

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Мама подростка: связь вместо войны

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Эта тетрадь для вас, если ваш подросток вас не слушает, огрызается, закрывает дверь, а каждый разговор о вещах на полу или учёбе заканчивается ссорой. Вам кажется, что вы теряете ребёнка, и хочется то ли надавить сильнее, то ли махнуть рукой. Здесь нет заданий «как заставить слушаться». Здесь задания о том, как увидеть в подростке человека, вернуть контакт и договариваться, а не воевать.

Важно: если подросток говорит о желании причинить себе вред, у него резко изменилось поведение, появились признаки употребления веществ или кто-то в семье применяет насилие, не справляйтесь одна: обратитесь к специалисту. Детский телефон доверия и помощь при мыслях о самоповреждении: 8-800-2000-122 (бесплатно). Телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600 (бесплатно).

Задания 1–4 сделайте за первую неделю, они о вас и о семье. Задания 5–7 — практики с подростком, пробуйте их в своём темпе. Задание 8 ведите неделю. Вета напоминает, что её рекомендации — не строгая система: каждый человек и каждая ситуация индивидуальны.

Как читать страницы

Линии — место для ответа. Пишите столько, сколько хочется: в конце каждой страницы есть запас строк.

Квадрат — отметьте, когда сделали. Рядом можно поставить дату.

Точки — свободное поле для заметок, схем и рисунков.



Шкала 1–10 — обведите число, которое честно про вас сегодня.



Дата — ставьте её на каждом задании: потом будет видно ваш путь.

Трекер — кружок за каждый день, когда вы сделали шаг.

На бумаге

Печатайте на листах А4 в масштабе 100% или «по размеру страницы». Подойдёт обычный домашний принтер, цвет не обязателен: все линии видны и в чёрно-белой печати.

На планшете

Откройте PDF в приложении для рукописных заметок (например, GoodNotes, Notability или Xodo) и пишите стилусом. Строки сделаны с крупным шагом 9 мм, чтобы писать было удобно.

ПУТЬ ПО ТЕТРАДИ

Содержание

ПЕРЕД НАЧАЛОМ
Как работать с тетрадью 2

01 Что у нас происходит 6

02 Портрет семьи в круге 7

03 Неуправляемый подросток как сигнал 8

04 Умею ли я слушать 9

05 Семейная игра «Как мы видим друг друга» 11

06 Девять шагов «Я тебя вижу» 12

07 Одна тема — один разговор — одно решение 13

08 Неделя ресурсных пряток 14

САМООЦЕНКА
Шкалы 15

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 16

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 17

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 18

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 20

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Я есть. Я такая. Я другая. Я разная. Я любая.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 Что у нас происходит

Опишите три последних конфликта с подростком: из-за чего начался, что сказал он, что сказали вы, чем закончилось. Без оценок, как кадры из фильма.

Три последних конфликта: повод, его слова, мои слова, финал.

01

02

03

Что повторяется? В какой момент разговор превращается в войну?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Портрет семьи в круге

В курсе Веты «Одиссея Жизни» есть семейная диагностика. На листе нарисуйте большой круг, а в нём себя и всех членов семьи в виде кружков, подпишите имена. Рядом с каждым запишите эмоции, которые с ним связаны. На обороте нарисуйте, как хотелось бы. Вета пишет, что это задание могут выполнить все члены семьи начиная с 6–7 лет, каждый отдельно, не советуясь. Посмотрите на размеры кружков, расстояния между ними и кто где оказался.

МЕСТО ДЛЯ РИСУНКА

Что я увидела в своём рисунке? Где мой подросток и где я? Что изменилось в рисунке «как хотелось бы»?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Неуправляемый подросток как сигнал

Вета пишет, что напряжение в отношениях взрослых имеет пределы и может проявиться через других людей, в том числе в образе «неуправляемых подростков». Ещё она описывает треугольник «Тиран — Жертва — Спасатель», где роли кочуют, и особенно жаль, когда Спасателем становятся дети. Это не повод винить себя. Это повод честно посмотреть на всю семью.

Что сейчас происходит у взрослых в нашей семье? Какое напряжение может нести мой подросток?

Какую роль в треугольнике чаще занимаю я, а какую он?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Умею ли я слушать

Вета разбирает детскую сказку «Лесная прогулка». Мальчик рассказывает папе про лес, а папа всё время перебивает умными фактами про сов и мухоморы. В итоге мальчик уходит рассказывать о своём дне плюшевому мишке. Вета пишет, что многие родители считают, что точно знают, что нужно ребёнку, и редко принимают в расчёт его собственные чувства, желания и выбор.

Когда я последний раз перебивала, поучала или отвечала «на автомате»?

Что мой подросток рассказывает «мишке», а не мне? Почему?

«Я — женщина, и этого уже достаточно!»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Семейная игра «Как мы видим друг друга»

Это игра Веты из «Новых женских смыслов». Предложите подростку показать, как выглядят родители в его глазах: как входят в квартиру и что говорят, как проводят вечер пятницы, как реагируют на разбросанные вещи. Потом поменяйтесь ролями и покажите несколько моментов из его жизни, как вы их видите. Вета просит действовать бережно, ведь подростки страдают от некоторых своих проявлений так же, как вы.

Что я увидела в себе глазами подростка? Что было смешно, а что больно?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Девять шагов «Я тебя вижу»

Вета пишет, что главная потребность подростка — быть понятым, получить признание и приобрести единомышленников. Вот её инструкция для родителей.

1. Я-обращение: «Я вижу, весь пол усыпан вещами, и судя по тому, что я вижу, эти вещи не мои».
2. Согласие и принятие его мнения: «Да, понимаю, я помню, как в твоём возрасте меня это выводило из равновесия».
3. Уточнение и интерес: «Уточни, что значит „бесит“? У тебя другие планы?»
4. Быть актуальной: «Что бы ты хотел изменить в своей комнате прямо сейчас?»
5. Заинтересованность и вера: «Я хочу, чтобы задуманное тобой исполнялось».
6. История из своей юности, только не занудная.
7. Участие: «Мне нравится, что у тебя есть своё мнение».
8. Поощрение: совместное событие или деньги, которые он потратит, как посчитает нужным.
9. Гордость и уважение: «Я горжусь тобой и верю, у тебя всё получится».

Какие шаги я попробовала? Что ответил подросток?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Одна тема — один разговор — одно решение

В программе «Отважные женщины» у Веты есть формула для разговоров с подростками: «1 тема — 1 разговор — 1 решение в моменте». Не вываливайте всё накопленное сразу. Выберите одну тему, поговорите о ней в спокойный момент и договоритесь об одном решении, которое устроит обоих.

Какая одна тема сейчас самая важная? Какое решение мы приняли вместе?

ЗАДАНИЕ ДАТА

08 Неделя ресурсных пряток

У Веты есть упражнение «Ресурсные прятки»: смотреть на ребёнка так, как будто вы только что его нашли и очень этому рады. Тёплый взгляд, лёгкая внутренняя улыбка. В напряжённых отношениях Вета советует касаться только кисти руки или плеча. Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Я хотя бы раз посмотрела на подростка с радостью, без замечания	○	○	○	○	○	○	○
Я выслушала его до конца, не перебивая и не поучая	○	○	○	○	○	○	○
Я сказала ему «я тебя слышу» или «я тебя понимаю»	○	○	○	○	○	○	○
Я не начинала больше одной трудной темы	○	○	○	○	○	○	○
Я сделала что-то для себя, чтобы не срываться	○	○	○	○	○	○	○

Что изменилось за неделю в нём и во мне?

ГДЕ Я СЕЙЧАС

Шкалы

Оцените сегодня и через 2–4 недели.

1-Й РАЗ ——— 2-Й РАЗ ——— 3-Й РАЗ ———

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
Мы разговариваем без крика	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я слушаю его, не перебивая и не поучая	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Он делится со мной тем, что для него важно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Мы умеем договариваться	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я вижу в нём личность, а не только задачи	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я спокойна за наш контакт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои оценки сегодня и через 2–4 недели. Что изменилось?

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я разобрала три последних конфликта и увидела, что повторяется
- [ ] Я нарисовала портрет семьи в круге
- [ ] Я честно посмотрела на напряжение у взрослых в семье
- [ ] Я заметила, где перебиваю и поучаю
- [ ] Мы сыграли в игру «Как мы видим друг друга»
- [ ] Я попробовала хотя бы три шага из «Я тебя вижу»
- [ ] Мы договорились об одном решении по одной теме
- [ ] Я неделю практиковала «Ресурсные прятки»
- [ ] Я знаю, куда обратиться, если ребёнку нужна срочная помощь

ЗАМЕТКИ

ТРИ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

ДАТА _____

Трекер 21 дня

Выберите из тетради 3–5 маленьких действий, которые хотите сделать частью своей жизни, и впишите их в строки. Каждый день, когда действие сделано, закрашивайте кружок. Пропустили день — просто продолжайте со следующего: трекер про внимание к себе, а не про оценки.

ДАТА НАЧАЛА _____

	НЕДЕЛЯ 1							НЕДЕЛЯ 2							НЕДЕЛЯ 3						
ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Моё состояние, 1–10	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢

Что я заметила за эти три недели?

ИТОГИ

ДАТА

Мои итоги

Перечитайте свои записи с первой страницы. Отметьте то, что откликается сильнее всего, и ответьте на вопросы ниже.

Какой я хочу быть для своего подростка, чтобы он всегда знал, что может вернуться домой?

01 Что я поняла

Три главных открытия, которые я делаю благодаря этой тетради

01

02

03

02 Мои изменения

Что изменилось во мне, в моих мыслях, теле, отношениях

БЫЛО	СТАЛО

03 Мой следующий шаг

Один конкретный шаг, который я сделаю в ближайшие семь дней

КОГДА

КТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИТ

Что я скажу себе, если станет трудно?

04 Письмо себе

Что я хочу сказать себе, когда снова открою эту тетрадь через месяц?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Куда дальше

Вета пишет: «Помните, самое страшное в отношениях — потерять „контакт“». И ещё: ребёнок должен знать, что всегда может вернуться домой, где его выслушают и поддержат. В программе Светланы Веты «Новые женские смыслы» есть урок «Взрослеющие „цветы“ жизни» о том, как видеть личность подростка и возвращать его доверие, и весь модуль «Моя семья и мой род». Это 90 дней работы с собой и своей семьёй.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о программе «Новые женские смыслы»

vetasoul.com/newsenses

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ

С чем я хочу прийти дальше: мои вопросы и желания



С любовью, ваша Светлана Вета

Светлана Вета · психолог, телесный терапевт · Академия «Душа Веты» · vetasoul.com