



ЕСТЬ
КОНТАКТ

ШЕЙЛА РЕДФЕРН

ОБНИМАЯ КАКТУС

**Как говорить с подростком,
чтобы он слышал
и доверял**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

P33

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 Routledge, a member of the Taylor & Francis Group LLC

Редферн, Шейла.

P33 Обнимая кактус. Как говорить с подростком, чтобы он слышал и доверял / Шейла Редферн ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 512 с. — (Есть контакт. Книги для родителей подростков).

ISBN 978-5-04-219001-8

Эта книга — практическое руководство для родителей, которые хотят научиться говорить с подростком так, чтобы их слышали и хотели слушать. Опираясь на новейшие научные исследования о работе мозга и реальные ситуации из жизни, Шейла Редферн, клинический психолог с более чем 30-летним опытом, объясняет, что происходит в голове у вашего подростка. Вы получите готовые сценарии для сложных разговоров, узнаете, как реагировать на эмоции подростка и строить доверительные отношения без конфликтов и давления.

Также в книге: о социальных сетях и видеоиграх, самоповреждении, рискованном поведении и расстройстве аутистического спектра. Отдельная глава посвящена приемным родителям и опекунам.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

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

ISBN 978-5-04-219001-8

«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 жизнестой-

кости и безопасности молодых 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.

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог	11
Благодарности	17
Введение	19

ГЛАВА 1

Рефлексивное родительство в подростковом возрасте. Понимающая и поддерживающая связь	48
--	----

ГЛАВА 2

Рефлексия о себе как о родителе	93
---------------------------------------	----

ГЛАВА 3

Рефлексия о своем подростке: ВВП родителя	142
---	-----

ГЛАВА 4

Автономия: вашему подростку нужна независимость	185
--	-----

ГЛАВА 5

Автономия: социальный мир вашего подростка	221
--	-----

ГЛАВА 6

Ваш «рисковый» подросток	273
--------------------------------	-----

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 7

Понять причины самоповреждения 332

ГЛАВА 8

Круг поддержки 378

ГЛАВА 9

Опекуны и приемные родители:
воспитание подростка с травмой в анамнезе 425

ГЛАВА 10

Поддерживать связь:
переход ко взрослой жизни 461

Примечания 500

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, одобрителные 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, увлекаая 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 подростков 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, пронизателен, 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 огоривают. 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 проявления просто «подростковому возрасту» на-

столько 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 вашему 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 вами 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 по-

могла 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 данной 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 го-