


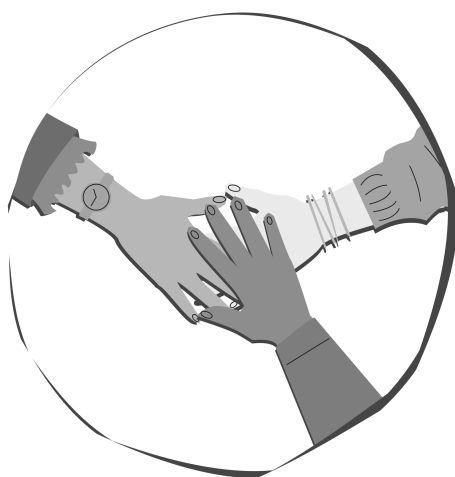
**ДЖИН АЙХ**

# **ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКА**

**Практическое руководство на основе  
диалектической поведенческой терапии**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва






**ДЖИН АЙХ**

# **ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКА**

**Практическое руководство на основе  
диалектической поведенческой терапии**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
А37

Jean Eich

Dialectical Behavior Therapy Skills Training with Adolescents

Copyright © 2015 by Jean Eich, PsyD, LP This edition published  
by arrangement with Susan Schulman Literary Agency All rights reserved.

Научная редакция Юлии Горячевой,  
Президента Ассоциации специалистов Диалектической  
Бихевиоральной Терапии, клинического (медицинского) психолога,  
супервизора, тренера группы тренинга навыков для подростков и семей

В оформлении использованы иллюстрации:  
Olena Illustrations / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com / FOTODOM

**Айх, Джин.**

А37 Психология подростка : практическое руководство на основе диалектической поведенческой терапии / Джин Айх ; [перевод с английского А. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Психологические проблемы у детей и подростков. Книги для родителей и психологов).

ISBN 978-5-04-199554-6

Эта книга станет надежным проводником для родителей, которые хотят понять своего ребенка и строить с ним живые, теплые отношения; для психотерапевтов, которые хотят освоить диалектико-поведенческую терапию (ДПТ) при работе с подростками и семьями, вести психологические группы для подростков, улучшить старую программу ДПТ или создать новую; и для подростков, которые еще только учатся справляться с бурей эмоций, тревогой, одиночеством и давлением социума и сверстников.

Книга включает упражнения, примеры диалогов, стратегии поведения и простые объяснения сложных эмоций. Это не просто книга о проблемах — это практическое руководство по выстраиванию понимания, устойчивости и связи между людьми, которые очень нужны друг другу.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-199554-6

© А. Цветкова, перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Я посвящаю эту книгу моей матери Джуди,  
которая научила меня многим вещам. Главные из них —  
не бояться выглядеть глупой и доверять себе.



# Содержание

Благодарности . . . . .	11
Как работать с книгой . . . . .	11
Об авторе . . . . .	13
Предисловие . . . . .	15
Несколько слов о ДПТ. . . . .	17
<b>ЧАСТЬ 1. ДПТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ. . . . .</b>	<b>19</b>
Диалектика . . . . .	21
Модуль Осознанности . . . . .	23
Три состояния разума . . . . .	24
Навыки «Что» . . . . .	31
Наблюдение, Описание и Участие: соедините . . . . .	34
Навыки «Что»: продолжайте! . . . . .	35
Навыки «Как» . . . . .	40
Однонаправленность . . . . .	42
Эффективность. . . . .	45
Модуль Осознанности. Список навыков . . . . .	48
Модуль Стрессоустойчивости . . . . .	49
Навыки Переживания кризиса . . . . .	50
Навыки ACCEPTS . . . . .	51
Самоуспокоение . . . . .	54
Навыки IMPROVE. . . . .	56
Полуулыбка . . . . .	59
Творческая отдушина . . . . .	59
Навыки Принятия реальности. . . . .	65
За и против . . . . .	66
Радикальное принятие . . . . .	69
Поворот сознания . . . . .	70
Готовность и своеволие. . . . .	72
Модуль Эмоциональной регуляции . . . . .	74
Эмоции: основы . . . . .	76
Зачем нам эмоции? . . . . .	78
Первичные и вторичные эмоции. . . . .	79
Расширенная схема эмоций . . . . .	81

Расширенная схема эмоций. Пример . . . . .	82
Расследуйте эмоции . . . . .	84
Навыки PLEASE . . . . .	87
Вырабатывать Мастерство . . . . .	90
Просто Сделайте . . . . .	91
Воздавать себе должное . . . . .	92
Формировать позитивный опыт . . . . .	94
Противоположное действие . . . . .	98
Осознанность к текущим эмоциям . . . . .	100
<b>Модуль Межличностной эффективности . . . . .</b>	<b>104</b>
Навыки Межличностной эффективности: основы . . . . .	111
Баланс независимости и заботы . . . . .	112
Баланс ценностей и требований . . . . .	116
Отработка навыков . . . . .	117
Забота об Отношениях . . . . .	118
GIVE . . . . .	119
DEAR MAN . . . . .	123
FAST . . . . .	130
Границы . . . . .	134
Устанавливаем границы . . . . .	137
<b>ЧАСТЬ 2. ДПТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ . . . . .</b>	<b>139</b>
ДПТ поможет и вам! . . . . .	141
Поведение типичное и нетипичное . . . . .	144
Подростковый возраст: задачи развития . . . . .	147
Строгость — Снисходительность . . . . .	154
Баланс в действии . . . . .	157
Независимость — Забота . . . . .	163
Принятие — это ключ . . . . .	167
Воспитание в Мудром разуме . . . . .	171
Что делать при кризисе . . . . .	175
Осознанность к текущим эмоциям . . . . .	182
Навыки осознанного воспитания . . . . .	185
Наблюдение, Описание и Участие . . . . .	186
Однонаправленность . . . . .	191

Безоценочность. . . . .	193
Эффективность. . . . .	195
Навыки Межличностной эффективности для родителей. . . . .	197
GIVE: отношения — на первом месте. . . . .	198
DEAR MAN: устанавливайте границы. . . . .	202
Придерживайтесь своих ценностей. . . . .	205
Самозабота. . . . .	207
PLEASE: забота о здоровье. . . . .	208
Самозабота: дополнительно к PLEASE. . . . .	211
Самозабота — дело всей семьи. . . . .	212
CARES: навык последовательности. . . . .	215
Мой подросток проходит ДПТ: советы родителям. . . . .	217
<b>ЧАСТЬ 3. РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ. . . . .</b>	<b>219</b>
Работа с подростками в рамках ДПТ. . . . .	221
Формат программы ДПТ, ее цели и функции. . . . .	223
Психотерапевтические мишени. . . . .	227
Ключевые функции терапии. . . . .	228
Задачи развития в подростковом возрасте. . . . .	230
Диалектические дилеммы. . . . .	234
Активная среда для групповых занятий. . . . .	242
Практические занятия по активному освоению навыков ДПТ. . . . .	246
Модуль Осознанности. . . . .	247
Модуль Стрессоустойчивости. . . . .	254
Модуль Эмоциональной регуляции. . . . .	267
Модуль Межличностной эффективности. . . . .	276
Список сценариев для ролевой игры «Валидация». . . . .	282
Список сценариев ролевых игр для отработки навыка DEAR MAN. . . . .	284
Список сценариев ролевых игр для отработки навыка FAST. . . . .	286
Образцы документов. . . . .	288
Договор об исполнении обязательств при прохождении программы ДПТ. . . . .	295
Правила группы по обучению навыкам ДПТ и ожидаемые результаты. . . . .	296

Мой план переживания кризиса . . . . .	299
Мой контракт по обеспечению безопасности. . . . .	300
Список навыков ДПТ . . . . .	303
Рабочий лист ППТ . . . . .	305
Поведенческая цепочка. . . . .	308
План подготовки к выпуску . . . . .	309
Ссылки на источники для модулей, навыков, рабочих листов и практических занятий ДПТ . . . . .	310
Библиография . . . . .	315

# Благодарности

Я благодарю Линду Джексон, Клэр Зеласко, Блэр Дэвис и всю команду PESI. Ваши знания, мастерство и энтузиазм воплотили эту книгу в жизнь.

Особая благодарность Лейну Педерсону и Марку Карлсону, владельцам *Mental Health Systems, PC*. Для меня большая удача и честь учиться у вас и получать поддержку столько лет. Спасибо Стиву Жирардо — ваше руководство, наставления и дружба помогли мне стать достойным клиницистом и личностью. Спасибо Дженис Хейнс-Росс и Крейгу Ролке за отзывы, а также за поддержку и товарищеский дух.

Большое спасибо моей семье и друзьям, включая мужа и близкого друга Роба, отца Джерри, брата и сестру Стефани и Тони, а также тетю Ширли. Ваша поддержка помогла мне завершить эту книгу, а также не уставать на пути к великим свершениям.

И, наконец, спасибо моим клиентам. Путешествие рядом с вами открыло мне ранее неизвестные измерения красоты и смысла. Пусть то, чему вы меня научили, теперь поможет и другим.

## Как работать с книгой

Эта книга — полноценное руководство по обучению навыкам диалектической поведенческой терапии (ДПТ, *англ.* DBT) для работы с подростками. Она ориентирована на практическое применение описанных техник и практик подростками, их родителями и психотерапевтами. Книга рассчитана на три типа аудитории и состоит из трех частей.

### *Три типа аудитории*

Во-первых, книга адресована подросткам, которые осваивают техники ДПТ в составе проводимой с ними психотерапии. Она подойдет и подросткам, которые хотят самостоятельно овладеть полезными навыками, чтобы **эффективнее действовать в кризисных ситуациях, регулировать эмоции, выстраивать отношения или работать над проблемным поведением** (например, самоизоляция или конфликтами с другими).

Во-вторых, книга адресована родителям, желающим освоить ДПТ. Они познакомятся с навыками и практиками, которые их подросток сможет применять дома. Сами они смогут **улучшить с ним отношения**. Это создаст стабильную и конструктивную атмосферу в семье.

В-третьих, книга предназначена для психотерапевтов и может быть использована ими несколькими способами. Материал **дополнит** то, что они уже применяют в групповой или индивидуальной терапии, работая с подростками. Она также поможет **создать новую программу** ДПТ или улучшить старую.

## ***Три части***

В первую часть входят обучающие страницы и рабочие листы по всем четырем модулям ДПТ. Рассказывается о каждом из навыков ДПТ и способах их применения. Первая часть написана для подростков и включает примеры, которые они могут соотнести с личным опытом. Понимание навыков важно и для родителей. Мы рекомендуем им тоже прочитать первую часть. Она может быть полезна и для психотерапевтов. Изложенный материал можно использовать в групповой или индивидуальной терапии.

Вторая часть написана для родителей. Они прочтут об основах ДПТ, осознанном воспитании, эффективном общении и заботе о себе. Этот раздел поможет родителям найти баланс в трех ключевых областях и научиться: а) понимать и принимать поведение, соответствующее стадии развития подростка, одновременно формируя более серьезные формы поведения; б) сочетать правила с гибкостью, а автономию — со структурой и ограничениями. Родители также научатся не обвинять себя и других в проблемах, связанных с психическим здоровьем детей. Материал раздела поможет сфокусироваться на том, как оказывать влияние на подростка (а не контролировать его), способствуя конструктивным переменам. Вторая часть может быть также полезна психотерапевтам, которые работают с родителями подростков, проходящих терапию.

Третья часть написана для психотерапевтов. В этот раздел включена информация о том, как воплощать в жизнь функции и цели ДПТ, как проводить ее программу и как устанавливать баланс в конкретных диалектических дилеммах подростков. Особое внимание уделяется действиям по обучению подростков навыкам ДПТ. Здесь есть практические занятия по развитию навыков во всех четырех модулях. В раздел включены образцы документов, которые могут понадобиться при проведении терапии. Основная целевая аудитория раздела — психотерапевты. Однако и подростки, и их родители могут просматривать и практиковать упражнения, описанные в нем.

Цель книги — помочь читателю освоить навыки и концепции ДПТ. Если вы захотите более подробно изучить ДПТ для работы с подростками, мы рекомендуем книгу Миллера и Ратус «Диалектическая поведенческая терапия для подростков. Руководство по тренингу навыков» (Издательство «Диалектика», 2021).

## Об авторе



**Джин Эйх** — лицензированный психолог, доктор психологии. Почти десять лет работает в крупнейшей клинике, предоставляющей услуги ДПТ в конгломерате Миннеаполис — Сент-Пол, где разрабатывала, внедряла и координировала программы ДПТ для подростков и их родителей. Кроме того, доктор Эйх участвовала в составлении программ для взрослых с психическими заболеваниями и задержками в развитии, а также помогала разрабатывать и проводить исследования, изучающие клинические эффекты от программ ДПТ. Адъюнкт-профессор в католическом Университете Святой Марии. Ведет частную практику в Мейплвуде (штат Миннесота).

