

КОГДА
РЕБЕНКУ
БОЛЬШО

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ
ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Кевин
Лешман

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 отреагирует 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.

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