимать как своего ребенка, так и собственную реакцию на него. Важно, чтобы к концу прочтения этой книги у вас появилось больше идей по налаживанию отношений со своим подростком, поскольку этот период его становления характеризуется пропастью между им и вами.

Действующие лица каждого сценария, приводимого в дан-

ной книге, — это люди, с которыми я разговаривала и работала, и, хотя ни один пример не является историей какого-то одного человека, я дополнительно обезличила детали, изменив имена каждого ребенка и родителя. Я знаю, что у вас может быть множество вопросов относительно вашего подростка, которых я либо не касаюсь, либо не освещаю подробно. Например, у вас может быть ребенок с СДВГ или ОКР, а я не рассматриваю здесь эти и некоторые другие конкретные проблемы психического здоровья. Я больше говорю о подростках с расстройствами аутистического спектра (РАС) и детях, находящихся под опекой, потому что это области, представляющие для меня особый интерес и в которых у меня большой опыт. Однако принципы рефлексивного родительства и подход, с которым я знакомлю в этой книге, применимы в воспитании любого подростка и помогут вам по-другому взглянуть на ваши отношения, какими бы трудными они ни были.

Благодарности

Эта книга посвящена памяти моей прекрасной покойной матери Марии Редферн. Без ее неизменной любви, оптимизма и веры я бы не смогла написать свою первую книгу или продолжить работу над этой после ее смерти в 2020 году. Она по-прежнему остается для меня самой вдохновляющей женщиной, которую я когда-либо знала. Мне повезло, что у меня были мама и папа, которые научили меня стольким интересным вещам в жизни. Я выражаю свою благодарность и любовь Ричу, Гейбу, Джо и Уиллу за то, что они поддерживали и ободряли меня, когда мне было трудно совмещать воспитание детей, быт и работу в дополнение к писательству. Вы – весь мой мир.

Я в долгу перед замечательным сообществом друзей и родителей, внесших щедрый вклад своего опыта в написание этой книги; в частности, перед Элисон Роджерс, Сэмом Уайтом, Анной Мотц и Аннализой ван ден Берг, а также перед многими родителями в Ферзедауне (Тутинг)¹, которые поделились со мной своим опытом воспитания подростков. Спасибо вам всем за это. Благодарю коллег из Центра Анны Фрейд за то, что они рассказали о своей клинической работе и личном опыте: Питера Фонаги, Дикона Бевингтона, Тессу

¹ Район в юго-западной части Лондона. – *Примеч. ред.*

Барадон, Микаэлу Бисео и Терезу Швайгер. Особая благодарность Лоре Тэлбот за работу со мной над главой о круге поддержки – я впечатлена вашей работой и образом ваших мыслей. Я благодарна всей редакторской команде *Routledge* и особенно Клэр Кросс, чья блестящая редактура и вдумчивые замечания были бесценны.

Наконец самое важное: я хотела бы поблагодарить всех подростков, с которыми работала в клинике на протяжении многих лет, моих собственных детей и их друзей, а также замечательных молодых людей из моего местного сообщества, в том числе Майю Фрост, чьи трогательные, веселые, блестящие и проницательные замечания по поводу подростковой жизни неизменно давали мне энергию, позволившую мне столь долго отдавать себя моей работе.

Введение

Стать родителем подростка

Вспомните то время, когда вашему ребенку было всего два года и вы смотрели, как он бежит по тротуару впереди вас. Он бежит с решимостью и уверенностью, свойственным малышам, которые чувствуют себя полноправными хозяевами той дороги, по которой они семенят, им неведомо ощущение опасности. Он бежит, и вы смеетесь над его веселым и решительным ходом, но вдруг замечаете, что он находится в опасной близости от дороги. По проезжей части мчится грузовик с прицепом, водитель сидит высоко в кабине; неужели он не видит вас оттуда? В течение доли секунды вы бросаетесь к своему ребенку с криком «СТОЙ! СТОЙ!»; протягиваете руку, чтобы схватить его за воротник курточки, притягиваете к себе, а затем крепко берете за руку. Его беззаботное поведение внезапно прерывается вашей твердой рукой и властным голосом. Он снова рядом с вами. Некоторое время вы идете рука об руку по дороге, но вот уже он, немного повизгивая и извиваясь, снова пытается вырваться из вашей хватки. Ваше сердцебиение постепенно замедляется. И вы наконец подходите к парку.

В этом сценарии нет никаких сомнений в том, кто главный. Кто отвечает за безопасность ребенка, кого слушаются,

на кого ориентируются, к кому обращаются за правилами и рекомендациями о том, как вести себя.

Теперь подумайте о другом сценарии. Прошло тринадцать лет, и ваш, теперь уже пятнадцатилетний, подросток собирается, чтобы выйти из дома. Вы слышали от пары других родителей, что одноклассник устраивает у себя дома вечеринку, пока взрослых не будет. В ответ на пару вопросов ваш подросток неохотно называет несколько имен тех, кто там будет. У вашего ребенка с собой большая спортивная сумка, тяжелая на вид. Когда вы спрашиваете, что в ней, вам отвечают, что это «просто хлам», и подросток направляется к выходу. Возможно, вы до безумия боитесь, что на вечеринке будут в изобилии присутствовать наркотики, алкоголь и подростки, жаждущие секса. Чувствуете ли вы что-нибудь похожее на то же непреодолимое желание громко крикнуть «СТОЙ», как тринадцать лет назад? Но в этой ситуации команда «СТОЙ!» ни за что не сработает, как это было тогда, когда ваш ребенок был малышом в опасной близости от дороги, хотя ваше чувство тревоги может быть примерно на том же уровне. Итак, что же вам делать?

Что значит «быть рефлексивным родителем»?

Основная цель данной книги – помочь вам стать более

рефлексивным² в воспитании вашего подростка. Теоретическая основа рефлексивного родительства, – ментализация и привязанность, – видится нами как необходимое условие для повышения жизнестойкости и безопасности молодых людей. Подростки, воспитываемые такими родителями, лучше подготовлены к жизненным радостям и трудностям. Во времена, когда тревожность в нашем обществе достигла небывало высокого уровня, особенно среди молодежи, нет более подходящего момента, чтобы помочь нашим детям научиться выстраивать свои отношения и обрести психическую устойчивость, столь необходимые им для преодоления сложностей на жизненном пути. Когда я говорю о рефлексивном родительстве, я имею в виду такой тип воспитания, который фокусируется не только на том, что делает ваш подросток, то есть на его наблюдаемом поведении, но и на том, что происходит у него в голове – на *внутренней* стороне его поведения. Рефлексивные родители думают и говорят так, что это отражает душевное и ментальное состояние участников ситуации. Например, рефлексивный родитель может сказать: «Я думаю, что мой(я) сын/дочь испытывает тревогу по поводу своего будущего, а я беспокоюсь, что не смогу убедить его/ее в том, что все будет хорошо. Я не совсем понимаю, по-

² Быть рефлексивным родителем значит уметь анализировать собственную воспитательную деятельность, критически ее оценивать, находить причины как своих педагогических удач, так и просчетов. Также рефлексивный родитель наблюдает и реагирует на сигналы ребенка, правильно интерпретирует их и отвечает точно и своевременно. – *Примеч. авт.*

чему они так много времени проводят в своей комнате, но, думаю, иногда поход в школу воспринимается как слишком тяжелое испытание». Заметьте: в этих двух предложениях есть ссылки на мысли и чувства. Родитель не совсем уверен в том, что происходит с ребенком, но проявляет по отношению к нему заинтересованность и размышляет о собственном душевном состоянии, отличном от состояния подростка. Менее рефлексивный родитель может сказать: «Мой(я) сын/дочь слишком много времени проводит в своей комнате, и им нужно понять, что важно выходить из своей комнаты и просто ходить в школу. Это не поможет спрятаться от мира». Основное внимание здесь уделяется тому, что делает их подросток, а не тому, что они думают и чувствуют. Рефлексивный родитель понимает, что его ребенок не выходит из своей комнаты по какой-то причине, связанной с тем, что он думает и ощущает. Такой родитель, скорее всего, откликнется на чувства своего подростка и поможет ему справиться с ними в первую очередь, что даст тому возможность изменить свое поведение. Родитель, сосредоточенный исключительно на поведении, будет пытаться его исправить, в результате чего его подросток будет чувствовать себя непонятым или неспособным вынести те чувства, которые скрываются за таким поведением.

Рефлексивные родители в равной степени осознают собственные мысли и чувства и, кроме того, имеют некоторое представление о том, как их собственное душевное состоя-

ние влияет на их взаимодействие с другими людьми. Будучи рефлексивным родителем, вы занимаетесь ментализацией – одновременно осознаете, что у вас на уме, и ставите себя на место своего подростка, проявляя эмпатию и интерес к его мыслям. Никто из нас не может быть рефлексивным постоянно, поскольку наши эмоции усиливаются и ослабевают в зависимости от событий, происходящих в нашей жизни, а также в результате поддержки (или ее отсутствия), получаемой от других людей. Эта книга поможет вам понять, как вернуть себе способность к рефлексии и поддерживать связь со своим подростком, а также расскажет, почему вам иногда так трудно это делать. Эта книга – не попытка обвинить родителей, она о том, как проявлять сострадание к себе и как развить понимание себя как родителя, чтобы привнести это эмоциональное понимание в ваши отношения с подростком. Ваши вдумчивые действия помогут детям обрести большую жизнестойкость и уверенность в себе. В *Главе 1*

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.