



Санкт-Петербург, 2022

КОГДА
РЕБЕНКУ
БОЛЬШО

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ
ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Кевин
Лешман

ББК 86.37
Л44

Перевод с английского

Originally published in English under the title:

WHEN YOUR KID IS HURTING

by Dr. Kevin Leman.

Published by Revell, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

Translated by permission.

All rights reserved.

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
в какой-либо форме без письменного разрешения издателя.*

Леман, Кевин

Л44 Когда ребенку больно / Пер. с англ. — СПб.: Виссон, 2022. —
272 с. — (Христианское воспитание).

ISBN 978-5-6048065-5-5

Эта книга, написанная известным американским психологом и отцом пятерых детей, нужна каждому родителю — ведь каждый ребенок сталкивается с проблемами и нуждается в родительской помощи и поддержке. Доктор Кевин Леман рассказывает, как помочь ребенку пережить нелегкие времена и научить его справляться с трудностями, а также дает ответы на самые острые вопросы, волнующие родителей.

ББК 86.37

ISBN 978-0-8007-3506-7 (англ.)
ISBN 978-5-6048065-5-5 (рус.)

© 2018 by Dr. Kevin Leman
© 2022, издательство «Виссон»

*Посвящается всем,
кто когда-то страдал.
Пусть люди, которые любят вас
намного больше, чем вы думаете,
прочитают эту книгу,
чтобы помочь вам*

В БУРНОМ И НЕСПОКОЙНОМ МИРЕ

*Мир уже не тот, каким он был,
когда ваша бабушка или вы сами были ребенком.
Времена сильно изменились*

Мир, в котором растут ваши дети, очень отличается от мира, в котором выросли вы сами.

Вряд ли мне нужно напоминать вам об этом, потому что с доказательствами мы сталкиваемся каждый день. Мы живем в быстро меняющемся, беспокойном и жестоком мире, основанном на конкуренции. Даже если вы молодой родитель, то есть вам слегка за двадцать, все равно многое изменилось с тех пор, как вы окончили школу. Вспомните ваш первый компьютер или мобильный телефон. А теперь посмотрите на высокотехнологичные гаджеты, которыми вы пользуетесь сейчас.

Быстрый темп, в котором развивается современный мир, глубоко влияет на вашего ребенка даже тогда, когда в его жизни все хорошо. Именно поэтому неприятные события могут превратиться в травмирующий опыт, если ребенок не умеет справляться с трудностями.

В наши дни дети сталкиваются со множеством проблем одновременно. Как бы вам ни хотелось оградить их от неприятностей, они быстро взрослеют, потому что со всех сторон

на них обрушивается информация о различных событиях. Я разделяю все эти проблемы на две категории: «внешние» и «внутренние». Объясню, что я имею в виду.

Мы живем в жестоком мире. Стрельба в школах и на улицах, расизм, терроризм, травля в Сети — все это страшные приметы современного общества. Ваши дети тоже знают о том, что происходит во «внешнем» мире, как раз потому, что каждый человек в курсе современных проблем, ведь мы живем в обществе, где укрыться от них нельзя. Из-за вездесущих массмедиа наши дети знают о подобных событиях намного больше, чем знали их ровесники в прошлом. Стоит детям несколько раз кликнуть мышкой или пролистать пару страниц на мобильном телефоне, и на них обрушиваются ужасные новости. При этом они еще не в состоянии правильно оценить то, что они видят и слышат, а родителей нет рядом, чтобы им помочь.

И что в результате? Дети получают травму и начинают испытывать страх. Или они становятся бесчувственными к страданиям других людей и не способными справиться с собственной болью. Все это в перспективе приносит большой вред.

Кроме того, дети сталкиваются с «внутренними» проблемами. Я имею в виду личностные проблемы и сложности в отношениях с другими людьми, которые вызывают эмоциональную, психологическую и физическую боль. К ним можно отнести развод родителей, беспрестанные перемещения между домами отца и матери или полное отсутствие одного из них в жизни ребенка. Возможно, вы тетя ребенка, бабушка или дедушка, с которыми он временно проживает. Ему приходится присутствовать на судебных заседаниях, сталкиваться с юридической системой. И все это он постепенно привыкает считать нормой.

В детстве я знал всего одного ребенка, чьи родители развелись. Он чувствовал себя изгоем среди малышей, которые

жили в полных семьях. Теперь же многие дети носят другие фамилии, нежели их братья и сестры или родители, с которыми они проживают. Родители некоторых детей развелись или никогда не состояли в браке. Кого-то воспитывает один родитель или опекун.

Дети также страдают от депрессии и переживают смерть близких от болезни, несчастного случая или самоубийства. Они сталкиваются с предательством друзей и с травлей, в том числе в Интернете. Их обзывают глупыми или жирными или дразнят за то, что они «не того цвета». Они становятся жертвами растлителей и людей, помешанных на власти и контроле.

Да, мы можем и должны научить детей защищать себя. Например, мы можем показать им простейшие приемы самообороны и предупредить о том, что не стоит разговаривать с незнакомцами. Но как быть, если угроза таится в родном доме? Большинство случаев физического, сексуального и вербального насилия происходит в семье. Что делать, если ваш ребенок неосмотрительно рассказал о себе, своих привычках или месте проживания и стал мишенью для озлобленных ровесников или онлайн-преследователя?

Как вы должны себя вести, если подруга дочери совершила самоубийство? А если про вашу дочь распускают сплетни? Если она забеременела? Если вашего мужа убили в ходе боевых действий и сын-подросток заявляет, что он тоже хочет умереть?

Как нужно реагировать, если ваш сын переживает оттого, что его не взяли в спортивную команду, но не хочет с вами это обсуждать? А если дочь отказывается есть, потому что кто-то назвал ее «пышкой»?

Как в этих и множестве других подобных ситуаций оградить душу и разум ребенка от вреда, который в долгосрочной перспективе способен негативно повлиять на его самооценку и отношения с другими людьми?

Родители обязаны помочь детям научиться правильно воспринимать информацию и выражать свои чувства. Это нужно не только для того, чтобы они меньше страдали. Эти умения помогут им лучше понимать то, что происходит в их жизни. Благодаря этому, став взрослыми людьми, они смогут принести пользу окружающему миру, а не обвинять в своих неудачах других или прятаться от страха, как улитка в свою раковину.

Эта книга поможет вам разобраться во «внешних» и «внутренних» проблемах, с которыми сталкивается ваш ребенок. Она научит вас лучше понимать ребенка, правильно оценивать его опыт и страхи, а также поможет понять, как он переживает горе. Вы узнаете, как преодолеть негативный опыт, выработав оптимистичный и уравновешенный взгляд на мир, и развить у себя и у ребенка умение справляться с жизненными трудностями.

Вот несколько вопросов, которые мы будем рассматривать в этой книге:

- Как узнать, о чем на самом деле думает ваш ребенок?
- Как разговаривать с ним так, чтобы он прислушался к вам, даже если он не хочет делиться с вами своими переживаниями?
- Как обсуждать проблемы ребенка? Что можно говорить, а что нельзя? Что можно делать, а что нельзя?
- Как говорить о травмирующем событии, чтобы ребенок не чувствовал себя жертвой?
- Как понять, нормально ли поведение ребенка? Как определить, не пора ли обращаться за помощью к профессиональному психологу?
- Что можно сказать ребенку в том случае, если близкий человек тяжело заболел? А что если он слишком остро реагирует на это известие?
- Как наилучшим образом поддержать ребенка в трудную минуту?

- В чем разница между естественным желанием защитить ребенка и чрезмерной опекой?
- Когда вам следует вмешаться в ссору ребенка со сверстниками, а когда лучше не лезть не в свое дело?
- Как превратить травмирующее событие в ценный урок, который принесет ребенку пользу в будущем?
- Как помочь ребенку пережить трудные времена? Как подставить плечо, если он совсем лишился сил?

Первые две главы рассказывают об основных «внешних» и «внутренних» проблемах, с которыми сталкиваются современные дети и их родители. В них вы получите конкретные советы, как реагировать на вопросы, терзания и тревоги вашего ребенка.

В третьей главе говорится о главных страхах любого ребенка и о том, как вы можете избавить его от них.

В четвертой главе мы обсудим, почему дети по-разному реагируют на печальные события и что означает их поведение.

В пятой главе вы узнаете, каким видит себя ваш ребенок. Это облегчит ваше общение с ним и будет способствовать взаимопониманию.

В шестой главе описываются различные типы родителей. Вы узнаете о том, как привычки и особенности, присущие каждому типу, влияют на детей, и сможете изменить свое поведение, если это требуется.

В седьмой главе рассказывается о том, как превратить полученные ребенком травмы в выигрышные ходы в игре под названием «жизнь». Это принесет ему пользу в будущем, когда он снова попадет в сложную ситуацию (а это непременно случится, ведь такова жизнь!).

Никто не хочет видеть, как его ребенок страдает. Поэтому я написал большой раздел «Спросите доктора Лемана» и надеюсь, что вы будете обращаться к нему как к справочнику. В этом разделе я поместил самые важные и острые вопросы,

которые мне постоянно задают родители, а также мои ответы на них. Даже если описанные в этом разделе ситуации не совсем похожи на вашу, основные принципы и рекомендации, которые я даю родителям, будут вам полезны.

Жизнь — сложная штука. Раз вы читаете эту книгу, вероятно, ваш ребенок переживает не лучшие времена. Эта книга расскажет вам, как справиться с трудностями таким образом, чтобы ваш ребенок вырос уравновешенным, оптимистичным и мудрым человеком, которого вы будете с гордостью называть своим сыном или дочерью.

ПРОБЛЕМЫ БОЛЬШОГО МИРА

*Как помочь ребенку справиться со страхом,
который вызывают проблемы современного
общества*

Мы живем в жестоком мире. В родной стране и за рубежом происходят трагические события, которые доказывают, что страдают все... даже хорошие люди. Массовые расстрелы, расовая и гендерная дискриминация, бандитизм, терроризм, болезни вроде лихорадки Эбола, насилие, попытки самоубийства и травля — я перечислил всего несколько признаков печальной реальности, в которой мы существуем.

Когда мы, родители, видим, что происходят такие безумные события, нам, естественно, хочется запереть дверь на засов и ни на шаг не отпускать от себя ребенка. Мы тешим себя надеждой, что благодаря этому он будет в безопасности. Разумеется, это совершенно нереально, не говоря уже о том, что дети подвергаются жестокому обращению и в родном доме, хотя он должен быть для них самым безопасным местом.

Что можно сделать, чтобы уберечь ребенка от бедствий большого мира, ведь мы никак не можем повлиять на то, что в нем происходит, как, например, в случае массовых расстрелов?

Знаете, что обычно делает ребенок, испугавшись воображаемого монстра под кроватью? Он закрывает глаза и ду-

мает: *«Раз я его не вижу, значит, его не существует, и мне нечего бояться».*

Некоторые родители ведут себя точно так же. Люди предпочитают прятать голову в песок и отрицать, что в их жизни может произойти что-то ужасное. Они убеждают себя: *«Мы живем в маленьком городке, где с детьми никогда ничего плохого не случится. Они в безопасности».* И когда случается невообразимая трагедия, как массовое убийство в начальной школе «Сэнди-Хук», дети и родители оказываются не в состоянии справиться с болью и отчаянием.

Другие родители превращаются в наседок, которые собирают своих цыплят под крыло и не разрешают им играть с цыплятами из других курятников. Проблема в том, что птенцы не могут всю жизнь провести под маминым крылышком. Что с ними будет, когда они вырастут и покинут отчий дом?

Есть более правильный путь. Он начинается с бдительности и информированности.

Важные проблемы современного мира

Существует множество «внешних» проблем, которые негативно влияют на детей, растущих в современном обществе. В этой главе я сделаю общий обзор самых острых из них — тех, что чаще всего не дают родителям спокойно спать по ночам.

Вездесущие массмедиа и социальные сети

Телевидение, кино, реалити-шоу и социальные сети трубят о насилии, сексе, разрушениях и смерти, из-за чего зрители становятся безразличными к гибели других людей и перестают понимать, как горе и утрата воздействуют на нас в краткосрочной и долгосрочной перспективе. «Голливудские стандарты», прививаемые детям, приводят к тому, что у них появляются нереалистичные ожидания, связанные с нормальной жизнью. Они полагают, что вечеринки с морем алкоголя

и легкодоступным сексом могут продолжаться дни и ночи напролет, после чего достаточно выпить таблетку от похмелья, чтобы избавиться от неприятных побочных эффектов. Преступные, жестокие и опасные действия — это якобы мелочь, ерунда. Все можно исправить, нажав кнопку «назад» на экране. Никто ни за что не отвечает и ничего не контролирует.

В новостях рассказывали о том, как 18-летняя девушка нетрезвой вела машину, в которой находились ее 14-летняя сестра и ее подруга. Сидя за рулем, вела трансляцию в «Инстаграм». Она потеряла управление, и ее сестра вылетела из машины и погибла. Зрители в режиме реального времени видели, как девушка подпевает какой-то песне, затем поворачивает телефон и в кадр попадает мертвое тело ее сестры на обочине дороги. «Этого я хотела меньше всего», — вот и все, что она смогла из себя выдать¹.

Да, возможно, в жизни этой молодой девушки много проблем, но как можно объяснить, что она так безразлично снимала это трагическое происшествие? Ее бездушие вызывает ужас и отвращение.

А тот случай, когда группа подростков снимала тонущего инвалида, не пытаясь ему помочь? Когда он исчез под водой, один из них сказал только: «Теперь он умер». Подростки, которым было от 14 до 16 лет, даже не позвонили в службу спасения².

Дело в том, что активное воздействие со стороны массмедиа и социальных сетей уводит наших детей от понимания реальности все дальше, вместо того чтобы научить их лучше разбираться в происходящем и правильно действовать. Многие дети считают, что жизнь похожа на кино. *Все, что происходит, не по-настоящему.*

Например, если актер умирает в каком-то фильме, он «воскресает» в другом. Но сестра той девушки не воскреснет. И утонувший мужчина тоже.

Сильные эмоции, которые транслируются в социальных сетях, приводят к тому, что дети перестают сопереживать

чужой боли. Они привыкают к насилию и смерти в видеоиграх и кинофильмах. Без этого они кажутся слишком пресными. В конце концов, успех измеряется количеством «лайков» в «Ютьюбе» и «Фейсбуке». Засилье пугающих образов приводит к тому, что дети становятся безразличными и равнодушными. Они не понимают, что означает настоящая боль, и не умеют справляться с жизненными трудностями.

Журналисты предпочитают писать о сенсационных новостях. Они подробно описывают трагические события и раздувают вокруг них шумиху, так что дети начинают думать, что в мире не происходит ничего хорошего. По телевизору редко показывают вдохновляющие истории о подвигах героев, которыми могли бы восхищаться наши дети. Преобладание негативных новостей приводит к тому, что в детских душах поселяется цинизм.

Кроме того, журналы, кино, «Инстаграм», «Фейсбук» и бульварная пресса, которая пишет о звездах, внушают им нереалистичные представления о человеческом теле и внешности. Разве обычная девочка-подросток не почувствует себя толстой и неуклюжей рядом с моделью, рекламирующей дорогое нижнее белье? А парень, которому внушают, что он легко уговорит понравившуюся девушку с ним переспать, если будет пить «правильное» пиво или водку, — разве он не заплатит за поддельное удостоверение личности, чтобы иметь возможность их покупать?

Вокруг только и говорят о сексе, и современные подростки гораздо чаще обмениваются фото эротического содержания, чем раньше. Многие дети видят фотографии, которые совершенно неприемлемы в их возрасте. Представьте, что первоклассник решит поискать в Интернете забавные фотографии котят. Он набирает «фото кисок» и видит заголовок, за которым, как он думает, скрываются фотографии этих милых пушистых зверьков. Он кликает на него мышкой и видит... совсем не то, что ожидал. Малыш не совсем понимает, что

означает этот образ, но он навсегда остается у него в памяти. Если вы мне не верите, спросите знакомых, видели ли они когда-либо порнографические снимки или видео. 99 % из них ответят утвердительно. Затем спросите, помнят ли они, когда это случилось в первый раз. Скорее всего, они смогут дать точный ответ на этот вопрос. Подобные образы, увиденные впервые, шокируют нас, и их почти невозможно забыть.

Поэтому я призываю родителей быть бдительными, когда они дарят смартфоны маленьким детям, и следить за тем, какие сайты они посещают в Интернете. Современные дети гораздо лучше осведомлены в различных вопросах, чем их ровесники в прошлом, но мы не должны лишать их детства.

Как победить этого современного Голиафа? Новые технологии и массмедиа никуда не исчезнут. Если вы пытаетесь их игнорировать, вы ведете безнадежную и напрасную битву. Вы не можете избежать негативной информации сами и не можете оградить от нее ваших детей. Вы должны научить их правильно ее воспринимать и перерабатывать, принимая осознанные решения.

В какой мере вы должны контролировать влияние массмедиа на ребенка? Или вы должны стать проводником, который поможет ему разобраться в том, что он видит и слышит по телевизору и в Интернете?

Домашняя обстановка во многом определяет, какая информация попадает на глаза вашему ребенку и как он ее интерпретирует. Ваши взаимоотношения играют очень важную роль. Можно ли назвать их искренними, заботливыми и уважительными? Если они именно такие, ребенок с большой вероятностью поделится с вами тем, что он видел.

Массовые расстрелы

Люди стали агрессивнее. В 2012 году, во время массового расстрела в начальной школе «Сэнди-Хук», погибло 28 человек,

в том числе 20 детей. В Санта-Монике (штат Калифорния) в 2013 году было застрелено 5 человек, а в Вашингтоне — 12 человек. В 2014 году в Форт-Худ (штат Техас) погибли 3 человека и еще 6 в городе Айла-Виста (штат Калифорния). В 2015 году произошло 5 массовых расстрелов и погибло 40 человек. В 2016 году в ночном клубе было убито 50 человек. В апреле 2017 года преступник открыл огонь в начальной школе в Сан-Бернардино (штат Калифорния). Он убил 2 человек, в том числе 8-летнего мальчика, и совершил самоубийство³. После подобных трагических событий школы, церкви, торговые центры и ночные клубы, которые когда-то считались островками безопасности, резко пустеют. Массовые расстрелы могут произойти где угодно и когда угодно. Они приносят неисчислимые жертвы. Невинные дети, которые просто идут по улице, могут попасть под огонь в перестрелке.

Да, конечно, в школе можно установить металлодетекторы, полицейские могут провести тренинг для учеников, учителей и администрации. Но никакие приборы и тренинги не могут гарантированно остановить обозленного человека, который решил за что-то отомстить миру.

Единственным решением, способным справиться с ненавистью и гневом, могла бы стать «пересадка сердца». К сожалению, в обозримом будущем это вряд ли возможно. Но вы все-таки *можете* кое-что сделать, а именно стать примером для вашего ребенка, научить его обуздывать свой гнев и агрессию.

Никто из родителей не хочет, чтобы о его ребенке говорили в выпуске вечерних новостей.

Несчастные случаи

В конце 2014 года 16 фанатов южнокорейской поп-группы погибли, упав с высоты 20 метров. Они стояли на решетке вентиляционной шахты, но она не выдержала их веса и об-

рушилась⁴. Вряд ли кто-нибудь из них предполагал, что его жизнь так трагично закончится. Но значит ли это, что вы должны запретить своему сыну-подростку съездить со своим другом и его родителями на концерт в Лос-Анджелес? Да, в жизни нас подстерегает много опасностей. Да, каждый день происходят несчастные случаи. Отец пятерых детей не справляется с управлением машиной, и его внедорожник врезается в несущийся по трассе грузовик. Женщина выпадает из гольф-кара и сильно ударяется головой. Автобус с детьми, которые возвращаются с экскурсии, переворачивается. Никто этого не ожидал. Однако это случилось. Ваша реакция на подобные события показывает детям, как вы воспринимаете окружающий мир, а также влияет на их мировоззрение. Видят ли они, что вы осознаете трагизм этих событий, но полны решимости жить дальше? Или вы трясетесь от страха и терзаетесь бесполезными сожалениями, поддавшись негативу и слабости?

Личная безопасность и сексуальные преступления

Современная культура насилия наносит огромный вред и мужчинам и женщинам. Поэтому один мой знакомый настоял, чтобы его 18-летняя дочь, которая уезжала учиться в колледж в другом городе, прошла курс самообороны. Он хотел, чтобы она освоила как можно больше приемов, чтобы иметь возможность постоять за себя.

В основе гендерного насилия (покушение на растление, приставания, сексуальное посягательство, принуждение к сексу на свидании, изнасилование) лежит не столько сексуальное желание, сколько стремление к власти и доминированию. Нельзя обвинять жертву. Подобные действия — всегда преступление.

Согласно исследованиям фонда «Джойфул Хат», «в США каждая третья женщина и каждый шестой мужчина подвергаются сексуальному насилию»⁵. Жертвами насилия становятся

люди разных возрастов, сексуальной ориентации, вероисповедания, социально-экономического статуса и уровня образования. Это значит, что и ваша дочь, и ваш сын тоже рискуют стать жертвой преступного умысла. Поэтому вы обязаны помочь своим детям усвоить следующее:

- они не должны слоняться без дела по улице и в местах скопления людей. Сексуальные преступники редко нападают на детей, которые выглядят уверенными в себе, потому что их сложнее запугать. Большинство растлителей не уверены в себе, именно поэтому они хотят почувствовать власть над другими людьми;
- они должны уметь защищаться. Это значит, вам нужно научить их освобождаться, если кто-то схватит их сзади. Как сказала одна мать своей 12-летней дочери, «если кто-то трогает тебя в интимных местах, хватает и хочет увести с собой, сопротивляйся изо всех сил. Можешь кусаться, драться, пинаться. Я серьезно. Не думай о том, что ты причинишь ему боль»;
- они должны руководствоваться здравым смыслом. Если кто-то подходит к ребенку на улице, нужно бежать к освещенному зданию, где находятся люди. Крики «Пожар!» привлекают больше внимания прохожих, чем «Хватит!» или «Помогите!»;
- иногда надо драться, а иногда лучше уйти... или убежать. Из-за того, что оружие легко купить, а уровень агрессии столь высок, мы все находимся в зоне риска. Современные дети могут столкнуться с кое-чем посерьезнее, чем кровь из носа после драки, а именно с ножом или огнестрельным оружием.

Дискриминация

Любой человек, чем-то отличающийся от других, сталкивался с дискриминацией. Дискриминация может быть связана с

расой, полом, особыми потребностями, семейным положением. В общем, с чем угодно, что делает вас непохожим на других людей в группе.

Наша жизнь сильно изменилась с тех пор, как в 1951 году Оливер Браун пытался записать свою дочь-афроамериканку Руби в среднюю школу в Канзасе, которую посещали только белые дети. Ей отказали лишь по той причине, что она чернокожая⁶. В 1960-х годах сегрегация в школах была запрещена, но это не значит, что с расовым неравенством покончено. Вовсе нет.

Такие события, как убийства в Фергюссоне, Далласе и Чарлстоне, а также ожесточенные стычки чернокожего населения с полицией в Чикаго ясно свидетельствуют о том, что расовые предрассудки по-прежнему приводят к трагическим последствиям.

Но дискриминация касается не только людей с иным цветом кожи. Жестокие преступления в современном американском обществе, в котором происходят жаркие политические баталии, совершаются против людей, если их родной язык — не английский, если они иммигрировали из стран Ближнего Востока или исповедуют религию, принятую в стране, откуда они приехали.

К детям, которые родились с особыми потребностями или нуждаются в дополнительной помощи из-за несчастного случая или болезни, относятся иначе, чем к их «нормальным» ровесникам. Маленькая Джейми жаловалась: «Почему люди так на меня смотрят? Это же просто я».

Недоброжелатели внушают приемным детям, что родители любят их не так сильно, как родных детей, с которыми чувствуют «биологическую связь». Дети, чья внешность отличается от внешности приемных родителей, или дети, чьи родители относятся к разным расам, также выслушивают обидные комментарии своих одноклассников.

Как мне сказала Рианна, «я не черная и не белая. И никто не знает, как ко мне относиться и как со мной разговаривать».

С дискриминацией сталкиваются и подростки с нетрадиционной сексуальной ориентацией. На самом деле им приходится еще тяжелее, потому что они подвергаются нападкам не только со стороны незнакомых людей, но и со стороны членов своей семьи. Неважно, каково ваше мнение по этой проблеме. В любом случае ее нельзя игнорировать.

Когда студент медицинского института Джош Элодж опрашивал для своего исследования бездомных, он выяснил, что многие из них (в США примерно 320–400 тысяч человек) — молодые люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией. В среднем они становились бездомными в возрасте 14 лет. Почему? Потому что они сбегали из дома или были вынуждены уехать из-за реакции родственников, связанной с их сексуальной ориентацией... даже несмотря на то, что многие из них переставали ее скрывать только *после* того, как покидали родной дом. Дискриминация является причиной того, что среди подростков-гомосексуалов больше распространены алкоголизм, наркомания и психические болезни⁷.

Похоже, никто из нас не застрахован от предрассудков. Тесты — например, ИАТ (имплицитный ассоциативный тест), который проводился Гарвардским университетом в рамках долгосрочного исследования, — показывают, что «очень немногие из нас полностью свободны от предрассудков того или иного рода»⁸.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок умел вести себя в обществе и принимал тот факт, что все люди разные. Но как быть, если вы живете в районе, населенном преимущественно белыми семьями с высоким доходом, где ваши дети очень редко встречаются с людьми других национальностей? Можете ли вы заставить их больше любить тех, кто от них отличается? Нет, не можете.

Понимая, что предрассудки — это часть нашего мира, вы можете завести разговор об этом за обеденным столом. «В последнее время я часто читаю новости о конфликтах между

[назовите проблему]. Я хотел спросить, случалось ли нечто подобное в твоей школе или в нашем районе. Если да, то как, по-твоему, на это нужно реагировать?» Таким образом вы сможете обсудить с ребенком буквально любую тему.

Или вы можете сказать: «Такое впечатление, что некоторые дети изо всех сил пытаются казаться жестокими и злыми. Я, в отличие от тебя, больше не хожу в школу каждый день и потому хочу спросить: тебе приходилось с этим сталкиваться?»

Каждый раз, когда вы говорите ребенку: «Мне интересно, что ты думаешь», — он чувствует свою значимость. Вы подразумеваете: «Ты очень много значишь для *меня*. Мне важно, что ты думаешь. Мне важно, что ты чувствуешь. И еще кое-что. Это нормально, что люди отличаются друг от друга. Они и не должны быть одинаковыми. Разнообразие — это прекрасно».

Однако как раз поэтому некоторые люди агрессивны, предвзяты и лишены уважения по отношению к другим людям и мнениям. Если ваши взгляды не совпадают, они заклеят вас позором. Другие считают, что человек может делать все, что считает нужным, потому что все дозволено... кроме убийства. А некоторые заявляют, что не хотят никого осуждать, и потому никогда не встают на чью-либо сторону.

Как не перейти тонкую грань?

Вы должны четко обозначить, что считается неприемлемым в вашей семье, и всегда придерживаться правил. Если вы ничего не отстаиваете, вы ничего не добьетесь. Но желание навязать свои правила другим людям превращается в опасную игру, которая обостряет разногласия.

Год назад я беседовал с человеком, которого мне охарактеризовали как глубоко верующего. Его дочь отказалась от религии и уехала из дома. Но она любила отца и спустя полгода неожиданно объявилась на пороге дома со своим женихом. Молодой человек был с головы до ног покрыт татуировками. Кроме того, отцу девушки не понравилось, что он употребляет крепкие выражения. «Что же вы сделали?» — поинтересовался я.

Он нахмурился. «Я сказал, что я не хочу видеть в своем доме человека, который так выглядит и так выражается».

Далее разговор продолжался (точнее, оборвался) именно так, как я и предполагал. Молодой человек в сильных выражениях поведал о том, куда отцу девушки следует идти, и в ярости покинул дом. А что сделала девушка? Она сердито взглянула на отца и побежала за своим женихом.

С тех пор отец и дочь так и не помирились. Никто не хочет уступать. Из-за того, что отец не захотел отказаться от своих стереотипов и принять непохожего на него человека, он испортил отношения с дочерью и предполагаемым зятем.

У всех нас есть предубеждения. Что-то нам нравится, что-то нет. Если мы чувствуем дискомфорт, мы избегаем «таких» людей. Но если мы будем тратить время и энергию, концентрируясь на том, что нам не нравится, мы никогда не сможем установить с ними нормальные взаимоотношения. Как и произошло с отцом той девушки.

Никто не знает, с кем захочет завести семью его ребенок. Вам кажется, вы можете это предположить, но это не так. Вы должны тепло, по-дружески встречать любого, кого он приведет в отчий дом и захочет с вами познакомить. Если вы этого не сделаете, вы обидите своего сына или дочь, которые выбрали именно этого человека.

Значит ли это, что вы должны соглашаться со всем, что делает избраннык вашего ребенка? Нет, но вы не должны судить только по внешнему виду. Вам нужно время, чтобы лучше его узнать.

Я часто, как мантру, повторяю себе: «Лучше быть добрее». Судить имеет право только всемогущий Бог.

Кого бы ваш ребенок ни привел домой — друга или будущего супруга, — он сам должен сделать этот выбор. Чтобы не потерять связь со своим ребенком, вы должны быть гостеприимны и попытаться понять этого человека, даже если ради этого вам придется выйти из зоны комфорта.

Уличные банды

Я помню, как в детстве, когда я пришел в парк, чтобы поиграть в софтбол, меня прогнала компания хулиганов. Они сказали: «Эй, это наша территория. Проваливай». Это произошло много лет назад, но подростковые банды до сих пор делят территорию. Только теперь стычки стали намного ожесточеннее.

Гибель многих людей в Чикаго, который сегодня называют главным «городом убийств» в США, обгоняющим даже Нью-Йорк и Лос-Анджелес, связана с преступной деятельностью банд. В основном соперничающие банды убивают людей в отместку или в результате дележа территории, на которой продаются наркотики.

Если вы живете в маленьком городке, вы вряд ли беспокоитесь о том, что ваш ребенок станет жертвой уличной перестрелки. А если ваш сын-подросток сядет на поезд до центра Чикаго, но перепутает остановки и сойдет на окраине, которую контролирует какая-то банда? Такое вполне может произойти. Чем лучше вы с вашим ребенком информированы, тем спокойнее и увереннее он будет чувствовать себя в любой ситуации.

Я бы хотел рассказать для примера о 19-летней Кармен, которая жила в благополучном пригороде. Тем не менее она целый год в одиночестве приезжала в Кабрини-Грин, один из самых бедных и опасных районов Чикаго, чтобы помочь местным детям. Глядя на нее, кажется, что эту миниатюрную рыжеволосую девушку может унести порывом ветра. Но знания, которыми она вооружена, сделали ее неуязвимой. Она знала, что банды существуют из-за того, что подростки нуждаются в близости и понимании. Каждый человек хочет почувствовать себя частью какой-то группы. Если ребенку плохо дома, он будет искать близости и понимания где-то еще.

В чем ее секрет, как она завоевала доверие детей? Кармен приносила с собой рюкзак с угощениями и незамысловатыми

игрушками. Увидев играющих в грязи детей, она садилась рядом с ними и доставала подарки. Любопытство побеждало настороженность, и дети собирались вокруг нее, чтобы перекусить, поболтать и посмеяться. В следующее воскресенье ее вновь окружали те же дети... и другие жители этого района.

Постепенно матери прониклись к ней симпатией и уважением, потому что она умела заплетать волосы, стирать, мыть тарелки, менять подгузники, то есть делала все то же, что делали они. Она была готова выполнять любую работу. Кроме того, Кармен заинтересовалась рецептами экзотических блюд, которые они готовили.

Тем временем мужчины наблюдали за ней, удивляясь тому, что белая девушка не убегает из опасного района, а пытается понять его жителей. Мало-помалу они начали с ней общаться.

Прошло несколько месяцев. Однажды Кармен собралась уезжать, когда уже стемнело. К ней подошли четверо молодых парней. Один из них предупредил, что ей небезопасно здесь находиться. Они объяснили, что у них случаются стычки с соперничающей бандой, и проводили ее до станции.

Девушка из благополучного пригорода своей добротой завоевала сердца этих хулиганов.

Спустя шесть лет Кармен вместе с мужем продолжила работать в другом районе Чикаго, в котором бесчинствовали две другие банды.

Вы только задумайтесь. Эта девушка могла бы дрожать от страха при мысли об уличных бандах, но она знала, что все мы мечтаем об одном и том же: мы хотим, чтобы нас принимали такими, какие мы есть, и относились к нам с уважением в любой жизненной ситуации. Помня об этом, она сумела завязать знакомства, которые в противном случае были бы невозможны.

Как вы относитесь к тем, кто отличается от вас с точки зрения происхождения, социального статуса, национальности и так далее? Вы принимаете их такими, какие они есть? Относитесь к ним уважительно и дружелюбно? Или вы стараетесь

держаться от них подальше, потому что они отличаются от вас и кажутся вам опасными?

Помните, что за вами наблюдает ваш ребенок. Ваше поведение в любых ситуациях станет для него примером. Поэтому вы должны научить его правильно вести себя в незнакомом окружении. Скажите ему, что некоторые люди руководствуются отнюдь не его интересами и поэтому он должен быть осторожным. Но вы *не должны* разделять людей на категории; помните, что каждый человек индивидуален и каждый хочет близости с другими людьми.

Бездушное поколение

В новостях показывают сюжет о массовом расстреле в Орландо, штат Флорида. Преступник застрелил пять человек и покончил жизнь самоубийством. Как реагирует большинство из нас?

Мы качаем головой и привычно сетуем: «Кошмар! Этот мир слишком жесток».

А спустя минуту говорим: «Передай чипсы, пожалуйста».

По телевизору так часто рассказывают об ужасных событиях, что подобные новости нас почти не трогают. Особенно это касается большинства современных детей, которые растут, постоянно слыша о массовых расстрелах в школе, разборках подростковых банд, изнасилованиях, терроризме и войне в странах, где они никогда не были. В Интернете можно прочесть обо всем, что происходит в мире, и дети так часто узнают о различных трагедиях, что это перестает их волновать.

Поэтому они почти не обратят внимания на новость о том, что в Израиле вновь произошла атака террористов. Израиль слишком далеко. Зато они за долю секунды вспомнят название последнего хита или с радостью расскажут о последней выходке любимого артиста. Они знают, кто из певцов упал со сцены, а кого арестовали за вождение в нетрезвом виде в

прошлом месяце. Они профессионально разбираются в том, как работают «Снэпчат», «Инстаграм» и «Фейсбук».

Тем не менее очень немногие из них знают основные факты об истории родной страны. Например, как-то ведущий вечернего телешоу вышел на улицы Нью-Йорка, чтобы задать подросткам простые вопросы:

- Кто является вице-президентом США?
- Когда США получили независимость?
- Кто был первым президентом США?
- Кто участвовал в Гражданской войне?
- В чем была причина Войны за независимость США?

Большинство детей не смогли дать на них ответ.

Родители беспокоятся о безопасности своего ребенка, а также о том, какое эмоциональное воздействие окажут на него события, происходящие в современном мире. Я знаю об этом, потому что они задают мне эти вопросы во время моих поездок по стране. Родители боятся, что террористические атаки и массовые расстрелы в школах поселят в душах детей страх.

На самом деле современные дети настолько озабочены своим положением среди конкурирующих ровесников, что им некогда думать о том, что происходит за пределами их маленького мирка. Да, они знают о том, что творится в большом мире, ведь они вечно сидят в Интернете, но чаще всего эти проблемы не вызывают у них ни страха, ни боли, если только они не коснутся их лично (см. Главу 2).

Исключение — чувствительные дети

В некоторых случаях особо чувствительные дети, узнав о трагических событиях в большом мире, становятся робкими и неуверенными в себе. Одна 7-летняя девочка получила психологическую травму после того, как посмотрела научно-популярную передачу о том, как птенцы в Африке были убиты

роем пчел, которые напали на их гнездо. Ее отец, любитель природы, полагал, что нет ничего плохого, если она смотрит подобные передачи вместе с ним... пока она не проснулась посреди ночи оттого, что ей приснился кошмар. Тогда она впервые узнала о смерти и насилии и поняла, что на нашей планете происходят ужасные вещи.

Родители чувствительных детей должны внимательно следить не только за тем, что они видят по телевидению или в кино, но и ограничить их доступ к смартфону. Подарите им телефон, чтобы они могли вам звонить, но ограничьте возможность пользоваться Интернетом. Если девочка получила психологическую травму из-за того, что посмотрела научно-популярную передачу, то представьте, какую травму она получит, стоит ей лишь пару раз кликнуть мышкой!

Вы не можете и не должны изолировать ребенка от всех опасностей и ужасов нашего мира. Чрезмерная опека только навредит ему, когда он встретится с какой-то проблемой, если он не свыкся с мыслью, что в жизни много плохого и несправедливого.

Дети созревают физически, так же как и психологически, в разное время. Насколько ваш ребенок готов посмотреть в глаза неприглядной реальности? На этот вопрос можете ответить только вы.

Таким образом, все сводится к двум вопросам: насколько хорошо вы знаете своего ребенка? И какой будет его реакция? Некоторые дети чрезвычайно подвержены влиянию внешних раздражителей.

Представим, что ваш 8-летний ребенок видит в новостях сюжет о стрельбе в школе и испуганно спрашивает: «Папа, а если это случится в моей школе? Что со мной будет? Я умру?»

В этом случае вы, как родитель, обязаны утешить его и успокоить. Скажите: «Да, это ужасно. Я видел это сегодня утром в новостях по телевизору. Да, иногда происходят такие печальные события. Но в нашем районе ничего подобного не

случалось. Та школа, в которой стреляли, находится в 2000 миль от нас. Чтобы туда добраться, нам бы пришлось четыре дня ехать на машине, три раза ночевать и завтракать в гостинице». Скорее всего, к этому моменту маленький ребенок уже забудет, о чем спрашивал. Вы ответили на его вопрос: «А если это случится в моей школе?» — и, благодаря вашей уравновешенной реакции, его страх и беспокойство развеялись.

Вам следует ограничивать для маленьких детей просмотр новостей, чтобы они чувствовали себя в безопасности. Ваши слова должны успокаивать их, словно окутывая мягким одеяльцем.

Если же тревожный вопрос задаст ваш ребенок-подросток, вы можете ему ответить: «Это ужасно, правда? Не могу представить, что бы со мной было, если бы это случилось с тобой. Я всем сердцем сочувствую семьям тех детей, которые погибли. Но мне жаль и родителей того парня, который стрелял. Наверное, он был страшно зол на весь мир, раз решился на такое. Как ты думаешь, почему он пришел в такое отчаяние, что захотел причинить боль другим людям?»

Подростки нуждаются в том, чтобы вы их успокоили, но вам не нужно смягчать новость. Они должны понимать, что означает та или иная информация, если рассмотреть ее с разных сторон.

Я не имею в виду, что вы должны обсуждать все известные человечеству проблемы. Главное — не игнорировать вопросы ребенка.

Если он будет удовлетворен вашими ответами, если он будет чувствовать себя информированным, он перестанет задавать вопросы. Это хороший способ определить, когда вам нужно сказать что-то еще, а когда нет.

Будьте внимательнее к ребенку, и он сам подскажет вам, что делать. Если он второй или третий раз поднимает одну и ту же тему, это должно навести вас на определенные размышления. Дыма без огня не бывает. Очевидно, в его жизни

происходит что-то такое, что вызывает у него сомнения или тревогу. Он пытается предугадать вашу реакцию, затронув в разговоре некую тему.

Например, если ваша дочь задает вам вопрос об огнестрельном оружии, вы можете насторожиться: *«Почему она спрашивает меня об этом? С каких пор она интересуется оружием?»*

Если вместо ответа вы начнете расспрашивать ее, она, скорее всего, замкнется в себе. Лучше попросите ее подробнее рассказать о том, что ее интересует.

Если она увидит, что вы не пугаетесь ее вопроса, а просто хотите что-то уточнить, она, возможно, расскажет, что случайно услышала, как двое парней в школе планировали «расквитаться» с учителем. Ей стало страшно, потому что этот учитель ей нравится.

Большинство детей не любят откровенно рассказывать родителям о том, что происходит в их жизни. Информацию приходится вытягивать по капле.

Помните, как мы раньше готовили кофе в кофеварках-перколяторах? Сначала мы слышали звук одной падающей капли. Потом, когда раздавался второй бульк, мы понимали, что кофе начинает просачиваться. Спустя несколько секунд уже слышался быстрый перестук капель, и воздух наполнялся ароматом свежесваренного кофе.

То же самое происходит с детскими мыслями. Нужно терпеливо ждать, чтобы не пропустить стук первой капли. Если капель много, значит, в душе ребенка что-то закипает.

Дети по своей природе эгоцентричны. Чтобы научиться сочувствию к обездоленным и стать полноценными членами глобального общества, они должны больше узнать о том, что происходит в их районе, родной стране и во всем мире.

Ребенок никогда не научится благодарности за то, что имеет, пока не поймет, что многие люди живут намного хуже, чем он. Вы действительно поможете своему ребенку, если

воспитаете его добрым и благодарным человеком; для этого вы должны стать для него хорошим примером.

Как следует реагировать на «внешние» проблемы?

Есть потрясающий фильм «Чудо на Гудзоне», в котором рассказывается об американском пилоте Чесли Салленберgere. Он совершил подвиг, посадив самолет на реку Гудзон, чтобы спасти пассажиров. Несмотря на нечеловеческое напряжение, он сохранял спокойствие, и никто в самолете не пострадал.

Когда вашему ребенку больно, вы должны вести себя так же, как этот пилот. Несмотря на то что вы находитесь в неблагоприятных обстоятельствах и разделяете боль своего ребенка, вы должны держать себя в руках, чтобы посадить свой семейный самолет.

Как вы должны реагировать на проблемы большого мира, решить которые не в вашей власти?

Подарите ребенку детство

Родители так сильно хотят защитить детей от пороков нашего общества, что порой перегружают их лишней информацией. Например, многие мамы и папы строго настаивают на соблюдении правила «никогда не разговаривать с незнакомцами» и в результате *запугивают* детей. Конечно, мы хотим, чтобы дети вели себя осторожно, поскольку не все люди добропорядочны, но ваши увещания не должны поселить в душе ребенка страх. Не допускайте, чтобы из-за вас его детство закончилось слишком быстро.

Не стоит вдаваться в подробности, если вы говорите на эту тему с 5-летним ребенком: «В мире есть очень плохие люди, которые могут причинить тебе вред, так что ты должен быть настороже. Если к тебе кто-нибудь подойдет, то...»

Лучше говорить коротко и ясно: «Мы всегда будем забирать тебя после школы. Если к тебе подойдет какой-то человек

и скажет, что мы послали его за тобой, никуда с ним не ходи. Сразу беги к учительнице на игровую площадку и расскажи ей, что произошло».

Таким образом, вы предупреждаете ребенка, что теоретически может случиться, чтобы его не застали врасплох. Также вы объясняете, что делать, если это все же произошло.

Шаг 1. Не верь этому человеку и не садись к нему в машину.

Шаг 2. Расскажи учительнице, что случилось.

Вы сообщаете ему простой план действий, который ему будет легко запомнить.

Благодаря этому, преступнику не удастся его обмануть.

Впрочем, из-за того, что в настоящее время столько разводов, ситуация осложняется. Некоторые разведенные супруги превращают ребенка в заложника, чтобы строить козни друг другу. К сожалению, по сведениям Национального центра борьбы с похищениями и насилием над детьми, многие дети, которых якобы похитили, на самом деле были увезены членами семьи. Этот Центр «принимает сообщения о пропавших детях, включая похищенных, незаконно удерживаемых или скрываемых одним из родителей или другим родственником»⁹. Если вы попали в подобную ситуацию, вам могут помочь следующие шаги.

Вы можете рассказать о том, что вас беспокоит, учителям и школьной администрации и предоставить им необходимые документы, чтобы подкрепить свои утверждения. Пожалуй-ста, обратите внимание, что вам следует обратиться к сотрудникам школы, но ребенок при этом присутствовать не должен.

Если вашему ребенку нужно знать, что ему нельзя уезжать с папой из школы, скажите без лишних подробностей: «Ты помнишь, что папа иногда злился и швырялся вещами? Ему нужно время, чтобы избавиться от этой привычки. Так что, если он заедет за тобой, не садись к нему в машину. Возвращайся

в школу и расскажи об этом кому-нибудь из взрослых. Они позвонят мне».

Не нужно посвящать ребенка в детали вашего соглашения по опеке. Ради своей безопасности он должен знать только самое главное. Когда он станет старше, он сможет больше узнать о характере своего отца. Не стоит негативно отзываться о нем, это никому не принесет пользы. Этот человек был частью жизни вашего сына, пусть и не самой приятной, и ребенок обязательно почувствует его отсутствие.

В том случае, если вы разъехались или развелись, вам не раз придется делать сложный выбор, чтобы не омрачить детство ребенка и в то же время обеспечить его безопасность в свете ежедневных ссор и споров с бывшим супругом (или супругом, который вот-вот станет бывшим).

Вы можете заранее предупредить вашего ребенка и, не запугивая, научить его правилам поведения на улице, чтобы оградить от болезней современного общества. Я всегда говорю детям: «Если вы чувствуете, что у вас екнуло сердце, — это не без причины. Это сигнал, обращающий ваше внимание на то, что происходит что-то странное и непонятное. Возможно, вам не следует идти туда, куда вы направлялись, или ввязываться в конфликт. Пожалуйста, не игнорируйте этот сигнал».

Отвечайте только на заданные вопросы

Если ребенок спросит вас, сколько сейчас времени, вы просто ответите на вопрос, верно? Вы не станете полчаса разьяснять, как работают часы, где их производят, где их можно купить и так далее. Вы скажете, сколько времени, и все. Ведь ребенок спрашивает только об этом. Он хочет знать, не пора ли надевать кроссовки, чтобы не опоздать на футбольный матч.

Если ребенок начнет задавать вам трудные вопросы о том, что происходит в мире, отвечайте на них, но не более того. Помните, что ответ должен быть понятен ребенку. Постарайтесь не добавлять лишних подробностей. Если ребенок захо-

чет узнать больше, он вас спросит. Лучше сказать меньше, чем сказать что-то лишнее. Дети по своей природе любопытны. Они забросают вас вопросами, если им что-то непонятно. Поэтому не стоит перегружать их информацией.

Например, многие родители думают, что беседовать о сексе с детьми нужно один-единственный раз. Этот важный разговор, по их мнению, должен состояться, когда ребенок учится в средних классах. Придется перетерпеть один неприятный вечер, пока читаешь длинную лекцию, зато потом об этом можно забыть. Вовсе нет. Эту тему следует раскрывать постепенно, если у ребенка появляются вопросы. Интересная дискуссия может начаться после того, как он увидит, что лошади как-то странно ведут себя в конюшне, услышит, что у знакомой семьи вскоре появится еще один ребенок, или задумается над тем, почему мальчики и девочки носят разные купальные костюмы.

Я бы хотел повторить, что вы должны отвечать на вопросы, которые задает ребенок, но не более того, и говорить на понятном ему языке. Если вы будете поступать так, он будет считать вас источником ценной достоверной информации. Последуйте моему совету, пока ему 5 лет, и он продолжит задавать интересующие его вопросы, когда ему исполнится 12, 13, 15 и даже 17 лет.

Пять советов для родителей

- Говорите истину с любовью. Плохие вещи происходят даже с хорошими людьми. Такова жизнь.
- Признайте, что жизнь не всегда справедлива.
- Соблюдайте баланс между естественным желанием защитить ребенка и обязанностью подготовить его к самостоятельной жизни.
- Не прививайте ему менталитет жертвы. Это негативно повлияет на его представление о мире.
- Помните, что из любого события можно извлечь ценный урок.

Никто не знает вашего ребенка так хорошо, как вы. Вы можете по выражению его лица увидеть, понимает ли он вас. Если вы честно ответили на его вопрос и предоставили интересующую его информацию, он будет доволен. Он отойдет от вас или переведет разговор на другую тему. Тогда вы поймете, что преодолели этот маленький кризис... и готовы к следующему.

Потому что он обязательно наступит. Вне всякого сомнения.

Сохраняйте спокойствие

Позвольте мне без обиняков донести до вас непреложный факт: едва вы пережили одну бурю, связанную с воспитанием детей, как уже приближается новая. Порой вам нужно действовать подобно авиадиспетчеру на вышке. Иногда вам будет казаться, что вы убегаете от стада быков. Каждый родитель время от времени задает себе вопрос: «*Что же будет дальше?*»

На самом деле ваш ребенок будет чувствовать себя уверенно и спокойно, если вы держите себя в руках в различных ситуациях. Почему? Потому что вы — самый важный человек в его жизни. У вас он учится тому, как надо жить.

Пора посмотреть, что показывает ваш собственный барометр. Что беспокоит вас больше всего, когда речь заходит о ваших детях?

Мы живем в жестоком мире. За последний месяц, пока я писал эту книгу, три трагических происшествия случилось только в одной Англии. Мы хотим, чтобы наши дети были уравновешенными, чтобы они сознавали, что существует опасность, но не цепенели от страха. Так как же вы сами реагируете, когда слышите о печальных новостях из большого мира?

Говорите честно. «Я тоже слышал эту новость. Да, на свете *есть* злые люди, которые способны причинить боль другим, вроде того парня, которого показывали по телевизору. Но на

свете куда больше добрых людей, которые готовы прийти на помощь, как твоя учительница миссис Джонс, как бабушка и дедушка. А помнишь, как прошлым летом у нашей машины спустило колесо и я не знала, что делать? Какой-то мужчина на пикапе помог его поменять».

Ребенок ответит: «Да, конечно, я помню! Мы стояли на дороге. Было жарко. А тот дядя был очень добрым».

Таким образом, вы не стали уверять своего ребенка, что все люди добры и великодушны, но сказали, что большинство из них такие. С одной стороны, он видел в новостях сюжет о жестоком преступнике. С другой стороны, вы помогли ему успокоиться, напомнив о добряке, который помог вам, когда вы оказались в затруднительном положении.

Спрашивайте ребенка, что он думает и чувствует

Одно из самых подходящих мест для беседы — за обеденным столом. Но многие семьи не обедают и не ужинают вместе, потому что домашние разбегаются в разных направлениях и перекусывают на ходу. Однако самые интересные и вдохновляющие беседы в нашей семье происходили как раз тогда, когда мы вместе трапезничали.

Когда происходит трагическое событие, например теракт, мудрый родитель скажет своему ребенку-подростку: «В Великобритании случилось что-то ужасное. Уверен, ты тоже это видел. Снова теракт. И на этот раз... *[добавьте несколько деталей, чтобы показать, что вы внимательно смотрели новости]*. Я никак не могу успокоиться. Зачем люди это делают? Если честно, я не знаю. Мне бы очень хотелось узнать, что ты думаешь. Конечно, это случилось очень далеко от нас, но я дрожу от страха, представляя, что это могло произойти в нашем городе». Каждый раз, когда вы говорите ребенку: «Скажи, что ты об этом думаешь?» или «Мне бы хотелось узнать твое мнение», вы показываете ему, что относитесь к нему как

к равному. Вы заводите разговор, чтобы ваш ребенок знал: с вами он может обсудить любую, даже самую сложную тему.

Таким образом вы можете завязать беседу с ребенком-подростком. Мы каждый день решаем сложные проблемы и узнаем о печальных событиях. Но сделать так, чтобы ваш ребенок выразил свои чувства и мнение, — совсем другое дело.

Если вы хотите вызвать его на откровенность, предложите тему. Вы сразу поймете, заинтересовала ли она его. Если да, задавайте вопросы и делитесь своими мыслями. Если нет, на время забудьте об этом. Вскоре у вас появится новая возможность.

Иногда, чтобы ребенок заговорил, нужно всего лишь замолчать и слушать.

Создайте безопасную обстановку

Мир, в котором живет ваш ребенок, очень мал. Он включает в себя ваш дом или квартиру, родителя или родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек и собаку. Ваш ребенок ходит в детский сад, подготовительные или младшие классы.

Он не может уйти далеко, разве что в магазин поблизости или в парк поиграть. В этом маленьком мире он должен чувствовать себя в безопасности. Ваш долг как родителя — оградить его от опасности. Когда малыш падает, что вы делаете? Вы целуете его там, где «бо-бо», и ему становится легче. Он верит, что вы можете решить любую проблему.

Когда ребенок становится старше, в его мире появляются новые люди, он разрастается в размерах. Возникают новые вопросы и проблемы. Но дом остается островком безопасности, потому что там его ожидают безусловная любовь и привычный ход вещей.

Ученики средних и старших классов чаще задумываются о том, что происходит в большом мире. Глобальные проблемы могут затронуть жизнь вашего ребенка и причинить ему боль.

В такие моменты он может спросить: «Почему это произошло со мной?» — и будет страдать от разочарования, страха и гнева, ведь, в отличие от взрослых людей, он еще не понимает, что с хорошими людьми тоже случаются неприятности.

Сохраняйте спокойствие. Вы должны запомнить две очень важные вещи.

1. Никто не властен над законами мироздания. Когда-нибудь ваш ребенок все равно об этом узнает, так пусть лучше это случится тогда, когда вы сможете наставить его и протянуть руку помощи.
2. Не жизненные испытания, а *реакция* на них формирует характер вашего ребенка и его поведение в будущем.

Вы не беспомощны. Вы не должны безвольно сидеть на скамейке запасных, наблюдая за тем, как жизнь проходит мимо. Вам нужно проявить инициативу и, как положено родителю, помочь своему ребенку. Это значит, вам придется принимать жесткие решения и отвечать отказом, если потребуется. Также вы должны поощрять и защищать своего ребенка.

Как говорит моя дочь Ханна, которая занимает пост директора по коммуникациям Всемирной организации помощи сиротам «Чилдренс ХоупЧест», «мы верим, что жизнь не черно-белая; если она стала серой или пестрой, значит, начались перемены и мы живем по-настоящему»¹⁰.

Каждому ребенку нужен герой. Главный герой для вашего ребенка — это вы, потому что вы не боитесь жизненных перемен и неупорядоченности. И если вы любите своего ребенка, вы засучите рукава и сделаете все, что от вас потребуется. Вы не можете контролировать события, которые происходят в большом мире, но вы можете повлиять на обстановку в своем доме. Так что будьте героем, в котором он так нуждается.

Оглавление

Введение. В бурном и беспокойном мире.....	7
Глава 1. Проблемы большого мира	13
<i>Важные проблемы современного мира</i>	14
<i>Бездушное поколение</i>	27
<i>Исключение — чувствительные дети</i>	28
<i>Как следует реагировать на «внешние» проблемы?</i>	32
Глава 2. Когда дома плохо	40
Семья.....	41
<i>Развод</i>	41
<i>«Пропавший без вести» родитель</i>	50
<i>Бывший супруг</i>	50
<i>Отрекшийся</i>	51
<i>Усыновление</i>	53
<i>Болезнь и смерть близких</i>	57
<i>Насилие</i>	59
Личные проблемы	63
<i>Депрессия</i>	64
<i>Нарушения пищевого поведения</i>	67
<i>Самоповреждения</i>	69
<i>Самоубийство</i>	71
Ровесники.....	74
<i>Предательство</i>	74
<i>Травля</i>	75
<i>Травля в Интернете</i>	82
<i>Свидания и расставания</i>	83
<i>Беременность</i>	85
<i>Почему вашим детям нужны вы, а не кто-то другой</i>	89

Глава 3. Три главных страха и лекарства от них	92
«Тяжеловесы».....	92
Три лекарства от страха, которые вы можете дать ребенку ...	97
Глава 4. Зачем нужно горевать?	102
Почему вы и ваш ребенок горюете по-разному.....	103
Целенаправленная природа скорби	104
Как правильно скорбеть?.....	110
Глава 5. Глазами ребенка	115
Родительская реакция № 1.....	115
Родительская реакция № 2.....	116
Родительская реакция № 3.....	118
Как сделать так, чтобы отношения с ребенком стали более близкими	120
Глава 6. Что родители делают правильно, а что нет	121
Что родители делают неправильно.....	121
Что родители делают правильно	131
Специально для верующих родителей	139
Глава 7. Как победить в жизненной игре	145
Будьте искренним и эмоциональным	146
Рассказывайте истории.....	149
Будьте ответственным и разумным.....	150
Будьте внимательным.....	152
Мыслите позитивно	153
Создайте комфортную обстановку.....	154
Будьте хорошим игроком	155
Спросите доктора Лемана: вопросы и ответы	156
У ребенка нет друзей.....	156
Брат и сестра все время ссорятся	159
Сплетни или травля?	162
Скрытность и раздражительность.....	165
Мой ребенок уже занимается сексом?	167
Агрессивный одиночка	171
Может, это депрессия?	175
Пикантная фотография.....	178
Дочь ненавидит меня и хочет жить со своим отцом	182

<i>Поймали на мошенничестве.....</i>	<i>186</i>
<i>Моя падчерица скучает по умершей матери</i>	<i>190</i>
<i>Сексуальное насилие в семье</i>	<i>192</i>
<i>Отсутствующий отец.....</i>	<i>195</i>
<i>Беременна в пятнадцать</i>	<i>197</i>
<i>Он слишком чувствительный?</i>	<i>201</i>
<i>Расовые предрассудки.....</i>	<i>205</i>
<i>Ужасное открытие в «Инстаграме».....</i>	<i>210</i>
<i>Проблемы позднего развития</i>	<i>214</i>
<i>После возвращения от бывшего мужа дети сходят с ума.....</i>	<i>217</i>
<i>Он считает себя неудачником.....</i>	<i>219</i>
<i>Нормально ли поведение моих детей, переживающих горе?</i>	<i>222</i>
<i>Это такой период или...?</i>	<i>225</i>
<i>Она боится остаться одна</i>	<i>229</i>
<i>Он общается только с девочками.....</i>	<i>231</i>
<i>Она не хочет со мной расставаться или причина в другом?</i>	<i>234</i>
<i>Он планирует самоубийство или просто подавлен?</i>	<i>236</i>
<i>Ее бойфренд — абьюзер?</i>	<i>239</i>
<i>Неверные подруги.....</i>	<i>243</i>
<i>Мы всё перепробовали</i>	<i>246</i>
<i>Его дразнят из-за лишнего веса.....</i>	<i>248</i>
<i>Равнодушный нигилист</i>	<i>250</i>
<i>Бывший муж снова женится.....</i>	<i>253</i>
<i>Изнасилование</i>	<i>255</i>
<i>Ребенок, переживший насилие, теперь бьет других детей.....</i>	<i>258</i>
<i>Увлечение диетами... или анорексия?</i>	<i>262</i>
10 принципов, которые помогают справиться с жизненными трудностями	265
Благодарность	266
Примечания.....	267