



## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Настоящее издание призвано предоставить точную и авторитетную информацию по освещаемой в нем теме. Издатель не оказывает психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима экспертная помощь или консультация, следует обратиться к компетентному специалисту.

# СОДЕРЖАНИЕ



**ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ.....12**

**ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ.....14**

УПРАЖНЕНИЕ 1.	Отпусти свои проблемы . . . . .	16
УПРАЖНЕНИЕ 2.	Определение и понимание стресса . . . . .	20
УПРАЖНЕНИЕ 3.	Стресс-факторы: что вызывает у тебя стресс? . . . . .	24
УПРАЖНЕНИЕ 4.	Стресс и тело: следи за красными флажками. . . . .	30
УПРАЖНЕНИЕ 5.	Стресс и эмоции. . . . .	36
УПРАЖНЕНИЕ 6.	Когда стресс помогает . . . . .	41
УПРАЖНЕНИЕ 7.	Стресс — проблема, осознанность — решение . . . . .	45
УПРАЖНЕНИЕ 8.	Жить в настоящем моменте . . . . .	49
УПРАЖНЕНИЕ 9.	Осознанность и пять чувств . . . . .	52
УПРАЖНЕНИЕ 10.	Осознанность в повседневных делах и увлечениях. . . . .	57
УПРАЖНЕНИЕ 11.	Осознанная проверка. . . . .	65
УПРАЖНЕНИЕ 12.	Осознанный прием пищи . . . . .	72
УПРАЖНЕНИЕ 13.	Сканирование тела . . . . .	77
УПРАЖНЕНИЕ 14.	Осознанные ходьба и движение . . . . .	84
УПРАЖНЕНИЕ 15.	Осознанная учеба . . . . .	88
УПРАЖНЕНИЕ 16.	«Постоялый двор». Прими свои эмоции. . . . .	92
УПРАЖНЕНИЕ 17.	Не верь всему, что думаешь. . . . .	97
УПРАЖНЕНИЕ 18.	«Железная дорога». Не запрыгивай в поезд своих мыслей . . . . .	103
УПРАЖНЕНИЕ 19.	Волны стресса: быть на гребне жизни . . . . .	107
УПРАЖНЕНИЕ 20.	Уделяй внимание дыханию . . . . .	111
УПРАЖНЕНИЕ 21.	Осознанность в положении сидя. Обрати внимание на разум . . . . .	116
УПРАЖНЕНИЕ 22.	Принимай хорошее: делай то, что доставляет тебе удовольствие . . . . .	121
УПРАЖНЕНИЕ 23.	Думай о хорошем: календарь приятных моментов . . . . .	125
УПРАЖНЕНИЕ 24.	Думай о плохом: календарь неприятных моментов . . . . .	130
УПРАЖНЕНИЕ 25.	Что от тебя зависит, а что нет. . . . .	136

УПРАЖНЕНИЕ 26. Осознанная остановка: реагируй разумно .....	140
УПРАЖНЕНИЕ 27. Осознаём вредные суждения.....	144
УПРАЖНЕНИЕ 28. Осознанные сообщения и посты.....	150
УПРАЖНЕНИЕ 29. Представь конец фильма .....	155
УПРАЖНЕНИЕ 30. События твоей жизни могут вызывать стресс .....	157
УПРАЖНЕНИЕ 31. Как пережить неприятные события .....	161
УПРАЖНЕНИЕ 32. Неэффективные и вредные способы преодолеть трудности.....	166
УПРАЖНЕНИЕ 33. Забота о себе поможет решить проблемы .....	173
УПРАЖНЕНИЕ 34. Отслеживаем вредное поведение: календарь самоанализа.....	178
УПРАЖНЕНИЕ 35. Что дальше? .....	184
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>189</b>
<b>ОБ АВТОРЕ.....</b>	<b>191</b>

Всем подросткам, которые испытывают страдания и учатся  
быть стойкими в жизни. Я надеюсь, что моя книга поможет  
вам сделать один из множества шагов на пути к открытиям,  
прозрению, росту и переменам.

Я преклоняюсь перед подростками, которым сейчас  
приходится трудно, а также перед теми, кто страдал молча  
и теперь направляет нас из лучшего мира. Особенно это  
касается семьи О'Салливан. Томас всем нам освещает путь.

Для меня большая честь скромно заниматься тем делом,  
которым я занимаюсь.

С осознанным благословением,  
Джина Бигель

## ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ

Дорогие подростки!

Я психотерапевт и специализируюсь на работе с вашими сверстниками. Когда я сама была подростком, не было мессенджеров, Facebook и Instagram. Не было планшетов и айфонов, интернет только появился, а телефоны включали в розетку на стене или вешали в будке на улице. Зато у нас была роскошь, которой нет у вас, — анонимность. Хотя подросткам приходилось нелегко даже тогда, сложно представить, каково вам сейчас!

Я работаю с тысячами подростков. Я помогаю им найти свой путь на этом непростом этапе жизни. Я помогаю справиться с ситуациями, которые казались им непосильными, посмотреть в лицо трудностям и победить.

Что у них общего?

Они страдают. Им больно. Они переживают стресс.

Любой подросток знает, что значат страдание, боль и стресс, хотя причины у всех разные. Совладать со стрессом в вашем возрасте бывает более чем сложно — но знайте, что вы не одни. Зачастую человек испытывает стресс, но толком этого не осознает или не понимает, что с этим можно поделать. У некоторых реакция на стресс оказывается разрушительной.

Я написала эту книгу, чтобы показать вам другие пути. Она призвана помочь вам осознанно работать со страданием, болью и стрессом. Благодаря упражнениям в этой книге вы сможете:

- замечать эмоции, а не прятать и подавлять их;
- реагировать осознанно, а не импульсивно;
- обрести силу в ситуациях, где чувствовали бессилие;
- быть и жить, а не просто существовать;
- управлять своими действиями и быть хозяевами своих решений.

Полезнее всего работать с этой книгой по порядку — от начала до конца, потому что многие упражнения основаны на предыдущих. Немало материалов для скачивания (на английском языке) вы найдете на сайте книги ([newharbinger.com/40187](http://newharbinger.com/40187)). В конце подробно описано, как получить к ним доступ.

Если вы считаете, что упражнение вам не подходит, можно его пропустить, но я призываю все же попробовать. Если что-то не получается — попробуйте еще раз. Многие упражнения основаны на практике осознанности, и их можно использовать неоднократно. Подумайте: может, стоит выполнять самые любимые задания каждый день.

Возможно, вам, как и многим другим людям, легко замечать негативные стороны своей жизни и собственные недостатки. Эта книга расскажет, как использовать свои ресурсы, умения и положительные качества, о которых вы могли даже не подозревать. С помощью этих упражнений вы начнете думать не «Бедный я, бедный!», а «Я с этим справлюсь!». Поработав над ними, вы получите широкий набор инструментов для преодоления боли и стресса и сможете жить той жизнью, о которой мечтаете.

Эта книга не заменит профессиональной консультации. Работа над некоторыми упражнениями может вызвать болезненные эмоции и воспоминания, которые потребуют поддержки специалиста по психическому здоровью. Обсудите эти темы с таким человеком или со взрослым, которому доверяете.

Я знаю, что для изменений требуются сила и смелость, и аплодирую вам, потому что первые, самые важные шаги вы уже сделали. Эта работа поможет вам лучше понять свои страдания, боль и стресс и вооружит вас новыми инструментами, чтобы исцелиться, быть и жить.

С теплыми пожеланиями,  
Джина Бигель



## ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ

Дорогие родители и специалисты!

Сегодня жизнь полна трудностей, и особенно это касается подростков. Быть родителем в мире социальных сетей — тяжкий труд. Воспитывать подростка в нашем быстроразвивающемся, высокотехнологичном обществе — непростая задача. Спасибо, что взяли эту книгу и читаете ее. Раз вы это делаете, вы, вероятно, знакомы с подростком, которому приходится нелегко. Может быть, вы его родитель или работаете с ним. Возможно, вы ищете совета или пытаетесь узнать новые способы поддержать подростка в его сложной и бескомпромиссной работе: он пытается обрести контроль над стрессом, эмоциями и поведением, изучить их и справиться с ними. В своей практической деятельности я исхожу из профессионального и жизненного опыта — именно они подтолкнули меня писать, чтобы помочь другим. Я признательна, что вы взялись за это дело. Ваши поддержка, любовь и сопереживание очень важны для подростков!

В ходе своего профессионального развития я черпала информацию из разных теорий и подходов, создавала различные инструменты и средства, применяла их, отлаживала и оттачивала свои навыки, чтобы лучше удовлетворить потребности тех, с кем я занимаюсь. В течение пятнадцати лет индивидуальной и групповой работы с подростками и их семьями я постоянно слушала, наблюдала, экспериментировала и училась. Я внимательно слушаю тех, о ком забочусь, и считаю их лучшими учителями и советчиками. Благодаря им я узнала, как важно создавать атмосферу безопасности и доверия, в которой можно себе позволить быть уязвимым. Эта атмосфера располагает к исследованиям и совместной, командной работе над исцелением.

Я старалась, чтобы упражнения в этой книге и дополнительные материалы, которые доступны по адресу [newharbinger.com/40187](http://newharbinger.com/40187) (на английском языке), были близки и понятны подросткам и их семьям. Эти инструменты помогут тинейджерам, их родителям и практикующим специалистам пополнить арсенал средств, помогающих исцелять, быть и жить.

Пользоваться этой книгой можно по-разному. Можно проработать ее от начала до конца или делать то, что кажется правильным, и выполнять какие-то определен-

ные упражнения, которые бросились вам в глаза или показались уместными в вашей ситуации. Хочу только предупредить, что практики осознанности внедряются поэтапно. Это похоже на развитие мускулатуры: лучше начать с легких весов и со временем перейти к более тяжелым. «Мышцы» осознанности рекомендуется наращивать аналогичным образом: начать с более коротких и направляемых практик в начале книги и постепенно дойти до более продолжительных и самостоятельных.

Первые упражнения (с 1-го по 6-е) позволят подростку узнать, что такое стресс и стресс-факторы, а также какую роль они играют в жизни. Упражнения с 7-го по 35-е, которые составляют большую часть этой тетради, основаны на осознанности. Я вижу в этой методике решение проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем сегодняшних подростков. Упражнения, основанные на осознанности, делятся на три части:

- развитие базовой осознанности;
- развитие социальных навыков, навыков общения и отношений;
- развитие навыков, связанных с управлением эмоциями и метапознанием (анализом наших эмоций относительно того, что мы переживаем и чувствуем).

Для меня большая честь сотрудничать с вами в этом путешествии к исцелению.

*С признательностью,  
Джина Бигель,  
лицензированный психотерапевт  
по вопросам семьи и брака*

УПРАЖНЕНИЕ 3

СТРЕСС-

ФАКТОРЫ:

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ

У ТЕБЯ СТРЕСС?

То, что вызывает стресс, называют стрессором, или стресс-фактором. Определить свои стресс-факторы — важный первый шаг к тому, чтобы изменить ситуацию и, возможно, почувствовать некоторое облегчение.

---

### **ИСТОРИЯ МАРТИ**

Марти работает десять часов в неделю, ходит в музыкальную школу и на факультативы и не знает, как со всем этим управиться. Домой с работы или репетиции она приходит в девять вечера, а надо еще три часа делать уроки. А что еще хуже, подруги злятся на нее за то, что у нее не получается проводить время с ними.

### **ИСТОРИЯ НАТАНА**

Лучший друг и девушка Натана требуют, чтобы он выбрал кого-то одного из них. Ему хочется проводить время с обоими, но у него не получается. В довершение всего его родители разводятся, а еще у Натана проблемы по многим предметам, и отец сильно давит на него, чтобы он исправил отметки.

---

Наверное, легко понять, почему Марти и Натан чувствуют стресс. А какие стресс-факторы испытываешь сейчас ты? Обведи все варианты, которые подходят в твоей ситуации.

### **ДРУЗЬЯ**

- давление сверстников (секс, алкоголь, наркотики);
- проблемы с парнем или девушкой;
- внешний вид и образ;
- стремление вписаться в коллектив;
- отношения в целом;
- ссоры с друзьями;
- конкуренция.

## ШКОЛА

- окончание школы;
- домашняя работа;
- отметки;
- требование хорошо учиться;
- необходимость поступить в вуз;
- травля;
- спортивная секция;
- учителя и тренеры;
- уроки;
- давление по поводу твоего будущего.

## СЕМЬЯ

- нет ощущения, что тебя принимают;
- финансовые проблемы;
- обязанности;
- правила;
- проблемы с родителями;
- проблемы с братьями и сестрами;
- проблемы с другими членами семьи;
- сложности с психическим здоровьем;
- болезни.

## ДРУГОЕ

- социальные сети;
- слишком много времени с гаджетами;
- попытки разобраться, кто ты;
- страх что-то пропустить;
- религиозные или нравственные вопросы;
- здоровье и фитнес;
- управление временем;
- сексуальность;
- гендерная идентичность;
- уверенность в себе и самооценка;
- травля в интернете;
- страхи, связанные с насилием.

Ниже добавь то, что не было перечислено выше, или подробнее объясни то, что ты выделил.

.....

.....

.....

Иногда полностью устранить стресс-фактор невозможно, но можно свести его влияние на тебя к минимуму: меньше о нем думать или меньше быть с ним связанным.

---

---

---

---

---

Ты можешь исключить из своей жизни какие-то из перечисленных факторов? Если да, какие именно?

---

---

---

---

---

А что ты можешь каким-то образом изменить, если от этого невозможно полностью избавиться?

---

---

---

---

---

---

### **ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ**

Хотя осознание своих стресс-факторов само по себе не повлияет на их существование, оно может подтолкнуть тебя изменить то, что в твоих силах.

---

## ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Стресс-факторы переменчивы и постоянно колеблются. Через год, через месяц, через неделю и даже завтра ты, скорее всего, отметишь в приведенном выше списке что-то другое. С одними стрессовыми ситуациями ты справишься, и на их месте появятся новые, а другие будут с тобой, кажется, целую вечность.

Что вызывало у тебя стресс вчера?

---

---

---

---

Что вызывало у тебя стресс неделю назад?

---

---

---

---

Что вызывало у тебя стресс месяц назад?

---

---

---

---

Что вызывало у тебя стресс год назад?

---

---

---

---

Что из этого больше не вызывает у тебя стресс?

---

---

---

---

Решил ли ты какие-то из этих проблем? Расскажи, как у тебя это получилось.

---

---

---

---

Гордишься ли ты тем, что разобрался со своими проблемами? Расскажи, с какими именно и почему.

---

---

---

---

---

---

### **ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ**

*Знание стрессовых факторов, которые влияют на твою жизнь, поможет взять ситуацию под контроль и бороться с ними.*

---

На сайте [newharbinger.com/40187](http://newharbinger.com/40187) можно скачать упражнение «Узнай, кто ты» (Learning Who You Are). Оно поможет тебе лучше узнать себя.