

# Введение

---

Все эти годы я, как мать, психотерапевт, педагог и коуч по воспитанию детей, являюсь свидетелем огромных изменений, происходящих в нашем обществе в отношении поведения детей и подростков. Проблемы и задачи, стоящие сегодня перед семьями, полностью отличаются от тех, что возникли еще 10 лет назад.

Дети ежедневно становятся свидетелями насилия, транслируемого в средствах массовой информации и в Интернете, часто подвергаются насилию у себя дома и на улице, включая ширящуюся эпидемию стрельбы в школах. Им трудно справляться со всеми вызовами, оставаясь при этом сострадательными и добрыми. Дети, страдающие психическими расстройствами, а также нарушением обучаемости, находятся в группе повышенного риска, а дети, растущие в бедности и имеющие все вышеперечисленные проблемы, становятся реальными жертвами насилия.

Эта книга написана для психотерапевтов, учителей, родителей и воспитателей. В ней содержатся простые и легкие в использовании методы решения сотен проблем в области психического здоровья, поведения и обучения детей и подростков. Упражнения и советы являются результатом моей более чем 30-летней работы в качестве игрового и семейного терапевта, а также коуча по воспитанию детей. Здесь вы найдете рабочие листы, которые можно легко использовать не только на сеансах терапии, но также дома и в школе. Эта книга может стать общим ресурсом для всех участников процесса воспитания детей/подростков.

Кроме того, в ней вы также найдете мнения экспертов со всего мира по вопросам воспитания. Их разные оценки и мультикультурные взгляды на обсуждаемые проблемы расширят ваше понимание детей и подростков.

В книге рассматриваются как клинические, так и неклинические случаи. Я обнаружила, что интервенции с детьми и подростками, входящими в группу повышенного риска, можно легко применить дома к менее серьезным случаям.

## Как пользоваться этой книгой

Цель написания этой книги — вооружить родителей и работающих с детьми специалистов передовыми инструментами, техниками и советами, которые помогут:

- убрать у детей эмоциональные блоки и самоограничивающие убеждения;
- избавиться от тревог, беспокойств и страхов;
- определить план и цели лечения;
- провести мозговой штурм по поиску вариантов решения проблем, стратегий воспитания и развития, что будет способствовать сближению, сотрудничеству и коммуникации.

Первые главы книги посвящены терапевтическим интервенциям и упражнениям, предназначенным для работы с более глубокими, психологически корнями стойких проблем, которые нелегко решить без сеансов детской игровой терапии, индивидуальной подростковой и семейной терапии.

Последующие главы книги фокусируются на воспитании детей и формах проблемного поведения детей/подростков дома, в школе и в обществе. Рабочие листы нужно скопировать и раздать детям/подросткам/родителям, чтобы они могли на них писать и рисовать.

Чтобы вам было легче ориентироваться в содержании книги, на большинстве страниц находятся пиктограммы, перечисленные ниже.



**Упражнение** — то, что родитель или специалист должен выполнить с ребенком/подростком или родитель должен сделать сам.



**Рабочий лист** — то, что подкрепляет обучение более глубоким погружением в упражнение или контент.



**Напутствие** — эссе либо статья, дающая родителю или специалисту новый взгляд на проблему или обсуждаемый вопрос.



**Разговор** — ключ к счастливым, здоровым и доверительным отношениям.

Однажды Агата Кристи сказала: “Мне нравится жить. Иногда я чувствую себя беспросветно и бесконечно несчастной, убитой горем, но, несмотря на все, я совершенно точно знаю, что это огромное счастье — просто быть живой”. Эта цитата служит мне напоминанием о том, что значит воспитание детей в наши тяжелые дни, когда дети не слушаются, когда ребенок или подросток борется с проблемами и страдает. Время, в котором мы живем, отчаянно трудное и является испытанием для родителей, учителей и специалистов.

Но даже в самые худшие времена мы не можем и подумать о том, чтобы предать интересы наших детей или сдаться. Мы перегруппировываемся, собираемся с силами и снова бросаемся в бой. Протестуем. Обращаемся за помощью. Делаем это, потому что знаем: наши дети нуждаются в нас. Мы их лучшие учителя и наставники. Мы любим их и хотим, чтобы они выросли порядочными, добрыми, успешными и любящими людьми.