

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ЗА 15 МИНУТ

Проверенные методики воспитания
для занятых родителей


ДЖОАННА ФОРЧУН

15

МИНУТ ПОДДЕРЖКИ

Простые и эффективные способы
наладить диалог и укрепить
доверие с подростком

12-18 лет

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 379.82
ББК 74.90
Ф79

Joanna Fortune
15-MINUTE PARENTING
THE TEENAGE YEARS

Copyright © Joanna Fortune, 2020
This edition is published by arrangement
with Marianne Gunn O'Connor Literary, Film & TV Agency
and The Van Lear Agency LLC

Форчун, Джоанна.

Ф79 15 минут поддержки : простые и эффективные способы наладить диалог и укрепить доверие с подростком, 12–18 лет / Джоанна Форчун ; [перевод с английского Н. Уздимаевой, Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Развитие ребенка за 15 минут. Проверенные методики воспитания для занятых родителей).

ISBN 978-5-04-199965-0

Доктор психологии Джоанна Форчун разработала короткие эффективные игры для совместного времяпрепровождения с подростком от 12 до 18 лет — возраст, когда особенно важно поддерживать взрослеющего ребенка.

Автор убеждена, что ее модель «15-минутного воспитания» доказывает, что игровой подход — это не детская забава, а мощный терапевтический инструмент для укрепления связи с подростком.

УДК 379.82
ББК 74.90

© Уздимаева Н., перевод
на русский язык, 2025
© Цветкова Евгения, перевод
на русский язык, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-199965-0

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	13
Как работать с книгой.....	15
Что вы можете почерпнуть из нее.....	17

ГЛАВА 1

Как «достучаться» до подростков	21
Родительский самоанализ	22
Основные родительские инстинкты.....	27
Как избежать подхода «исправить или изменить».....	30
Душевные раны нашего подросткового «я».....	35
Играйте, чтобы укрепить связь с подростком	40

ГЛАВА 2

Развитие в подростковый период	47
Три стадии подросткового возраста.....	50
Пять изменений подростка	55
Пять нужных изменений в родительском подходе	77

ГЛАВА 3

Развитие мозга в подростковый период:

особенности и риски	107
Наши эмоциональные проявления: взгляд сквозь лимбическую систему	109
Стремление к удовольствиям и вознаграждению	110
На гормональной волне	111
Родительский самоанализ: отношение к риску	113

ГЛАВА 4

Подростковый возраст:

пора тревог	123
Игра — это язык чувств	124
Эмоциональная гибкость в отношениях с детьми	138
Игры для развития эмоциональной гибкости	141
Эмоциональное наследие нашим детям	150
Тело: что мы «говорим», не открывая рта	158
Доброта — не просто интернет-мем	163
Убунту	169

ГЛАВА 5

Проблема с решением проблем	171
15 Минут для дорожной карты решения проблем	172

ГЛАВА 6

Дружба в подростковом возрасте	183
Ментализация	186
Как все это влияет на дружбу?	190
А если подросток с трудом заводит друзей?	197
А если подросток — доверенное лицо своей группы друзей?.....	200
Токсичный, он же заклятый друг.....	207
Токсичная группа: чувствовать себя вне, даже находясь внутри.....	214
Влияние сверстников: положительные и отрицательные стороны.....	218

ГЛАВА 7

Социальные сети	223
Контрольный список для сложной беседы.....	223
Соцсети — самая масштабная генерация стыда?	225
Заново открыть эмпатию	230
Темная сторона соцсетей.....	233
Как распознать дискриминацию.....	243

ГЛАВА 8

Экстремальное поведение	247
Психические расстройства.....	248
Темные стороны подростковых мультимедиа.....	255
Самоповреждение.....	261
Расстройство пищевого поведения.....	274
Пагубные привычки.....	290

Делинквентное поведение.....	298
Воровство и «право иметь» в подростковом возрасте.....	299

ГЛАВА 9

Родительство: следующая глава	317
Родители взрослого ребенка и взрослые дети пожилых родителей	318
Родительские письма: от подросткового возраста до взрослости.....	324
Игра — это на всю жизнь	333
ПИСЬМО ОТ ДЖОАННЫ	339
ПРИМЕЧАНИЯ	343

ПРИЛОЖЕНИЕ

Этапы развития игровой деятельности.....	347
---	------------

*Посвящается моим родителям, Тому и Энн
Форчун. Я так благодарна за то, что выросла
в веселой семье. Спасибо вам, мама и папа...*

P.S.: я-подросток очень сожалеет ;) X

ОБ АВТОРЕ

Джоанна Форчун (MISCP, MIFPP, Reg Pract APPI, STTTTS, ApSup PTI) — аккредитованный клинический психотерапевт и специалист по холдинг-терапии. В 2010 г. в Дублине основала Клинику Солам по работе с детско-родительскими отношениями, где работает с семьями, столкнувшимися с различными проблемами воспитания. Известный деятель в своей области, преподаватель и спикер. В 2017 г. выступала на TEDx Talk на тему «Социальные сети и культура стыда». Ранее вела колонку для The Sunday Times (Ирландия). Сейчас продолжает писать и выступает как соавтор статей по развитию и воспитанию детей в других печатных изданиях. Также является автором многих статей, опубликованных в СМИ, выступает на радио и телешоу, консультирует родителей в еженедельном подкасте Moncrieff show на Newstalk FM.

ВВЕДЕНИЕ

Меня зовут Джоанна Форчун. Я психотерапевт, специализируюсь на детско-родительских отношениях от беременности до возраста ранней взрослости. Я проработала в частной клинической практике более десяти лет, а до этого — 12 лет в неправительственных организациях в Ирландии, в том числе несколько лет в детских домах за рубежом. За свою карьеру я работала с сотнями семей (в моем активе тысячи клинических часов), после чего перешла к обучению и супервизированию других терапевтов в той же области. Моя 15-минутная модель воспитания — результат долгих часов общения с самыми разными семьями из самых разных слоев общества. По моему опыту, большинство родителей (за очень редким исключением) делают ради своего ребенка все, что в их силах. И опять же, за очень редким исключением, каждый может научиться играть (порой заново) и применять в воспитании детей основан-

ный на игре терапевтический подход. Самая распространенная жалоба, которую я слышу от родителей на протяжении всей моей карьеры, звучит так: отработали днем, все остальные вернулись домой из школы или после своих дел, на столе уже стоит приготовленный ужин — и родители чувствуют себя проплывающими мимо кораблями, упуская моменты побыть вместе или пообщаться со своими подростками. Родители спрашивали меня о том, как им обеспечить то 15-минутное общение, которое у них сложилось с маленьким ребенком, в более сложных условиях — когда он стал подростком. Как и прежде, даже 15 минут ежедневного игрового и творческого общения с детьми может быть достаточно, чтобы сохранить и укрепить вашу связь. *Чуть-чуть тоже считается.*

Кое-кто из нас столкнется с проблемами в отношениях между родителями и детьми, которые, безусловно, не могут быть решены с помощью одной только этой модели и потребуют участия квалифицированного специалиста в области психического здоровья. Но многие сталкиваются именно с легкими или умеренными трудностями. Здесь моя 15-минутная модель воспитания наиболее эффективна. Даже если у вас нет проблем в отношениях с подростком, то всегда есть польза от поддержания «игрового» настроения в отношениях с детьми (независимо от их возраста), друг с другом и даже с самими собой. Моя модель осно-

вываается на предпосылке, что игра — не просто набор занятий, а скорее состояние души и способ бытия. С точки зрения нашего психического благополучия в этом есть польза для всех нас. Всегда находите время, отыскивайте и создавайте возможности для игр с вашими детьми, независимо от их возраста или этапа развития!

В первой книге серии я представила свою модель 15-минутного воспитания, рассказала о теории раннего развития ребенка и о том, как применять модель к детям в возрасте 0–7 лет. Вторую книгу серии я посвятила среднему возрасту, то есть детям 8–12 лет, а третья книга проведет вас через подростковый период. Все эти книги — путеводители по общению через игру. Они о том, как выучить и использовать язык игры для укрепления отношений с ребенком на протяжении всего вашего родительского пути.

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Я разбила книгу на тематические главы, чтобы по возможности охватить все: от нормального развития подростка (даже когда оно кажется «некомфортным») до темных сторон подросткового поведения и смелых бесед, которые вам нужно будет вести с дочерью или сыном. Основная концепция — *творческое общение*. Я предлагаю множество терапевтических техник, из которых можно составить собственный 15-минутный родитель-