

А Л Е К С Е Й В О Л Г И Н

СЛУШАЯ СЕРДЦЕ СЫНА

ВОРКБУК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
КОТОРЫЕ ХОТЯТ ВЫРАСТИТЬ
СЧАСТЛИВОГО ВЗРОСЛОГО

- Как устроен воркбук 7
- Как пользоваться воркбуком 7
- 8 причин разговаривать с мальчиком чаще 9
- Как говорить с мальчиком, чтобы он слышал 13
- Как задавать вопросы, чтобы получать ответы 17

ПРО СЕМЬЮ И ЗАБОТУ

- Как ты понимаешь, что тебя любят? 21
- Что делает нашу семью дружной? 24
- В чём ты можешь быть примером для младших? 27
- Как ты заботишься о питомце? 30

О ТОМ, КАК ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ СЕБЯ

- В чём твои суперспособности? 34
- За что ты мог бы себя похвалить? 37
- Что у тебя хорошего сегодня? 40
- Что ты об этом думаешь? 43
- Что тебя заставило поступить именно так? 46
- Кто такой хороший человек? 49
- Что значит быть добрым? 52
- Что кажется тебе несправедливым? 55

О ТОМ, КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С СОБОЙ И ЭМОЦИЯМИ

- Что тебе помогает сосредоточиться? 59
- Как быть, если не получается? 62
- Что тебе помогает, когда ты грустишь? 65
- Чего ты боишься? 68
- Что значит быть смелым? 71
- Когда злишься на другого — как лучше поступить? 74

ПРО ДРУЗЕЙ, СВЕРСТНИКОВ И ГРАНИЦЫ

- Кто твой друг? 78
- Как помириться с другом? 81
- Что вы с ребятами интересного делаете во дворе? 84
- Когда стоит сказать «нет»? 87
- Зачем другие ребята говорят «тебе слабо»? 90
- Как ты защищаешь себя? 93
- Что ты сделаешь, если тебе угрожают или пугают? 96

ПРО МУЖЕСТВЕННОСТЬ, ГЕРОЕВ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Что значит быть сильным — и для чего? 100

Поступать по-мужски — это как? 103

На кого ты хотел бы быть похожим? 106

Что значит быть взрослым? 109

Что ты уже можешь делать сам? 112

Как ты решаешь, на что тратить деньги? 115

ПРО ИНТЕРЕСНОЕ В ИНТЕРНЕТЕ И ПРО ПРАВИЛА

Что тебе нравится в этой игре? 119

Если бы ты стал блогером — о чём бы рассказывал? 122

Какие шутки и мемы тебе недавно запомнились? 125

Какие правила с телефоном предложил бы ты? 128

Что можно и нельзя в интернете? 131

ПРО УВЛЕЧЕНИЯ И МЕЧТЫ

Чем тебе нравится заниматься? Что хотел бы попробовать? 135

Как не бросать начатое? 138

О чём ты мечтаешь? 141

Что тебе интересно узнать о мире? 144

Что бы ты изменил в мире, если бы мог? 147

ПРАКТИКИ 150

НАПУТСТВИЕ 159

Когда сыну было около десяти, он, до того весёлый и открытый, стал меняться, становился более серьёзным. Я тоже был тогда «серьёзным отцом», и в какой-то момент наши разговоры стали сводиться примерно к такой формуле:

- Как в школе?
- Нормально.
- Что-нибудь интересное было?
- Не помню.
- Как сегодня сыграли в футбол?
- Хорошо.

Каждый такой диалог заканчивался одинаково: я — с ощущением «не пробился», он — с желанием поскорее уйти. Я чувствовал, что мы отдаляемся. А потом однажды на прогулке я начал рассказывать что-то из своего детства, про драки. И спросил: «А у тебя бывало похожее?» Он задумался и вдруг выдал:

- Я как раз сегодня чуть не подрался.

И начал рассказывать сам, без расспросов, впервые за долгое время.

Тогда я понял простую вещь: с моим подросшим сыном вопросы в лоб не работают — он стал воспринимать их как контроль. Ему стало важно другое — моя готовность говорить с ним в более дружеском тоне и мой интерес. Так наше общение изменилось. Его открытость вернулась, а наши разговоры стали теплее.

Этот воркбук вырос из таких моментов — и для таких моментов.

Мы хотим, чтобы наши мальчики росли уверенными — и им не приходилось доказывать силу с помощью грубости. Чтобы были смелыми — и при этом знали грань смелости и безрассудства. Чтобы могли быть сильными, но по-хорошему: защищать, а не нападать. Чтобы научились понимать себя, свои чувства, направлять свою энергию в полезное русло, а не разрушительное. Чтобы росли бережными — к окружающим их людям и к этому миру.

И мы, родители, можем помочь им в этом — просто разговаривая с ними.

Здесь — про то, какими могут быть эти разговоры. Чтобы говорить не только про школу и уроки, а про то, что волнует и действительно важно самому мальчишке: увлечения, дружбу, любимых героев, смелость.

КАК УСТРОЕН ВОРКБУК

Это не учебник и не психологический трактат. Воркбук — живой инструмент для диалога, размышлений, записей.

В нём несколько десятков тем для разговора с мальчиком. В каждой — вопросы, которые может задать родитель, возможные ответы ребёнка, подсказки, как углубить разговор. Плюс место для записи того, что именно ответил ребёнок.

Все темы объединены в разделы. Их логика — это путь мальчика: от опоры на семью — к познанию себя, отношений, мира и своей роли в нём.

Перед темами — три памятки: почему важно разговаривать с мальчиком; как это делать, чтобы вы друг друга слышали; и как лучше задавать вопросы. Это база для всех будущих разговоров.

А в конце — раздел «Практики» с играми и заданиями, которые помогут прожить тему не только в словах, но и в опыте.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВОРКБУКОМ

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ПО ПОРЯДКУ

Проходить всё с начала до конца не нужно. Выбирайте то, что важно сейчас. Или начните с универсальной темы: «Что у тебя хорошего сегодня?» (см. стр. 40).

САМЫЕ ВАЖНЫЕ РАЗГОВОРЫ — МЕЖДУ ДЕЛОМ

Часто беседа случается в дороге, на прогулке, перед сном. Что точно не стоит делать: садиться для разговора за стол или специально обозначать, что сейчас будет разговор. Для ребёнка это, скорее, похоже на урок или приём у врача. Лучше — в движении и между делом.

ЗАПИСЫВАЙТЕ — НО НЕ В МОМЕНТЕ

Если прозвучало что-то важное — запишите. Но позже. Так вы не потеряете живой контакт, а разговор не превратится в анкету. Кстати, записи можно датировать — и спустя время будет интересно увидеть, как рос и менялся ребёнок, как изменилось то, что он говорит.

ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К ТЕМАМ

Необязательно закрывать тему за один разговор. Можно возвращаться спустя время — месяц или год.

ПУСТЬ ВОРКБУК БУДЕТ ПОД РУКОЙ

Положите его там, где он будет попадаться на глаза. Так он скорее станет повседневным инструментом для общения.

ИМПРОВИЗИРУЙТЕ!

Всё, что написано в воркбуке, — это ориентиры, а не инструкции. Не стремитесь пройти по вопросу «от и до». Разговор может уйти в совершенно другое русло — вероятнее, именно туда, куда нужно сейчас.

Вперёд! Пусть ваши разговоры будут живыми и тёплыми.

8 ПРИЧИН РАЗГОВАРИВАТЬ С МАЛЬЧИКОМ ЧАЩЕ

Не выяснять. Не воспитывать. Именно — разговаривать.

Кажется, что мальчики такие от природы — менее разговорчивые, чем девочки. Кто-то считает, что это «просто такой характер». Кто-то — что это правильно, «мужчина должен справляться молча». Но всё это — мифы, в которые мы продолжаем верить. На самом деле, разговоры — обычные, повседневные — могут изменить очень многое.

Исследования показывают: именно диалог с близким взрослым — один из ключевых факторов формирования личности ребёнка. Вот несколько причин, почему такие разговоры действительно важны.

1. РАЗГОВОР АКТИВИРУЕТ МЫШЛЕНИЕ И РАЗВИВАЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Когда взрослый говорит только: «Делай так», «Не спорь», «Просто слушай», у ребёнка не возникает необходимости думать. Он просто следует инструкции. Да, удобно. Но так мальчик учится подчиняться, а не размышлять.

А ведь гораздо важнее, чтобы он учился принимать собственные решения. Для этого нужен разговор и включение мышления мальчика вопросами: «А ты как думаешь?», «А что бы ты сделал?». Мальчик учится анализировать, сопоставлять, делать выводы. Тогда он не ждёт готовых указаний, а может сам взвесить варианты и выбрать, как действовать.

2. РАЗГОВОР ПОМОГАЕТ РЕБЁНКУ ПОНЯТЬ СМЫСЛ — И БЫТЬ С ВАМИ ЗАОДНО

Когда ребёнок не понимает, *зачем* ему что-то делать, его мотивация оказывается внешней: избежать наказания, получить одобрение. Работает, но надолго не хватает. Внутреннего смысла за этим нет.

Разговор же даёт нам возможность объяснить смысл решений, поделиться своими причинами, рассуждать вместе с ребёнком, зачем мы поступаем так, а не иначе. Не просто запретить телефон в постели, а поговорить — почему важно выспаться, как это влияет на общее состояние.

И тогда вы смотрите с сыном в одну сторону — он делает или не делает не потому, что «так сказали», а потому что *сам считает это важным*. Начинает опираться на собственные смыслы и двигается не под давлением, а изнутри.

3. РАЗГОВОР РАЗВИВАЕТ МОЗГ И ПОМОГАЕТ В УЧЁБЕ

Чтобы поддерживать диалог, ребёнку нужно слушать, думать, выбирать слова, помнить, что уже было сказано. Всё это, по сути, нейротренировка. И чем больше таких «тренировок», тем сильнее развиваются зоны, отвечающие за внимание, планирование, мышление.

Это напрямую отражается на учёбе: мальчику становится легче читать, писать, считать. А дальше — справляться не только со школьными задачами, но и с жизненными.

4. РАЗГОВОР ПОМОГАЕТ ПОНИМАТЬ ДРУГИХ И ЛУЧШЕ ОБЩАТЬСЯ

Умение понимать другого человека не появляется само по себе. Этому тоже нужно научиться. Самый естественный способ — вместе с ребёнком обсуждать: что случилось в книге, почему герой в фильме так поступил, что почувствовал одноклассник в какой-то ситуации.

Простые вопросы — «Почему он так сделал? Что он хотел? Что испытывал?» — запускают важную работу внутри. Мальчик учится смотреть на мир глазами другого, развивает эмпатию.

Что говорит наука: дети, с кем регулярно говорят о чувствах и поступках других людей, обладают более высоким уровнем социальной компетентности. Они лучше понимают сверстников, умеют договариваться, легче решают конфликты. На эмпатии строится дружба и здоровые отношения вообще. В том числе с родителями.

5. РАЗГОВОР СНИЖАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ И РИСК ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Мальчики редко говорят: «Я расстроен, потому что меня не позвали играть». Скорее — хлопают дверью. Или замолкают. Или злятся.

Отсутствие вербализации — то есть умения называть свои переживания словами — приводит к тому, что ребёнок вынужден «говорить» поведением. Когда разговоров в его жизни мало, он не знает, как можно по-другому реагировать. Тревога, агрессия, протест, замкнутость — это часто не «характер», а следствие невозможности выразить себя иначе.

А разговор — как раз про «иначе». Чем больше мальчик рассказывает, тем ниже у него тревожность, снимается чувство «меня не слышат». Если рядом взрослый, который может сказать: «Ты расстроен, потому что тебя не позвали», — уровень кортизола (гормона стресса) снижается. А вместе с ним уменьшается и напряжение мальчика.

Ребёнок, с которым регулярно говорят о переживаниях, постепенно учится видеть свои эмоции и лучше справляться с ними, — развивает самоконтроль. С другими детьми мальчик тоже учится действовать по-другому — через слово, а не силу.

6. РАЗГОВОР ПОМОГАЕТ СТАТЬ УВЕРЕННЕЕ

Мы хотим, чтобы мальчик рос уверенным. Но уверенность не берётся из воздуха — и самое важное для уверенности мы можем дать ему в общении.

Первое — чувство, что он важен. Что его мысли интересны, что его слушают. Когда взрослый разговаривает с вниманием, ребёнок впитывает именно это отношение. Постепенно у ребёнка формируется здоровый внутренний диалог — он начинает и с собой разговаривать с тем же принятием, без осуждения, как это делает родитель. И уже не боится пробовать, ошибаться, снова пробовать.

Второе — широта взгляда и понимание, как поступать. В беседах родитель делится своими стратегиями действий, решениями, мыслями — и ребёнок учится искать свои. Он спокойнее и увереннее воспринимает происходящее: трудности можно осмыслить, обсудить, преодолеть. Это основа психической устойчивости, которая будет поддерживать его и во взрослом возрасте.

И третье — разговор, где замечают усилия и конкретный прогресс, укрепляет ядро уверенности — ощущение «я могу».

7. РАЗГОВОР НАПРАВЛЯЕТ ЭНЕРГИЮ В КОНСТРУКТИВНОЕ РУСЛО

У многих мальчиков с раннего возраста много энергии: они много двигаются, сильно реагируют, быстро загораются какой-то затеей.

Эта энергия сама по себе не проблема. Вопрос в том, куда она пойдёт. Без направления она может выходить в агрессию, споры, хаотичные действия.

Разговор, где мы обсуждаем, что ребёнок переживает, что хочет и как этого достичь, делает эту энергию мирной. В этот момент активизируются участки мозга, отвечающие за планирование, контроль и оценку последствий. Это помогает притормозить импульс и выбрать способ поведения, который приведёт к желаемому результату.

Иными словами, мальчик становится в состоянии наметить — сам, — что же лучше делать. И энергия начинает работать на него — в игре, спорте, учёбе, а не в ссорах или стычках. Мальчик получает опыт, что его сила и напор ценны, если направлены на дело. Постепенно это закрепляется как привычка использовать свой ресурс для созидания, а не для разрушения.

8. РАЗГОВОР СНИМАЕТ ТРЕВОГУ И УКРЕПЛЯЕТ ДОВЕРИЕ

Мы говорили о том, как разговор влияет на самого мальчика. Но он не менее важен и для родителя — чтобы понимать ребёнка, больше доверять и быть спокойным за него.

В диалоге ребёнок раскрывается. Вы видите его взгляд на мир, его переживания и фантазии. Вы всё про него знаете. И если вы знаете, как он думает, чего хочет, как поступает, разве остаются причины сомневаться в нём?

Доверие — не значит пустить всё на самотёк. Это значит не держать в постоянном контроле каждый шаг, а быть рядом и понимать, что сын справится. Да, смотреть, что происходит, но без лишней опеки.

КАК ГОВОРИТЬ С МАЛЬЧИКОМ, ЧТОБЫ ОН СЛЫШАЛ

Кажется, поговорить — что может быть проще?.. Но знакомая ситуация «в одно ухо влетело — в другое вылетело» происходит не из-за невнимательности мальчика, а оттого, как с ним говорил взрослый. Мальчики 6–11 лет осваивают мир иначе, чем девочки: сначала телом, потом словами. Они думают и учатся через движение и конкретные образы; выражают чувства действиями — шумной игрой, бегом, сжатыми кулаками. Значит, разговор с мальчиком нужно строить по-другому. Как именно?

Вот несколько советов с конкретными примерами, иллюстрирующими особенности восприятия мальчишек.

ГОВОРИТЕ ПРОСТО И КОРОТКО

Мальчикам легче схватить короткую ясную инструкцию, чем длинную мораль. Используйте конкретные глаголы и короткие фразы с минимумом абстракций и обобщений. Затянутые рассуждения будут только рассеивать внимание.

Вместо лекции о безопасности: «Ты же понимаешь, что нужно быть внимательным и думать о последствиях...» — «Смотри по сторонам. Держи руль крепко. Тормози, когда проезжаешь рядом с людьми. Хорошо?»

РАССКАЗЫВАЙТЕ ИСТОРИИ И ЛИЧНЫЕ ПРИМЕРЫ

Живой сюжет активизирует эмоции и образное мышление мальчика, лучше остаётся в памяти. «Я однажды отвлекся и не убрал утюг — чуть не сгорела рубашка, теперь всегда проверяю». Через истории и примеры он запоминает правило вместе с вашим опытом.

А когда вы говорите про себя, то становитесь ближе ребёнку: он понимает, что перед ним живой человек, который тоже может сомневаться, радоваться, делать ошибки.

ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ

Вопросы — то, что включает мышление мальчика. Используйте открытые формулировки: что, как, почему. В ответе на них он лучше осмысляет происходящее вокруг и внутри него и чувствует, что его суждения важны для взрослого.

Вместо «В школе всё хорошо?» — «Что сегодня изучали? Что было интересного?».

Подробнее: *«Как задавать вопросы, чтобы получать ответы» (см. 17 стр.).*

ГОВОРИТЕ В ДВИЖЕНИИ И МЕЖДУ ДЕЛОМ

Разговоры с мальчиком лицом к лицу, в неподвижности, приводят к тому, что тот с трудом воспринимает ваши слова и не может сосредоточиться. Удивительно, но это так. А вот беседа во время умеренного движения — на прогулке, во время совместной игры — может стать удивительно откровенной. Движение активизирует внимание и помогает мальчикам лучше «переваривать» чувства и мысли.

ГОВОРИТЕ ТЁПЛЫМ ТОНОМ

Спокойный, доброжелательный голос снижает «боевую готовность» мозга и даёт мальчику почувствовать себя в безопасности. Сначала мягкое «Видю, ты расстроен» — потом вопрос или инструкция. Резкий тон запускает защиту: мальчик закрывается, спорит или делает вид, что не слышит.

Вместо «Ну сколько можно сидеть над одной задачей!» скажите мягко: «Кажется, ты устал. Давай сделаем паузу, а потом решим, что поможет». Тот же посыл, но тон переводит ребёнка из обороны в сотрудничество.

ПОКАЗЫВАЙТЕ, А НЕ ТОЛЬКО ГОВОРИТЕ

Жестикуляция, схемы, чек-листы помогают перенести слова в зрительную память, которая у мальчиков до 11 лет сильнее вербальной. Листок с чётким алгоритмом сбора в школу, с картинками и стрелками (подъём → умыться → позавтракать → взять рюкзак) напомнит о делах без криков.

Визуальные напоминания повышают самостоятельность и снижают стресс у младших школьников. Когда инструкция на виду, мальчик легко выполняет её.

ПРЕДЛАГАЙТЕ РОЛЬ И МИССИЮ

Используйте геймификацию. Образы героев и мужские роли дают мальчишкам позицию и опору, поднимают дофамин и мотивацию. «Ты командир базы — надо организовать снабжение» — это уже не про поход в магазин, а спецзадание. Пробуйте, что больше найдёт отклик у сына: разведчик, инженер, командир, защитник, исследователь, журналист либо конкретный супергерой.

ХВАЛИТЕ ЗА УСИЛИЕ, А НЕ ТОЛЬКО ЗА РЕЗУЛЬТАТ

Конкретная обратная связь за действия («Ты настойчив. Пять раз пробовал, пока собрал башню») важнее для мальчика, чем итоговая похвала за результат и тем более чем просто «молодец». Такая похвала за усилия формирует так называемое «мышление роста» — ребёнок учится связывать успех с трудом, а не с врождённым талантом. Позже это снижает страх ошибок и повышает учебную мотивацию.

ПРЕДЛАГАЙТЕ ОГРАНИЧЕННЫЙ ВЫБОР

Два-три варианта («Сначала математика или чтение?») удовлетворяют потребность ребёнка в самостоятельных решениях, но не перегружают его выбором. Когда мальчик делает выбор сам, сопротивление падает, а ответственность за результат растёт.

НАЗЫВАЙТЕ ЭМОЦИИ

Мальчики часто хуже распознают эмоции, чем девочки, потому что с младшего возраста с ними чаще говорят о действиях («перестань», «не дерись»), чем о чувствах. До 9–11 лет мальчики по большей части открыты, эмпатичны и разговорчивы, но к средним классам учатся прятать уязвимость, чтобы соответствовать «мужскому идеалу», и хуже справляются с эмоциями. В подростковом возрасте это может вылиться в агрессию и тревожность.

Поэтому помогайте замечать и проговаривать эмоции. Вместо «Перестань злиться» — «Ты злишься? Что тебя разозлило?». Когда чувство