



# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. Эффективная коммуникация с детьми сейчас особенно важна.....	9
ГЛАВА 1. Эмпатия в общении: как добиться эмоциональной близости и душевной связи .....	15
ГЛАВА 2. Родители-советники: как разговаривать с ребенком .....	53
ГЛАВА 3. Успокоительное присутствие .....	91
ГЛАВА 4. У ребенка должна быть собственная мотивация .....	130
ГЛАВА 5. Слово — серебро, молчание — золото: об изменении амбивалентности .....	173
ГЛАВА 6. «А если я не хочу использовать свой потенциал?» Транслируем здоровые ожидания .....	212
ГЛАВА 7. Как разговаривать с детьми о стремлении к счастью .....	248
ГЛАВА 8. Сложные моменты: как разговаривать о гаджетах и сне .....	295
ГЛАВА 9. Как разговаривать о нормах, правилах и последствиях .....	340
Благодарности.....	370
Примечания .....	372
Об авторах .....	415

*Моим детям и внукам, благодаря которым  
я научился — и все еще учусь — общаться  
с детьми.*

Билл

*Ванессе, которая много лет назад сказала  
мне «да» и положила начало нашей  
прекрасной совместной жизни.*

*Мэтью и Кейти: я люблю вас, несмотря  
ни на что. Вы делаете мою жизнь ярче  
и интереснее.*

Нед

# Введение

## Эффективная коммуникация с детьми сейчас особенно важна

Биллу позвонили родители Сары, семиклассницы с нарушениями чтения, которую он недавно тестировал. Билл подумал, что услышит приятные новости: судя по последним оценкам, Сара теперь читает на уровне своих одноклассников, хотя всего полгода назад эта цель казалась ей недостижимой. Однако разговор принял совершенно иной оборот.

— У нас заведено, что дети должны сделать уроки, прежде чем садиться играть в компьютер, — сказала мама Сары. — Друзья Сары играли в онлайн-игру, но она еще не выполнила домашнее задание до конца. И хотя Сара знает правила, она очень разозлилась, когда я запретила ей вступать в игру. Весь вечер и на следующее утро она со мной не разговаривала и вела себя так, будто меня вообще не существует.

Мама Сары понимала, что не может заставить дочь делать уроки или *захотеть* их делать. Она огорчалась, что порой ее искреннее стремление наладить общение с дочерью ни к чему не приводит или даже усугубляет ситуацию. Именно так произошло и на этот раз: напоминание об установленной в семье договоренности вылилось в грандиозную ссору.

— Я совсем не деспот, но ведь она знает правила, — объяснила мама Сары. — Она понимает, почему домашнее задание

нужно делать в первую очередь. Ума не приложу, что же я сказала, что вызвало этот взрыв эмоций.

Каждому родителю случалось — и, может быть, не однажды — задуматься: *«Почему этот разговор с ребенком прошел так плохо? Что я сказал неправильно и что я мог сказать иначе, чтобы ребенок был откровенным?»* Возможно, все началось с простой просьбы застелить кровать или доесть ужин. Возможно, конфликт вспыхнул из-за желания ребенка пойти на концерт посреди учебной недели. Безобидный и невинный на первый взгляд разговор закончился словами «Я тебя ненавижу», которые продолжают звучать у вас в голове даже несколько часов спустя. Или причиной стал заурядный вопрос вроде «Как дела в школе?». Каким бы нейтральным и естественным ни был вопрос, реакция на него неизменна — угрюмые и односложные ответы.

Вы разумный родитель. Вы стремитесь к тому, чтобы ваши дети были в безопасности, чтобы они были здоровы и могли заниматься чем-то еще, кроме компьютерных игр или смартфона, — причем не только сейчас, но и всю оставшуюся жизнь. Так почему вы все еще ссоритесь со своими детьми? И что не менее важно, почему вы считаете, что они ссорятся с вами?

Общение само по себе вещь *непростая*. Еще труднее общаться детям и родителям. В какой-то момент ваш ребенок-шестиклассник, который в четырехлетнем возрасте ежесекундно спрашивал «Почему?», вдруг перестает открыто и с удовольствием разговаривать с вами. Вы хотите просто поговорить с ребенком, но это внезапно превращается в проблему не менее сложную, чем достать ключи, провалившиеся сквозь решетку водосточного желоба.

Вы совершенно правы, если думаете, что отношения родителей и детей теперь сложнее, чем в годы вашего детства.

Большая часть этой книги написана во время пандемии COVID-19, когда отношения между родителями и детьми вышли на новый уровень: в общем для всей семьи и изолированном от внешнего мира пространстве личные границы оказались максимально размыты, а стресс достиг небывалых высот. Необходимость использовать компьютеры и планшеты — спасательный круг для образования, социальных связей и развлечений — вызвала ужас по поводу зависимости от технологий и немало споров, поскольку родители буквально умоляли детей хотя бы ненадолго выключать гаджеты. Родители фактически стали учителями, независимо от того, в каких отношениях с детьми они находились до карантина. Проблемы с поведением усугублялись по мере того, как дети лишались способов выражения недовольства и других эмоций. На одной из наших видеоконференций мама первоклассницы рассказала, как ежедневно старалась заставить свою дочь сосредоточиться на дистанционном обучении. В итоге ее маленькая дочь нарисовала картинку «На маму падает метеорит». Мама девочки спросила нас: «Насколько сильно я должна беспокоиться, глядя на то, как ребенок воспринимает эту ситуацию?»

Психическое здоровье детей тревожило нас еще до пандемии COVID-19. Самоубийства занимают второе место в списке причин смерти подростков в возрасте от десяти до двадцати четырех лет, а с 2007 года наблюдается ежегодный рост этого показателя<sup>1</sup>. Более 60% учащихся колледжей сообщали, что переживают непреодолимую тревогу, а 40% заявили, что им трудно оставаться в тонусе, поскольку они испытывают сильнейшую депрессию<sup>2</sup>.

Эта пугающая статистика была одним из стимулов, побудивших нас написать первую книгу — «Самостоятельные

*дети*». И хотя мы рассматриваем проблемы, с которыми сталкиваются дети, с разных позиций (Билл — как нейропсихолог, Нед — как специалист по подготовке к экзаменам), мы замечаем схожую тенденцию: дети все чаще чувствуют, что не контролируют свою жизнь. С точки зрения науки о мозге едва ли найдется более серьезная причина для стресса, чем ощущение, что у вас нет свободы выбора. Задумайтесь: самый сильный стресс мы испытываем, когда стоим в автомобильной пробке, когда ждем от другого человека принятия важного для нас решения, когда заболел ребенок, но непонятно чем, или когда попадаем в неприятную ситуацию и *ничего не можем изменить*.

Многие дети перманентно находятся в таком состоянии. Им изо дня в день говорят, что делать, чему учиться, можно или нельзя куда-либо пойти, кто-то другой принимает за них решения, которые окажут влияние на их будущее. Нашу первую книгу мы написали, чтобы объяснить, почему нужно изменить взаимоотношения с детьми, и помочь взрослым осознать и принять тот факт, что детям необходимо чувство контроля над собственной жизнью. Теперь мы хотим подробнее рассказать о том, *как именно* это сделать.

Родители, посещающие наши консультации, часто задают вопросы, связанные не с теорией как таковой, а с практикой: «Как мне объяснить ребенку, что нельзя тратить так много времени на ... [впишите свой вариант]?» (и, кстати, вариантом чаще всего оказываются видеоигры или социальные сети), «Как убедить ребенка сделать что-то для его же блага?», «Как говорить с ребенком, чтобы избегать постоянных ссор?»

Согласитесь, любой подход к воспитанию детей легче выразить словами, чем реализовать на практике. Одно дело — осознать правильность того или иного стиля воспитания

ребенка, и совсем другое дело — найти нужные слова, когда обстановка накалена до предела. Как одновременно быть непреклонным и понимающим родителем, особенно когда ставки весьма высоки? Как оставаться открытым для ребенка и при этом поддерживать здоровые границы? Как сделать шаг назад, если дети выводят вас из себя и, возможно, сами теряют контроль над собой? Нас постоянно спрашивают, чем можно заменить просьбы, нотации, приказы, крики и угрозы. Мы положительно воспринимаем такие вопросы, ведь это показывает желание родителей измениться самим и изменить свое поведение, а не пытаться изменить своего ребенка.

Уделяя максимум внимания эффективному общению с детьми, мы вносим огромный вклад в укрепление и развитие наших взаимоотношений с ними (а нередко и с нашими супругами, коллегами и учениками).

У нас на двоих — более шестидесяти лет опыта бесед с детьми. Мы стараемся говорить с детьми на понятном для них языке, который вдохновляет и мотивирует их и помогает им понять самих себя. Мы учим и родителей пользоваться этим языком дома. Мы очень хотим рассказать всем, как разговаривать с детьми, чтобы от этого был толк.

Наибольший отклик у читателей вызвали те главы книги «Самостоятельные дети», в которых приведены диалоги с нашими клиентами, где иллюстрируются принципы эффективного общения с детьми. Мы знаем, что некоторые предложенные нами формулировки (например: «Я слишком сильно тебя люблю, чтобы ссориться из-за уроков») помогли изменить взаимоотношения родителей с детьми. После публикации книги «Самостоятельные дети» нас неоднократно просили написать специальное «пособие», которое позволит



родителям применять советы из книги на практике. Книга, которую вы держите в руках, — именно такое руководство. Здесь нет рекомендаций, касающихся того, как говорить с детьми о расовых различиях, о смерти или о любых других вещах, которые лучше оставить экспертам по конкретной теме. Мы искренне уважаем таких экспертов и их работу и полностью доверяем им, однако сами стараемся не выходить за рамки наших компетенций и способов применения наших знаний о нейробиологии к проблемам, с которыми ежедневно сталкиваются наши подопечные и их родители. Приведенные в этой книге примеры бесед основаны на нашем общении с клиентами и нашими собственными детьми, а также на исследованиях фокус-групп, набранных из родителей.

В этой книге мы расскажем о том, как говорить с детьми о мотивации, стрессоустойчивости и счастье. Мы отнюдь не обещаем, что вы найдете верный способ мотивировать своего ребенка, но вы поймете, как работает мотивация и какие наши слова и фразы на самом деле демотивируют ребенка, хотя мы рассчитываем получить диаметрально противоположный результат. Мы не утверждаем, что дети не должны испытывать стресс, — мы хотим помочь детям развить стрессоустойчивость, чтобы они научились преодолевать стрессовые ситуации, а не прятать подобно страусам голову в песок. Мы не гарантируем, что в вашем доме всегда будет царить счастье или не будет конфликтов, но вы осознаёте, что самое важное — это ваша связь с ребенком, и, если эта связь крепка, можно преодолеть практически любые трудности.

# Глава 1

## Эмпатия в общении: как добиться эмоциональной близости и душевной связи

Нас очень часто спрашивают, что конкретно должны говорить родители, задавая своим детям определенный вектор развития и одновременно не лишая их возможности самим принимать решения. Именно об этом наша книга: как общаться с детьми, чтобы развивать у них разумное чувство контроля. В этой главе мы выступаем в роли Сирано де Бержерака, рассказываем, какие слова дадут наилучший результат, и добавляем немного Роберта Сапольски, объясняя, как работает мозг с точки зрения когнитивной психологии.

В нашей первой книге мы подчеркивали важность автономии, то есть ощущения у детей чувства контроля над собственной жизнью. В этой книге автономия также играет не последнюю роль, хотя мы делаем акцент на том, как она формируется через разговор. В первой главе мы вернемся на несколько шагов, чтобы заложить основу для будущей независимости ребенка, ибо, прежде чем стремиться к автономии детей, необходимо установить с ними душевную связь. *Прочная душевная связь с родителями — это, вероятно, самый верный способ избежать проблем с психическим здоровьем детей.* Полноценная связь с родителями — показатель эмоционального здоровья и психологической устойчивости ребенка, и такая связь уменьшит негативное влияние