

Содержание

Введение	7
Глава 1	Как разговаривать с детьми о здоровье и болезнях10
Глава 2	Как разговаривать с детьми о теле..... 24
Глава 3	Как разговаривать с детьми о еде и пищевом поведении.....34
Глава 4	Как разговаривать с детьми о внешнем виде и весе 53
Глава 5	Как разговаривать с детьми о движении и спорте..... 59
Глава 6	Как разговаривать с детьми о вредных привычках 65
Глава 7	Как разговаривать с детьми про сон и режим дня..... 75
Глава 8	Как разговаривать с детьми о психическом здоровье82
Глава 9	Как разговаривать с детьми о смерти как о явлении..... 105
Глава 10	Как разговаривать с детьми о наркотиках, алкоголе, курении и других зависимостях..... 130
Глава 11	Как разговаривать с детьми о сексе и о том, откуда берутся дети.....161
Глава 12	Как разговаривать с детьми о сексуальной безопасности и абьюзе 179
Глава 13	Как разговаривать с детьми о разводе 197

Глава 14	Как разговаривать с детьми об отсутствующем папе	217
Глава 15	Как разговаривать с детьми о безопасности в интернете.....	235
Глава 16	Как разговаривать с детьми о войнах и насилии	249
Глава 17	Как разговаривать с детьми об отношениях	264
Глава 18	Как разговаривать с детьми о различиях и неравенстве	283
Глава 19	Как разговаривать с детьми о том, что они приемные	295
Заключение		311

Введение

Здравствуйте, дорогие родители!

Меня зовут Екатерина, я мама замечательной девочки, а еще психотерапевт и доктор медицинских наук. Я много работаю с родителями самых разных детей и с выросшими детьми. Рада приветствовать вас на страницах своей первой книги о воспитании.

Эта книга про то, как разговаривать с детьми и как что-то им объяснять, если тема беседы сложная и ничего интуитивно не понятно. С этой проблемой сейчас сталкиваются многие мамы и папы. А все почему? Потому что мы с вами живем в эпоху нового родительства — очень ответственного, осознанного и контактного. То, как мы растим детей, здорово отличается от нашего собственного детства. Особенно это касается откровенных разговоров. Мы, выросшие в СССР и в девяностых, часто не могли поговорить о чем-то важном и сокровенном с мамой и папой — и не потому, что мама или папа были плохими и отказывались иметь с нами дело (хотя и такие тоже были...), а в основном потому, что никто из них толком не знал, как это делать. Да и вообще уделять разговорам много времени было как-то недосуг: дети сыты, обуты, одеты, учатся в школе — уже хорошо, остальное как-нибудь сами.

К тому времени, как мы сами стали родителями, все как-то очень быстро поменялось. Теперь можно и нужно уделять детям много внимания и искать новые способы воспитания счастливых людей. И мы, конечно же, хотим найти эти способы. Мы хотим, чтобы у наших детей все было иначе, и готовы в это вкладываться. В числе прочего мы хотим разговаривать с ними обо всем-всем-всем. Но начать не так-то просто. Если нет собственного

детского опыта доверительных разговоров, то с чего же взять пример? Что говорить? Когда? Как начинать? Чего избегать? Зачастую мы даже не можем подобрать первые слова, нам неловко, страшно, а еще у нас плохо работает внутреннее чутье, помогающее определить правильное и неправильное. Поэтому мы просто теряемся и не говорим ничего.

Я столкнулась с этой проблемой лично, когда дочка спросила меня, откуда берутся дети. Пришлось разрабатывать свой способ ей об этом рассказать, с опорой на психологию, современную науку и все остальное. Потом я написала об этом статью «Как разговаривать с детьми о сексе. Мануал» (это калька с английского слова manual, которое означает «инструкция») и опубликовала ее у себя на сайте, чтобы другие родители могли ею пользоваться. И завертелось... Оказалось, что многим современным родителям нужна была именно такая пошаговая инструкция и теперь они очень хотят почитать другие мануалы, чтобы научиться разговаривать с детьми и на все остальные темы. О разводе, о смерти, о здоровье, о еде, наркотиках и вредных привычках... Так постепенно и получилась эта книга.

Это что-то вроде разговорника для родителей, такие обычно выпускают для желающих учить иностранные языки. Современным родителям тоже в каком-то смысле нужно выучить новый язык — язык фактов, доверия и открытости в любых беседах со своими детьми. Я уверена, вы выучите его очень быстро! И разговоры с детьми больше не будут для вас неизведанной и опасной территорией. Они превратятся во что-то понятное и даже приятное. И все-все получится!

В книге рассмотрены основные сложные темы, на которые родителям желательно хотя бы немного поговорить с детьми: о безопасности, о поведении в интернете, о здоровье и болезнях, о теле, о еде, о наркотиках

и зависимостях, о вредных привычках. Есть и темы, которые касаются не всех детей, — например, о разводе и об отсутствующем папе, о различиях и неравенстве, о войнах и насилии.

Все написано в моем стиле — очень подробно, поддерживающе, с позиций современной науки на конец 2019 года, с уважением к религии и разным семейным ценностям, со списками, с примерами, с разбором самых трудных мест, с адаптацией под разный возраст детей и так далее. Все разделы, в которых требовался эксперт (например, кибербезопасность, кое-какие кусочки про религию и пр.), проверены на правильность специалистами в соответствующих областях.

Желаю приятного чтения!

Как разговаривать с детьми о здоровье и болезнях

Понятно, что большинство из нас, родителей (или даже не большинство, а все), хотели бы, чтобы наши дети правильно питались, занимались спортом, не болели и не имели вредных привычек. При этом разговоры о здоровье и о том, что для здоровья нужно, настолько трудны, что непонятно, как добиться результата. Трудны они даже не по содержанию, а по общему вектору. Все мы помним, как нам самим постоянно нудели наши родители — про зарядку, вредность курения и поедания сладостей — и как на нас все это действовало, а точнее, не действовало. К 30–35 годам только дошло, и то не до всех! Что же, нам теперь тоже постоянно нудеть своим детям? Заранее зная, что они будут слушать вполуха, раздражаться? И ничего из обсуждаемого не делать до тех пор, пока их жареный петух не клонет?

Надо бы как-то иначе, но как? Есть ли способы?

Есть.

Только придется освоить несколько относительно новых принципов подачи материала и приемов, потому что, конечно, на одном нудеже мы с вами далеко не уедем.

НЕОБХОДИМЫЕ ВВОДНЫЕ

- Лучше, конечно, личным примером, но можно и без него. Просто будет сложнее. Возможно, вы сами не очень-то дружите со спортом и интуитивным питанием и ваши попытки вести здоровый

образ жизни чаще проваливаются, чем имеют успех. В этом случае все-таки можно донести детям часть важных знаний (в том числе методом «от противного»), но у вас будут довольно серьезные ограничения в виде вашего собственного стиля жизни. Дети неминуемо что-то будут перенимать прямо у вас, без всяких разговоров. Если это что-то противоречит содержанию бесед о здоровье — «делай так, как я говорю, а не так, как я делаю», — у ребенка появляется внутренний конфликт. Неизвестно, что в этом конфликте победит. Возможно, то, что ближе лежит (семейные привычки), а возможно, разговоры и знания. Очень зависит от характера ребенка и от условий, в которых это все происходит. В общем, делайте поправку на естественное сопротивление и на себя самих.

- Пожалуйста, без излишнего дидактизма. Не повторяйте массовой ошибки поколения наших родителей — не делайте урок из каждой жизненной ситуации, которая, по вашему мнению, подходит. Давайте детям отдыхать. Вовсе не каждый человек с сигаретой должен быть поводом для нравоучительного «Вот видишь, сынок, а помнишь, я говорила, что курить вредно?». Также не нужно злоупотреблять избитыми приемами для вовлечения детей в беседу, вроде повторений вопросов с заданными ответами: «А что мы должны делать каждый день?» — «Чистить зу-у-у-бы...», или «Так почему вредно есть много сладкого?» — «...». Это все работает, только если применяется редко. Если же вы как бульдог вцепились в методы и в возможность обучать, дети очень быстро будут распознавать второй дидактический слой и включать защиту (то самое «слушают вполуха»). Кроме

того, они могут начать злиться на вас в каждый такой момент, и идея ЗОЖ на этом фоне совсем потеряется. Вряд ли это ваша конечная цель, так что внимательно следите за дозой поучений, она не должна быть большой.

- По возможности придерживайтесь биопсихосоциальной концепции здоровья. Эта концепция — официальная позиция Всемирной организации здравоохранения. Суть ее в том, что здоровье — это не только физиология и биология тела (био), но еще и психика (психо), и отношения с другими людьми и обществом в целом (социо). Полезно рассматривать все это в комплексе, не упрощая и не усложняя, потому что взаимовлияния обязательно будут.
- Не запугивайте. У детей нет ощущения будущего, и им сложно понять идею долгосрочных последствий какой-либо привычки или ее отсутствия. Если они лично с чем-то столкнулись, то могут запомнить, но в случае ЗОЖ это почти не работает, т.к. результат «если не делать это, будет то» — слишком отсроченный. Поэтому многие родители идут по пути страшилок «Не ешь всухомятку, будет болеть живот!», «Застегнись, а то простудишься!!», «Не ешь много сладкого, а то пойдем к дяде зубному врачу и он будет тебе сверлить зубы!!!». Некоторые дети только это и слышат с утра до вечера. Что они из этого усваивают? Что они уязвимы, мир опасен, все действия приводят к чему-нибудь плохому и основная цель — в избегании разных страховностей. Это все-таки не совсем про ЗОЖ.
- Не торопитесь. На формирование крепких основ здорового образа жизни нужно, по-хорошему,

несколько лет. Если детям меньше 18 и они пока еще живут с вами, то у вас это время есть. Поэтому не нужно усиленно браться за тему здоровья «с понедельника», позвольте ей идти в своем темпе. В том числе не расстраивайтесь, если сразу не выходит. Успеете. А еще — дайте детям совершить несколько проб и ошибок после ваших разговоров и потихоньку дойти до чего-то самостоятельно — это важно.

Ну что ж, переходим к самим беседам. Что мы будем рассматривать в этой главе?

БОЛЕЗНИ И ЛЕКАРСТВА

Все, кроме собственно болезней, будет описано в отдельных главах. В это «все» входят разговоры о том, как работает тело, о еде и пищевом поведении, о болезнях, о движении, о разных привычках и их последствиях, о сне, о внешнем виде и весе, о психическом здоровье. Да, обо всем этом желательно разговаривать с детьми, и мы постепенно разберемся как.

Стоит упомянуть, что представления медицины о вредном и полезном постоянно меняются и изменились уже несколько раз за последние 30–40 лет. Конечно, мы не можем гарантировать детям, что то, чему мы их сейчас научим, будет считаться полезным всегда. Но этого и не нужно. Достаточно будет объяснить, что есть какие-то базовые, давно известные полезности вроде движения, достаточного питания и так далее. И еще есть частности и детали, так называемая надстройка, — вроде вопроса, что вреднее, углеводы или жиры, красное мясо или сливочное масло. Главное — рассказать базовое, с хорошей базой можно более-менее переключаться между надстройками — на случай, если

ученые снова что-нибудь откроют и все перевернется с ног на голову.

Все мы периодически боеем и из-за этого временно или постоянно чувствуем себя хуже обычного. Дети — не исключение. Но если у нас, взрослых, есть в голове общая концепция болезни как явления, то у детей ее нет. Вместо нее может быть тревога, страх, растерянность и разные фантастические объяснения и теории — даже если болеет не сам ребенок. Поэтому такой разговор важен. Он помогает детям не только приобрести новые знания, но и справиться с эмоциями, в том числе когда болезнь есть в кино, в новостях, книгах, у кого-то из окружения.

Эта глава написана с позиций современной доказательной медицины, поэтому, если что-то в моем изложении противоречит вашим принципам (например, часть про прививки и пр.), вы всегда можете это пропустить или заменить на свое.

Если вы до конца не уверены, как именно начинать эту тему, используйте многократно проверенный способ: задайте вопрос о каком-нибудь персонаже сказки, фильма или мультика, который болеет. Спросите для начала, что это с ним / с ней такое и что означает «болеет».

Задавать вопросы перед объяснением особенно важно в этой теме, потому что вам нужно не только рассказать свою концепцию, но и подкорректировать неправильные или нереальные идеи и представления (которых у детей может быть великое множество).

В качестве первой темы предложите детям рассказать, каково это — быть здоровым и чем отличаются ощущения при даже небольшой болезни. Обратите их внимание на ограничения, которые у них появляются, когда их тело не может работать хорошо из-за заболевания или травмы.

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ ДЕТЕЙ О БОЛЕЗНЯХ

Дошкольники (до 7 лет). В основном воспринимают болезнь достаточно расплывчато, скорее способом «магического мышления». Могут понять какое-то состояние, только получив собственный опыт, прямо с ним связанный. Нуждаются в очень конкретных, простых и примитивных объяснениях: как болезни влияют на тело и как действуют лекарства. Например: «этот сироп помогает очистить твои легкие, чтобы ты меньше кашлял».

Младшие школьники (7–12 лет). Дети этого возраста уже, как правило, имеют какие-то представления о том, как работает тело, и способны понимать не сложные причинно-следственные связи с помощью логики и анализа. Способны понять, как связано плохое самочувствие из-за болезни с необходимостью лечиться и сдавать анализы для проверки того, действует ли лечение. Нуждаются в достаточно детальной информации о болезни, о лечении и о медицинских процедурах, если таковые нужны.

Подростки (13–16 лет). Подростки довольно хорошо понимают даже сложные объяснения о различных болезнях. Способны понять идею профилактики болезней, а также факторов, влияющих на здоровье (окружающая среда, генетическая предрасположенность, стресс, образ жизни и пр.). Могут взвешивать риски. Нуждаются в равноправных разговорах с пояснением любой части беседы, которая покажется им непонятной, без ограничений по уровню понимания.

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ?

1. Болезнь, общая идея

Что технически происходит в организме при болезни? Сначала на организм воздействует ЧТО-ТО (пример — микроб), это ЧТО-ТО вызывает ряд нормальных и не очень нормальных изменений (пример — воспаление, отек, покраснение). Эти процессы, в свою очередь, приводят к возникновению симптомов (пример — боль в горле). А симптомы ведут к нарушению работы всего тела или его частей (пример — трудно глотать).

2. Как действует болезнь

Болезни нарушают нашу привычную жизнь, например, нам становится труднее учиться и работать, ходить, играть, есть и пить. Нам также бывает больно, у нас бывает температура, мы становимся слабее, а еще нам могут делать уколы или нужно пить лекарства, и с этим всем очень трудно что-то сделать, пока не выздоровеешь. В общем, болезни здорово вмешиваются в привычный уклад жизни, который очень важен любому человеку. Поэтому даже легкие болезни значат в нашей жизни очень много.

3. От чего бывают болезни

Некоторые болезни возникают от того, что наш организм встречается с недружелюбными микробами. Они поселяются где-то в теле и начинают размножаться, мешая телу нормально работать. Такие болезни называются инфекциями.

Еще болезни могут возникать от того, что организм встретился с каким-то веществом и не смог с ним

справиться, потому что вещество было ядовитое для него или его было слишком много. Это, например, аллергии и отравления.

Еще бывают болезни от того, что окружающая среда не подходит для человека и ему становится сложно с этим справляться (это называется «стресс»). Бывают болезни от того, что мы сталкиваемся с каким-то предметом, ударяемся, обжигаемся. Они называются травмами.

И еще бывают болезни от того, что в самом организме происходит какая-то путаница и что-то работает не так, как должно. Это, например, генетические болезни, аутоиммунные болезни и так далее.

Болезней очень много, и если их перечислять, то выйдет целая книга.

4. Какие бывают болезни

Болезни бывают легкие, то есть такие, которые быстро проходят и не очень-то мешают человеку. Например, это обычная простуда.

Некоторые болезни — тяжелые, то есть болеть ими очень тяжело. Например, это те, при которых нужно разрезать тело и вынуть оттуда что-то или, наоборот, что-то вставить, чтобы тело работало лучше. Также это те болезни, при которых тело работает очень плохо и долго не восстанавливается.

Еще болезни бывают смертельными, то есть тело человека начинает настолько плохо работать, что он больше не может жить и умирает. Например, это рак.

Большинство болезней — телесные: есть конкретное место в теле или орган, который болеет.

Но бывает, что в теле ничего не болит, а человеку все равно плохо. Тогда болезни называются душевными, или психическими.

5. Лечение

Почти столько же, сколько существуют люди, существуют и болезни, поэтому люди очень давно начали искать способы как-то помочь себе выздороветь (то есть лечиться). Те, кто знал много способов, стали называться врачами, а наука о болезнях, их лечении и их предотвращении — медициной. Поиски хороших способов выздороветь идут до сих пор, но про некоторые болезни все еще точно не понятно, как их лучше лечить. Правда, с лечением простых болезней обычно все ясно, и оно несложное. Например, при простуде нежелательно ходить в школу или на работу, нужно пить много горячего чая с медом и принимать лекарства в зависимости от симптомов — сироп от кашля, леденцы от боли в горле, антибиотики при ангине, вызванной бактериями. При переломе руки нужно сходить в травмпункт, чтобы врач наложил на руку гипс и она бы какое-то время не двигалась — это даст кости возможность срастись правильно. И так далее. Для каждой болезни есть свой план. Методов лечения очень много. При некоторых болезнях нужно делать уколы, а при некоторых — убрать больной кусочек из тела. Это называется операция.

6. Профилактика болезней

Некоторые болезни легче предупредить, чем лечить, поэтому люди придумали разные способы, как не допустить того, чтобы много людей ими болели. Эти способы называются профилактикой. Например, один из самых важных способов профилактики болезней — это мытье рук и пищевых продуктов, чтобы смыть микробов.

Еще один известный способ — это приготовление еды в условиях высокой температуры, например

в кипящей воде или в духовке, чтобы все микробы погибли и не попали к нам в организм.

Третий способ — прививки, то есть добавление в наш организм маленьких кусочков микробов, чтобы организм их опознал и настроил против них специальные клетки-стражи, которые называются «антитела». Если сделана прививка, при следующем попадании микроба эти антитела не дадут ему покусать наше тело и вызвать болезнь.

Профилактика бывает и не только от микробов. Например, чтобы у взрослых людей не болело сердце, важно много двигаться и не есть слишком много иногда еды (что это такое — см. главу 3). Чтобы не было постоянного плохого настроения (депрессии), важно меньше нервничать, хорошо выспаться и достаточно общаться с людьми. Чтобы не было опухоли в легких, желательно не курить. И так далее.

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ?

В арсенале наших мам и бабушек есть целая куча типичных фраз о болезнях, употребление которых не так уж полезно, как считалось раньше. Ребенок в этих фразах представляется невероятно хрупким и неспособным почти ни на что (хотя это, конечно, не так). Детям как будто совсем нельзя пытаться оценить риск, отступить от правил и проверить самим, что для них работает, а что нет, — даже если последствия почти ничем не угрожают. Вот эти фразы:

- **Застегни куртку, а то простынешь!**

Почему стоит говорить что-то другое, а не это? Потому что вы сформируете причинно-следственную связь, которой на самом деле нет. Простуды возникают не по причине переохлаждения,

а из-за наличия бактерий и вирусов. Холод — лишь один из факторов, которые могут повлиять на здоровье, но не напрямую. Далеко не у всех переохлаждение приводит к простуде.

Как можно сказать это иначе? «Мне что-то холодно, а тебе? Если тоже холодно, можешь застегнуть куртку».

- **Надень шапку, тебе же холодно!**

Почему стоит говорить что-то другое, а не это? Потому что ребенок должен сам научиться оценивать, холодно ли ему, а это возможно только путем проб и ошибок. Если же старший член семьи постоянно указывает ему, что сейчас холодно, а сейчас — нет, и говорит, сколько и какой одежды должно быть на нем надето, саморегуляция не запустится.

Как можно сказать это иначе? «Когда начнешь мерзнуть, можешь что-нибудь надеть, например шапку. Периодически проверяй, не начал ли мерзнуть».

- **Не залезай туда, упадешь!**

Почему стоит говорить что-то другое, а не это? Конечно, дети, вплоть до позднего подросткового возраста, не чувствуют страха в опасных ситуациях. Но такая фраза и не научит их оценивать и взвешивать риски, а только укажет на прямую причинно-следственную связь, причем в форме приказа. Хотя падать ребенку совершенно не обязательно.

Как можно сказать это иначе? «Эта горка высокая, если быть невнимательным и плохо держаться, можно упасть. Но ты храбрый и ловкий, постарайся удержаться!»

КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О ЕГО СОБСТВЕННОЙ БОЛЕЗНИ?

Если ребенок еще совсем мал, то кажется, что этот разговор можно отложить. Но дошкольники и школьники понимают многое и уже начинают задавать своим родителям тревожные вопросы: «Что со мной? Почему? Я выздоровею?» И на эти вопросы обязательно нужно отвечать. Как это сделать, чтобы не нанести ребенку дополнительную травму?

Разговор с ребенком о его болезни не может быть формальным: «Сядь, мне нужно тебе кое-что сказать», — особенно если болезнь тяжелая. Он не может быть и одноразовым: эта тема должна быть открытой всегда. Сделайте ее небольшой частью обычных ежедневных разговоров. Ребенку нужно ощущать, что вы готовы отвечать на любые его вопросы.

Не существует какого-то идеального возраста или момента для подобных разговоров. У разных детей вопросы возникают в разное время — у кого-то раньше, у кого-то позже. Кто-то может успокоиться после простых объяснений, а кому-то потребуется больше информации. Каждая семья и каждый ребенок уникальны, и не существует универсального способа разговаривать, пригодного для всех без исключения.

Следуйте за потребностями ребенка. Важно слушать его, отвечать на его вопросы и рассказывать какие-то детали только тогда, когда он о них спрашивает. Не нужно сразу вываливать на него много информации.

Родителям, конечно, хочется защитить своего малыша от душевных травм. Но это ни в коем случае не значит, что нужно замалчивать факт серьезной проблемы со здоровьем. Ребенок в любом случае ощущает, что с ним что-то происходит, и, если его окружает стена

молчания, ему остаются только фантазии и страхи. Поэтому разговаривать очень важно.

Важно разговаривать еще и потому, что у детей есть собственная внутренняя картина болезни — сумма мыслей, чувств, представлений, ожиданий ребенка относительно его болезни. Говоря ненаучным языком — то, как выглядит болезнь в голове у ребенка. Внутренняя картина болезни прямо связана с поведением ребенка, с переносимостью лечения и иногда даже с его результатом. Что входит в эту внутреннюю картину болезни? Название болезни (если он его знает) и те симптомы, которые, по мнению ребенка, с ней связаны; его мысли о причине болезни и о том, сколько она продлится; мысли о лечении и о том, что будет дальше.

У внутренней картины болезни ребенка есть важная особенность: она всегда отличается от картины болезни взрослого, и почти никогда до конца не ясно, насколько. Фактически это означает, что большую часть времени никто не в курсе того, что думает ребенок о своей болезни и как он себе все представляет. Непонятное достраивается страхами, тревогами и мистическими идеями.

Близкие могут помочь малышу справиться с тревогой и страхом от медицинских процедур, от изменений в его теле, от ощущения своей «инаковости». Для этого важно, чтобы родители не перегружали ребенка собственными эмоциями. Иногда для этого вам потребуется обратиться в группы поддержки, почитать форумы родителей детей с похожими диагнозами или пойти к психотерапевту.

ЧТО ГОВОРИТЬ О ЕГО БОЛЕЗНИ?

Начните с малого. Скажите ребенку название болезни, которая делает некоторые вещи в его жизни сложнее

(если он его еще не знает). Для самых маленьких можно придумать персонажа, сказочного зверя, тролля или дракона с именем, похожим на звучание диагноза. Дальше можно рассказывать сказки и истории про него — это поможет объяснить какие-то сложные моменты.

Вы можете прямо сказать ребенку, что из-за заболевания у него есть трудности с какими-то функциями тела или мозга. Важно при этом не делать акцент на том, что с ним что-то не так: дети могут конвертировать это в чувство вины, думая, что болезнь — наказание для них или их родителей. Можно объяснить болезнь сбоем в генетической программе или сформулировать собственную версию.

Болезнь — лишь часть того, что происходит с ребенком. Иногда возникает ощущение, что все — поведение, отношения, активность, физическое состояние — управляется этим, но это не так. Постарайтесь замечать и хорошее тоже и делиться с ребенком.

Нет, речь не идет о нарочитом подбадривании и игнорировании всех сторон жизни, причиняющих страдания. Но ваш ребенок, как никто другой, знает все особенности своего тела и все свои ограничения. Поэтому вы можете обратить его внимание на что-то светлое и легкое, несмотря на то что вы, конечно же, хотели бы видеть его здоровым. Постарайтесь увидеть силу рядом со слабостью и возможности рядом с их отсутствием.

Как разговаривать с детьми о теле

Это, наверное, самый важный раздел, на который будут опираться все остальные. К сожалению, не в моих силах пересказывать абсолютно *все* сведения о теле в формате разговоров с ребенком — на эту тему написаны целые книги, например «Главное чудо света»* (очень рекомендую), а также сняты мультфильмы и созданы приложения. Здесь же мы с вами сфокусируемся на самом-самом важном. На том, что ребенку обязательно нужно знать для собственного здоровья, и на том, как это донести.

Нет такого ребенка, которого не завораживало бы устройство человеческого тела и какие-нибудь конкретные органы и процессы в нем. Частенько интерес начинается с попы и того, что из нее выходит. Так что у родителей обычно не бывает никаких проблем с тем, чтобы начать разговор: или ребенок настойчиво интересуется сам, или возникает множество ситуаций, когда можно сказать буквально одну фразу и дети с жадностью хватаются за нее, задавая огромное количество вопросов. Проблема обычно бывает в другом — как объяснить все понятным языком и что именно говорить. Ведь если у вас нет медицинского или биологического образования, то ваши знания с вероятностью 90% ограничены школьной программой, половину из которой вы давно забыли. Это само по себе нормально, но с детьми разговаривать не помогает. Что ж, тогда помогать вам буду я.

* Юдин Г. Н. Главное чудо света : [1000 ответов на детские «Почему»? : для детей среднего школьного возраста] / Георгий Юдин ; [ил. Юдина Г. Н.]. — Москва : Интересная книга, 2013. — 157, [2] с.

Для вас, наверное, не будет сюрпризом, что большинство детей совсем не теоретики в этой важной теме. Независимо от возраста, все они уже знакомы со многими функциями своего тела, с его нуждами и потребностями, с его особенностями и ограничениями. Мы с вами лишь попробуем добавить к этим чисто практическим знаниям немного «клея» в виде рассказов и фактов, чтобы концы с концами сходились.

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ?

Ниже — очень-очень краткий гид по анатомии и физиологии человеческого тела, а также по его потребностям, изменениям и пр. Вы можете разворачивать и дополнять любое предложение из него — столько, сколько захотите. Если не хотите или дополнять нечем, можно оставить и так, предложив ребенку самому поискать дополнительную информацию в интернете, а потом рассказать вам.

1. Основы анатомии

У людей чаще всего по две руки и ноги, на которых по пять пальцев с ногтями (тут можно добавить, что бывают разные варианты: иногда люди теряют части тела из-за травм или болезней, а иногда рождаются без них или с лишними).

Еще есть голова, грудная клетка, живот, спина и таз. У взрослых женщин есть грудь, у всех взрослых людей есть волосы на теле.

Снаружи тела — кожа, под ней слой жира, дальше — мышцы и связки, которые прикрепляются к костям. Внутри костей может быть костный мозг.

В голове, внутри крепкого костяного черепа, тоже есть мозг, но он не костный, а головной. А внутри костяного позвоночника — мозг спинной. От головного

и спинного мозга ко всем местам тела идут белые веревочки — нервы.

На лице есть глаза, нос, губы и щеки, по бокам лица расположены уши. Во рту есть язык и зубы, а также слюнные железы. В теле много и других желез — в шее щитовидная, в животе поджелудочная (она лежит примерно под желудком, поэтому так называется).

В груди, за ребрами, находятся правое и левое легкое, а между ними — сердце. От сердца ко всем участкам тела идут трубки, по которым бежит кровь. Грудную клетку от живота отделяет специальная мышца — диафрагма.

В животе нет ребер, там находятся желудок и несколько метров кишечника, они уложены зигзагами и петлями, чтобы лучше уместались. Еще там есть печень, а ближе к спине — две почки, справа и слева от позвоночника. Живот переходит в таз, это такая костная чаша, в которой уложены нижние толстые петли кишечника. Еще там есть мешочек для мочи — мочевого пузыря.

У девочек и женщин там есть еще матка и яичники, они бывают нужны взрослым, если хочется родить ребенка. У мальчиков и мужчин внизу таза, между ногами, есть яички — они тоже бывают нужны взрослым для заведения детей. Сзади таза, между ягодицами, есть отверстие, через которое люди какают. А спереди у девочек отверстие, через которое они писают, а у мальчиков пенис с отверстием на конце, через него тоже писают. У девочек есть еще одно отверстие — оно ведет в вагину и оттуда в матку. Оно связано с сексом и беременностью, детям оно обычно не требуется, поэтому часто бывает закрыто пленочкой.

2. Что и как работает

Тело — как волшебная машина, оно сложнее, чем самый дорогой компьютер. Оно строит само себя,

восстанавливает и заживляет себя, оно растет, оно поддерживает все системы, которые нужны для жизни.

Сердце бьется и гоняет кровь, кровь носит кислород, органы его используют и взамен отдают углекислый газ, легкие дышат и обменивают этот газ снова на кислород.

Глаза видят, уши слышат, язык чувствует вкус, нос нюхает, пальцы трогают и ощущают.

Еда измельчается зубами, потом спускается в желудок, из него в кишечник, там ее заливает жидкостями для переваривания, и специальные вещества в этих жидкостях расщепляют сложную еду на простые компоненты, из которых наше тело в автоматическом режиме берет энергию, стройматериалы и всякое полезное. Остатки еды выходят через попу (да, да, попа!).

Мышцы сокращаются, чтобы мы могли двигать руками, ногами, губами и ушами. Это мы делаем, когда захотим, а есть еще мышцы, которыми мы не можем управлять сознательно (например, мышца в глазу, которая расширяет и сужает зрачок).

Кости и связки все это держат и защищают, они очень твердые и упругие.

В голове находится головной мозг, он не только думает, но и управляет всем телом через щупальца-нервы, которые, как веревочки, протягиваются к каждому органу и местечку на теле.

Кожа защищает и укрывает все тело плотным покрывалом, а также помогает нам регулировать температуру и немножко участвует в создании нужных для тела веществ.

Почки выкачивают из крови ненужные вещества и лишнюю жидкость и создают из этого мочу, которой мы писаем.

Яичники создают яйцеклетку, а яички — сперматозоиды, матка у взрослых женщин вынашивает ребенка,

а когда не изнашивает, каждый месяц обновляет свой внутренний мягкий слой — это называется «менструация».

Есть и другие органы, например селезенка, щитовидная железа, печень и т.д. У каждого органа есть какая-то задача, а может, и не одна. Все они нам очень нужны, хотя иногда бывает и так, что человек живет без каких-то органов (но без некоторых органов, например без одной почки, можно жить, а без сердца точно нельзя).

3. Что телу нужно и чего не нужно

У нашего тела есть потребности — как те, без которых мы просто не сможем жить, так и те, которые делают жизнь лучше и приятнее.

Например, нам обязательно нужно дышать, есть и пить, спать, ходить в туалет. Все это никак нельзя забыть или пропустить. Дышим мы автоматически, и нам не нужно беспокоиться на этот счет. Также мы автоматически засыпаем, если достаточно сильно хотим спать, потому что телу нужен отдых. А вот едим, пьем и ходим в туалет не совсем автоматически — сначала чувствуем голод и жажду или позыв, когда надо в туалет.

У тела есть и другие потребности — без них прожить, наверное, можно, но не так-то просто. Например, телу нужно быть чистым и здоровым, нужно достаточно отдыхать и двигаться, нужно быть в тепле, нужна удобная одежда и обувь и место для сна. Также телу нужна нагрузка — ему надо что-то делать и чувствовать себя усталым.

Есть много того, что полезно нашему телу, то есть делает его лучше, сильнее, выносливее, удобнее — или, по крайней мере, сохраняет все хорошее как есть. Есть и много того, что телу вредно, то есть то, что усложняет его работу и мешает некоторым здоровым процессам.

Но иногда люди по разным причинам привыкают делать что-то вредное для тела. Существует даже такое выражение — вредные привычки. Есть и полезные привычки — ведь можно привыкнуть делать что-то полезное.

4. Контакт с телом, забота о нем и любовь к нему

Чтобы с телом все было хорошо, нам нужно быть внимательными к нему и его потребностям, так же как мама и папа внимательны к тому, что нужно ребенку. Обычно тело подает сигналы, если ему что-то требуется: когда нужна еда, мы чувствуем голод; когда нужна вода — жажду, когда нам неудобно сидеть — желание переменить позу, и так далее. Также оно подает сигналы, если чего-то уже достаточно, хватит, больше не надо. Эти сигналы важны, и, если они к тебе приходят, их нужно слушать — только не ушами, а головой, то есть соглашаться с телом, что это сейчас важно, и придумывать способ сделать это.

Многие люди не слушают эти сигналы. Когда ты чем-то сильно занят, довольно легко забыть про важные потребности тела — отвлечься и не поесть, не попить вовремя, не успеть сходить в туалет, или очень сильно устать из-за того, что не получилось вовремя отдохнуть, или не помыться вовремя, или не подвигаться. Но это не всегда безопасно. Обычно после этого тело какое-то время работает немного хуже, потому что ему сложно обходиться без важного. А иногда мы даже можем навредить себе, если не откликаемся вовремя на потребности тела и не заботимся о том, чтобы у тела было все, что ему нужно.

Чтобы заботиться о теле, достаточно соблюдать базовый баланс (чтобы всего было в меру). Например, еды и воды должно быть достаточно, чтобы чувствовать

себя хорошо. Но не слишком много, потому что тогда мы нагрузим тело ненужными веществами и заставим его переваривать их, а потом еще и куда-то девать. Еще должно быть достаточно движения, чтобы в теле не застаивалась кровь и не слабели мышцы. Но не слишком много — иначе можно очень сильно устать и даже получить травму (то есть тело не выдержит нагрузки и сломается в самом слабом месте). И так далее, для каждой потребности есть баланс, который несложно почувствовать, если слушать сигналы тела.

Тело, как и всего себя, важно любить и ценить, ведь оно помогает нам жить, носит нас, делает для нас разные дела и обеспечивает нас энергией. Оно крепкое, выносливое и очень-очень сложное — тысячи разных процессов и механизмов, миллионы и миллиарды клеток каждый день работают для нас. Важно не мучить его, то есть не заставлять постоянно делать что-то, что ему тяжело или не нравится, и не перегружать его избытками, когда ему уже не надо. Ведь когда любишь кого-то, хочется его радовать и делать только приятное и полезное. С телом так же.

5. Изменения тела во времени

Тело не всегда одинаковое. Младенец рождается очень-очень маленьким, потом быстро растет, и его тело меняется. Ноги и руки становятся длиннее, он набирает вес и становится тяжелее, а еще у него постоянно растут волосы и ногти.

Примерно в возрасте 11–13 лет (у кого-то раньше, у кого-то позже) тело начинает потихоньку становиться таким же, как у взрослых. Оно пока еще не совсем взрослое, но уже в чем-то похоже, потому что в нем начинают работать взрослые гормоны — это такие химические вещества, которые постепенно делают детей похожими

на взрослых мужчин или на женщин. Например, у девочек начинает расти грудь, увеличиваются бедра и попа. У мальчиков становятся шире плечи. Потом у девочек начинается менструация (ежемесячное нормальное кровотечение — так матка обновляет свой внутренний слой клеток, готовясь к возможному вынашиванию ребенка).

Иногда от гормонов у мальчиков и девочек портится кожа, в основном на лице и плечах, и появляются прыщи. Этот период называется «пубертат», а дети в это время называются подростками, потому что они уже подростки, но еще не выросли окончательно.

Тело подростка может расти неравномерно, очень быстро или очень медленно, поэтому подростки могут выглядеть очень по-разному, и многим из них не нравится собственная внешность, особенно прыщи. Их можно понять. Но это все временно. К 17-18 годам у большинства подростков гормоны перестают так уж сильно действовать в теле, да и само тело почти перестает расти. Подростки становятся юношами и девушками и начинают выглядеть как взрослые люди. Правда, некоторые растут до 22–25 лет, но это не очень частые случаи.

Наши тела меняются и потом, когда мы уже взрослые. Только не так бурно. Мы можем становиться толще или худее, можем наращивать мышцы в спортзале и быть сильнее или слабее. Если мы чем-то болеем, болезни могут изменить наше тело — и то, как оно выглядит, и то, как оно работает. Разные привычки тоже могут изменить тело — например, у тех, кто много курит, могут пожелтеть зубы.

Тела женщин меняются от вынашивания и рождения детей — например, может увеличиться грудь, может стать больше живот, на коже могут появиться полосы от того, что кожа растянулась, когда внутри матки был ребенок (они называются растяжки). Все это очень важные и нужные изменения, они естественны и правильны.

А еще тело меняется от того, что ему исполняется все больше лет и оно потихоньку изнашивается и стареет. Старение — очень медленный процесс, но он начинается довольно рано, иногда уже в 30–35 лет. На лице появляются морщинки, на голове растут седые волосы, тело потихоньку теряет молодую силу и выносливость. Примерно в 50–55 лет у женщин прекращается менструация — это значит, что они уже не смогут зачать ребенка, даже если захотят. Как правило, постаревшие люди достаточно часто болеют и их тело в целом работает хуже, чем у молодых и у детей. Например, им может быть сложно ходить и делать какие-то дела. Это тоже нормальные изменения. Все мы когда-нибудь будем старыми, и наши тела поменяются, но до этого еще далеко.

ПРИЕМЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ СЛОЖНЫЕ МОМЕНТЫ В РАЗГОВОРЕ

- **Метафоры.** Тело как фабрика или машина, еда в кишечнике как поезд с вагончиками, лейкоциты как пограничники, кровь как живительная река и так далее. Только не увлекайтесь — конечно, работа тела похожа на работу машины, но тело не является машиной. А микробы — не монстры, их не нужно бояться.
- **Практические примеры.** Имеет смысл сразу же «прицеплять» рассказ к конкретным процессам и органам в теле ребенка (или в своем). Рассказываем про кожу — берем руку ребенка и вместе смотрим на нее под лампой, ищем сосудики. Рассказываем про работу кишечника — привязываем к практическим примерам «а вот помнишь, ты съел много винограда и...», «послушай, как у меня урчит в животе». И так далее. К каждому предложению

можно найти «иллюстрацию» на самом ребенке или на вас, родителях.

- **Игры и приложения.** Нужно использовать информационные технологии везде, где только можно, — и тут тоже. Сейчас очень много красочных гидов по человеческому телу, некоторые из них будут интересны и вам. Возможно, ребенок так ими заинтересуется, что потихоньку сам оттуда все узнает и вам расскажет, а вам останется только заполнить пробелы.

Как разговаривать с детьми о еде и пищевом поведении

Довольно тревожный и противоречивый раздел. Особенно с учетом страшных слов «расстройства пищевого поведения», «анорексия», «булимия» и того факта, что проблемы с едой, приобретенные в детстве, до сих пор есть у очень многих взрослых людей. Это грустно, но выходит, что мы не то что объяснять детям — сами-то не всегда можем понять, «кто на ком стоял», как это все устроено и что надо рассказать детям, чтобы у них было лучше, чем у нас. Давайте разбираться вместе.

НЕОБХОДИМЫЕ ВВОДНЫЕ

- Прежде всего надо расслабиться и выдохнуть. Мы стремимся к улучшению, а не к совершенству. Как бы проблемно все ни выглядело на старте, тревога только помешает вам, потому что ребенок ее обязательно уловит и попытается привязать к теме еды. Расслабиться нужно еще и потому, что вообще-то не существует никакого идеального плана «как говорить о правильном питании». Способов объяснить ребенку основное про еду — множество, и вы обязательно найдете свой. Третья причина для поиска равновесия такая. Честный и спокойный разговор о реальности и совместный поиск вариантов дают сто очков вперед любой тревожной попытке родителей «научить, как надо». Особенно если вы сами далеки от «правильного» образа жизни.

- Запаситесь терпением. Формирование пищевых привычек и накопление нужных знаний, а также их прочное внедрение в жизнь занимает время. У взрослых тоже. Если прямо сейчас у вас с ребенком не получается хороший разговор, если ребенок отказывается слушать или не интересуется темой и все ваши усилия пропадают впустую — не опускайте руки, это всего лишь первая полоса препятствий, и вы ее уже штурмуете. Что-нибудь изменится уже скоро, но не обязательно сегодня или завтра. В целом, если вы ставите целью серьезную перестройку системы питания и отношения к еде и если у ребенка с этим уже не все гладко, имеет смысл рассчитывать на три-четыре года периодических разговоров и попыток поговорить до устойчивого эффекта. Если ваша задача — только рассказать теорию и посмотреть, что будет, то при отсутствии проблем у ребенка может хватить года или двух.
- Познакомьтесь с концепцией интуитивного питания. Про это написаны целые книги, например «Интуитивное питание» Светланы Бронниковой*. Если попробовать передать только самое главное, то суть идеи в том, что для выбора пищи имеют значение не наши установки и рациональное мнение о каком-либо виде еды, а только лишь внутренние ощущения о том, что нам сейчас нужно съесть и в каком количестве. По факту — это доверие к своему организму. Тело знает, что ему нужно. Интуитивный подход дает нам возможность есть то, что хочется при ощущении голода, и останавливаться при ощущении сытости. Дети — намного

* Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть / Светлана Бронникова. — М: Эксмо, 2015.