

ШЕЙЛА РЕДФЕРН

18+



# ОБНИМАЯ КАКТУС

Как говорить с подростком,  
чтобы он слышал  
и доверял



БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Есть контакт. Книги для родителей подростков

Шейла Редферн

**Обнимающая кактус. Как  
говорить с подростком,  
чтобы он слышал и доверял**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

## **Редферн Ш.**

Обнимая кактус. Как говорить с подростком, чтобы он слышал и доверял / Ш. Редферн — «Эксмо», 2024 — (Есть контакт. Книги для родителей подростков)

ISBN 978-5-04-252354-0

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.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-252354-0

© Редферн Ш., 2024

© Эксмо, 2024

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Как обнять кактус?                | 8  |
| Пролог                            | 9  |
| Благодарности                     | 11 |
| Введение                          | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

# **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 Routledge, a member of the Taylor & Francis Group LLC

Перевод с английского *Е. Цветковой*



© 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 Фоаги, 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 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.*



## 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 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, 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 проявления 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 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 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 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 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 знаколю 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)<sup>1</sup>, 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 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 пронизательные замечания по поводу подростковой жизни неизменно давали мне энергию, позволившую мне столь долго отдавать себя моей работе.

---

<sup>1</sup> Район в юго-западной части Лондона. – *Примеч. ред.*

## 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 *рефлексивным*<sup>2</sup> 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 пове-

---

<sup>2</sup> 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.*

дении, 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, почему 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 ему 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 состояние 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.