



**ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ:
МИРОВЫЕ ТРЕНДЫ**

YSHAI BOUSSI

**Staying Connected
with Your Teen:
Polyvagal Parenting
Strategies to Reduce
Reactivity, Set Limits,
and Build Authentic
Connection**

ИШАЙ БУССИ

Остаться в контакте с подростком

Путь
от конфликта
к спокойствию



ОГИЗ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б 92

*Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги,
полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается*

*Yshai Boussi. Staying Connected with Your Teen:
Polyvagal Parenting Strategies to Reduce Reactivity,
Set Limits, and Build Authentic Connection*

Перевод с английского языка — Юлия Капустюк

Бусси, Ишай.

Б92 Остаться в контакте с подростком. Путь от конфликта к спокойствию / Ишай Бусси; перевод с английского языка Ю. Капустюк. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2024. — 256 с. — (Психология семьи: мировые тренды).

ISBN 978-5-17-165747-5

Когда дело доходит до воспитания подростка, чувствуете ли вы, что постоянно ходите по тонкому льду? Ребенок набрасывается на вас, когда вы пытаетесь установить границы, или убегает в свою комнату и хлопает дверью, услышав в свой адрес малейшую критику? Добро пожаловать в подростковый возраст!

Основанная на передовой поливагальной теории, эта книга проливает свет на то, почему подростков так легко спровоцировать, и предлагает стратегии, позволяющие укрепить связь и с любовью установить границы.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-165747-5

© Yshai Boussi and New Harbinger
Publications, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Данная публикация предназначена для предоставления точной и достоверной информации по рассматриваемому вопросу. Она продается с пониманием того, что издательство не занимается оказанием психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если необходима квалифицированная помощь или консультация, обратитесь, пожалуйста, к компетентному специалисту.

*Моим замечательным детям.
Вы приносите мне столько радости!
Быть вашим папой для меня — великая честь.*

*Светлой памяти
Энн и Сэм.
Я до сих пор чувствую вашу
любовь, энтузиазм и поддержку.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
----------------	----

ЧАСТЬ I

ПОДРОСТКИ: ВЗГЛЯД ЗА КУЛИСЫ 25

ГЛАВА 1. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД, КОТОРЫЙ ВСЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ, И ПРОДОЛЖАЕТСЯ, И... ..	28
ГЛАВА 2. МОЗГ: СКОЛЬКО ЖЕ ВСЕГО КРУТИТСЯ В ИХ ГОЛОВАХ!	42
ГЛАВА 3. ИХ НЕРВНАЯ СИСТЕМА: ПОЧЕМУ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ОРЕТЕ (ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ ОРЕТЕ)	55

ЧАСТЬ II

КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ ЗАВИСИТ ОТ ВАС 79

ГЛАВА 4. ВЫ: ИХ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ВАМИ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ	84
ГЛАВА 5. ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ: КАК УСТАНОВИТЬ ПОДЛИННУЮ СВЯЗЬ	109
ГЛАВА 6. СВЕРСТНИКИ: ИХ ВТОРАЯ СЕМЬЯ ДЛЯ НИХ ОЧЕНЬ ВАЖНА	135
ГЛАВА 7. ДРУГИЕ ВЗРОСЛЫЕ: В ОДИНОЧКУ ВАМ НЕ СПРАВИТЬСЯ	166

ЧАСТЬ III
КАК ВСЕ ИСПРАВИТЬ
ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОНИ
ВСЕ ИСПОРТИЛИ
187

ГЛАВА 8. УСТАНАВЛИВАЯ ПЛАНКУ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ОЖИДАНИЯ	192
ГЛАВА 9. КОГДА ОНИ ВСЕ ИСПОРТИЛИ: МНЕ ИХ НАКАЗАТЬ ИЛИ ПРОСТО ОБНЯТЬ?	209
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ: БУДЬТЕ ИХ ПРОВОДНИКОМ	 234
ЭПИЛОГ: ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ГЛАВА О МОЛОДОСТИ	 238
БЛАГОДАРНОСТЬ	248
ЛИТЕРАТУРА	252

ВВЕДЕНИЕ

В 2021 году три ведущие организации по защите прав детей объявили в стране чрезвычайную ситуацию в области психического здоровья детей и подростков. В том же году главный хирург Вивек Мурти выступил с предупреждением о том, что проблемы с психическим здоровьем приводят к «разрушительным последствиям» среди молодежи. Со статистикой не поспоришь. Уровень тревожности, депрессии, самоубийств и госпитализаций из-за такого рода проблем продолжает расти [1]. Как семейный терапевт, специализирующийся на психическом здоровье подростков, я каждый день сталкиваюсь с детьми и их родными в тяжелый период их жизни. Кроме того, я и сам являюсь родителем подростка.

Существует множество объяснений того, почему психическое здоровье тинейджеров в наши дни является такой проблемой. Ускоряющееся изменение климата, вооруженные противостояния и политическая поляризация — бич нашего общества, и все это мы переложили на плечи наших детей. Социальные сети — рупор, который усиливает беспокойство, страх и нереалистичные ожидания молодежи. Они задевают самых уязвимых из нас. Технологии, которые мы так любим, породили ожидание мгновенного удовлетворения и удобства, приучив подростков к мысли, что они всегда должны чувствовать себя комфортно и быть счастливыми. Дополнительным фактором стресса стали постоянно растущие требования, предъявляемые к нашим детям. И в спорте, и в учебе мы ждем от них так много, как никогда. Добавьте к этому последствия пандемии, которые еще

Ишай Бусси

долго будут негативно сказываться на многих из нас. Пандемия в корне изменила детство целого поколения, и на восстановление от нее уйдет много лет.

Не исключено, однако, что основной проблемой является эпидемия одиночества. Все чаще подростки и молодые люди чувствуют себя разобщенными и одинокими. Опрос, проведенный в 2019 году *Signa*, показал, что 79% молодежи в возрасте от 18 до 22 лет сообщали о чувстве одиночества [2]. И это было до пандемии. По сравнению с миллениалами и бумерами, поколение Z — самое одинокое. Это особенно тревожно, поскольку защитным фактором номер один от всех психических расстройств являются здоровые отношения с другими людьми.

Возможно, вы взяли в руки эту книгу, чтобы узнать, как улучшить отношения с детьми-подростками. Возможно, вам хочется понять, как их поддерживать, как им помогать во время срыва или когда они замкнулись в себе. Или, возможно, вам необходимо восстановить баланс между тесной связью и личными границами.

Ощущение связи, контакта не зависит от количества друзей и близких в вашей жизни. Для того чтобы по-настоящему общаться с другими людьми, требуется *нормально функционирующая нервная система*. Она позволяет заземляться и несет покой уму и телу. Вне этого уравновешенного состояния трудно дарить или принимать любовь, заботу или доброту. Более того, часто мы отталкиваем самых близких. В таких обстоятельствах иногда кажется, что протянуть кому-то руку или завязать светскую беседу очень сложно.

Остаться в контакте с подростком

В наше время быть родителем тинейджера — задача не из легких. Мы все тонем в водовороте информации, большая часть которой противоречива. Например, если контакт с нашими подростками — это самое главное, то как нам общаться, не превращаясь в тряпку? Следует ли нам становиться их друзьями? Разве для подростка не нормально избегать времяпрепровождения со взрослыми?

Как известно, подростки капризны и эмоционально нестабильны. Поддерживать с ними контакт *постоянно* не представляется возможным. Связь будет прерываться — много, много раз. Мы будем их раздражать. Они будут на нас злиться и откажутся выполнять элементарные просьбы. Но мы все равно должны сохранять с ними связь и проявлять к ним интерес.

Наша работа заключается не в том, чтобы защитить детей от опасностей и болезней нашего общества — это нереально. А в том, чтобы сделать им «прививку». Лучший способ защитить детей от неизбежных искушений, давления, опасностей и риска — это не вводить все новые правила и не угрожать все более масштабными и страшными последствиями. Мы можем защитить своих детей, предложив им любовь и принятие в сочетании с эффективными ожиданиями и ответственностью.

В основе данной книги лежат исследования в области нейробиологии и развития подростков, авторитетные мнения в вопросах эффективного родительства. Но, пожалуй, самое главное из того, чем мне хочется с вами поделиться, основано на моем 25-летнем опыте непрерывного взаимодействия с молодежью.

Ишай Бусси

Мне нравится работать с подростками. В процессе я набил много шишек, зато узнал многое о том, какие методы работают, а какие нет.

Путь наставника

Свой неожиданный путь работы с подростками я начал в 1998 году в качестве добровольного наставника в организации под названием «Партнеры по поддержке молодежи» (*CPY, Committed Partners for Youth*) в Портленде, штат Орегон. Мне было 24 года, и это был импульсивный шаг. Моя настоящая работа заключалась в том, чтобы, используя свой диплом в области бизнеса, подняться по карьерной лестнице в качестве руководителя розничной торговли в отделе закупок крупной сети универмагов. Наставничество стало подработкой, в рамках которой я был обязан в течение года проводить пару часов в неделю с восьмиклассником из «группы риска». По крайней мере, я так думал.

Соглашаясь на работу наставником, я думал, что буду раз в неделю водить ребенка в кино или в торговый центр. Я и не подозревал, насколько сильно ошибался. Мы, менторы, должны были несколько выходных подряд посещать тренинги по личностному росту. С помощью бесед на уязвимые темы нам было предложено взглянуть на собственные триггеры, установки и предубеждения. Кто-то начинал злиться и защищаться, кто-то грустил, кто-то уходил в себя или покидал группу. Потом нас отправили в лес и «пригласили» ползать с нашими подопечными по веревочному городку. И вот я, выпучив глаза, смотрел вниз на трясущийся ствол 10-метрового дерева.

Остаться в контакте с подростком

Я предупреждал, что боюсь высоты, но от этого кураторам еще больше захотелось затащить меня туда. Всю дорогу я думал: *«Зачем мне это? И как это поможет моему подопечному, который ждет там, внизу?»*

Я медленно карабкался, шатаюсь из стороны в сторону; тело наполнялось тревогой и страхом, а разум — сомнениями. Снизу меня подбадривал мой подопечный, вот это унижение! Наградой мне послужила платформа меньше метра в ширину, на которой я был вынужден балансировать. Затем меня «пригласили» прыгнуть к трапеции, болтающейся в полутора метрах от платформы. Я наблюдал за тем, как мой подопечный и другие отважные и уверенные в себе 13- и 14-летние подростки принимали этот вызов. Поддерживать и подбадривать моего подопечного было легко, а рискнуть самому и оказаться в уязвимом положении — совсем другое дело. Но я решился и прыгнул. Меня поразил нахлынувший прилив гордости. Вскоре, во время разбора полетов, я узнал, какие уроки нам стремились преподать. Мы уяснили, что работа с подростками, особенно с теми, кто пережил травмы, бедность и другие невзгоды, будет тяжелой и наступят моменты, когда нам захочется уйти, все бросить, и именно такого поворота ждали и к такой реакции привыкли большинство этих детей. Чтобы влиять на них, недоверчивых по своей природе и привыкших защищаться, нам следовало быть искренними и надежными. А важнее всего то, что нам нужно было обладать способностью управлять нашими собственными триггерами в момент их возникновения.

Этот насыщенный год, проведенный в качестве наставника, оказал на меня огромное влияние, и я решил двигаться дальше в этом направлении. Во мне