



Эбигейл Гевирц
детский психолог

Когда мир кажется страшным местом

Как разговаривать с детьми о том,
что нас пугает

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Г27

Dr. Abigail Gewirtz
WHEN THE WORLD FEELS LIKE A SCARY PLACE:
Essential Conversations for Anxious Parents and Worried Kids

Copyright © 2020 by Dr. Abigail Gewirtz
Published by arrangement with Workman Publishing Co., Inc., New York (USA)
via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Гевирц, Эбигейл.

Г27 Когда мир кажется страшным местом ; как разговаривать с детьми о том, что нас пугает / Эбигейл Гевирц ; [перевод с английского О. А. Нужиной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с. — (Библиотека современного родителя. Все, что нужно знать о воспитании).

ISBN 978-5-04-123531-4

Мы хотим не только, чтобы наши дети были в безопасности, но и чтобы они чувствовали себя в безопасности, ведь уберечь их от страхов бывает даже труднее, чем от реальной угрозы. И мы никогда не знаем где и когда они могут услышать или увидеть то, что их напугает.

В этой книге детский и семейный психолог Эбигейл Гевирц рассказывает о чем, когда и как стоит говорить, а о чем стоит промолчать в зависимости от возраста и характера ребенка и приводит примеры разговоров о природных катаклизмах, военных конфликтах, школьной травле и социальном неравенстве.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Нужина О. А., перевод
на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-123531-4

Содержание

Вступление 7

ЧАСТЬ I

Возраст тревожности 13

Глава 1

Почему родители сейчас важны как никогда 15

Глава 2

Как плохие новости влияют на нас (родителей) 32

ЭТО КНИГА ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

ИЛИ КНИГА ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ? 67

Глава 3

Природа, воспитание

и танец родителя и ребенка 74

ЧАСТЬ II

Понимание эмоций 101

Глава 4

Обучаем детей эмоциям 103

Глава 5

Помогаем детям реагировать

на сильные эмоции 124

Глава 6

Коучинг эмоций 152

ЧАСТЬ III

Важные разговоры 173

Как мне говорить с моим ребенком? 175

Глава 7

Разговоры о насилии 204

Глава 8

Беседы о стихийных бедствиях
и глобальном потеплении 243

Глава 9

Беседы об опасности технологий 286

Глава 10

Беседы о социальной справедливости 319

Глава 11

Беседы о нашем разделенном обществе 360

ЭПИЛОГ 398

ЧАСТЬ IV

Бонусные примеры 403

Благодарности 433

Ресурсы 437

Примечания 442

Вступление

Батуты

В 2001 году дети в Америке только-только привыкали к началу учебного года, когда произошли террористические акты 11 сентября. В тот сентябрь я была молодой мамой троих детей и начинала работать детским психологом. В первые дни после трагедии воздух заполняла зловещая тишина, а страх со сквозняками проникал в наши дома и сообщества. Я, мой муж, наши друзья — мы все были прикованы к телевизору. Как клинический психолог, чьей специализацией был травматичный опыт, я тоже выступала на телевидении. Местные телеканалы и газеты обращались ко мне, чтобы я посоветовала растерянным родителям, как говорить с детьми о случившемся. Я выступала в школах, для учителей, которые пытались понять, почему их ученики, которые жили за тысячи километров от Нью-Йорка, Пенсильвании и Вашингтона, где произошли теракты, думают, что все случилось в их городах? Я объясняла: маленькие дети по-другому воспринимают такие понятия, как время и расстояние. Повтор одних и тех же кадров изо дня в день каждый раз казался им «новой новостью», и для них теракты ударили по всей стране, в том числе и рядом с ними.

То же самое происходило и в моем собственном доме. Наш семилетний сын только что пошел во второй класс. Через несколько дней после терактов он заявил, что видел, как люди прыгали с верхних этажей Всемирного торгового центра. Эти кадры показывали по телевизору, когда он был в гостях у одноклассника. Мы были в ужасе. Мы действительно старались не обсуждать новости, когда рядом были наши дети. Внутренне содрогнувшись, я спросила его, как он относится к тому, что увидел. Его ответ ошеломил нас:

— Ну, конечно, они выпрыгивают из окна. Я бы выпрыгнул из окна. Все должны были выпрыгнуть из окна!

Какое-то время мы молчали.

— Почему? — наконец спросила я.

— Понятное дело! — ответил он. — Из-за багутов!

В детском сознании нашего сына не было места ситуации, в которой кто-то мог прыгнуть навстречу смерти. Он пришел к выводу, что нью-йоркские пожарные поставили багуты, чтобы смягчить падение. Его ответ был одновременно душераздирающим и прекрасным. Он придумал способ справиться с ужасом, свидетелем которого стал, используя суперсилу осмысливать события как семилетний ребенок.

Одна из важнейших задач для нас как для родителей — помочь детям в создании своих багутов. Нам сложно вспомнить, как выглядит мир глазами ребенка: время, пространство, человеческая деятельность — все это может показаться юному уму искаженным, сжатым и загадочным. Дети обрабатывают события на своем уровне развития.

Это в наших обязанностях: дать им ментальные подушки — не выдумки и фантазии, а ключи к пониманию мира, — чтобы помочь им встретиться лицом к лицу с ужасным или невыносимым и справиться с той тревогой и неуверенностью, что эти события приносят в их сердца. Когда они сталкиваются с суровой реальностью, мы хотим дать им подходящие для возраста инструменты, которые утешат и обнадежат их.

Разговоры о важном

В этой книге мы будем использовать самый базовый инструмент, который есть в нашем распоряжении, — разговор. Именно разговоры помогут нашим детям создавать собственные «бабуты»: островки спокойствия в пугающем мире. Умение слушать и говорить о важном — это ключ к воспитанию жизнерадостных, уверенных в себе и сострадательных детей, особенно в трудное время. Эта книга посвящена конкретному виду разговора, который поможет понять природу сильных и тяжелых эмоций, поможет справляться с ними — и нашим детям, и нам самим.

Жизнь, начисто лишенная эмоций, стала бы пресной, но управление своими чувствами — это постоянный вызов для многих из нас. Эмоции могут быть полезным сигналом, например, когда мы находимся рядом с опасностью. Но слишком часто то, что я называю «большими эмоциями» — внезапная, интенсивная и (обычно) тяжелая волна чувств, — могут заставить нас думать и действовать так, как не будет полезно ни нам, ни нашим детям.

Мы не можем не реагировать на плохие события. Вы видите негативный комментарий и чувствуете, как поднимается желчь; вы злитесь, возмущаетесь, а затем успокоитесь: если подобное видите вы, то что же читают в своих телефонах ваши дети? Ваш детсадовец приходит домой в слезах и рассказывает вам, что узнал от ребенка постарше: скоро в мире будет слишком жарко для того, чтобы жить. Он напуган тем, что может случиться с его домом и семьей. А вы? Вам грустно, что это произошло с ним, и вы злитесь, что другие дети рассказывают о глобальном потеплении пятилеткам. Ваша дочь-подросток возвращается домой после своего первого рабочего дня, и вы так гордитесь ею; а затем она сообщает, что не могла сосредоточиться на работе, потому что обучение включало видео инструктажа на случай вооруженного ограбления. После того как старший менеджер сообщил ей, что в одном из их магазинов произошла стрельба, она провела остаток смены, гадая, может ли это повториться в ее дежурство. Каждый раз, когда вы слышите об очередном массовом убийстве, вы теряете надежду на то, что когда-нибудь в мире будет безопасно, и беспокоитесь о реакции ваших детей, которые, конечно, уже слышали эту новость.

Я написала эту книгу в основном потому, что за двадцать пять лет работы с семьями, страдающими от огромного стресса, я убедилась, как трудно, но важно для нашего благополучия не позволять эмоциям управлять нами. Необходима практика для того, чтобы научиться реагировать на события и отделять действительно угрожающие жизни и здоровью события от тех, которые не несут прямых угроз.

Работа начинается с того, что вы (и, возможно, ваш партнер) учитесь распознавать и обрабатывать свои эмоции. Когда мы слышим плохие новости, нам легко реагировать по типу «бей или беги». Некоторые из нас хотят убежать — позволить себе вернуться в постель, спрятаться под одеялом и (хотя бы перед детьми) притвориться: «*этих проблем не существует*» или «*все не так уж и плохо*». Другие выбирают биться (и хотят, чтобы их дети боролись вместе с ними). Такой способ реакции помогает нам чувствовать, что мы не бездействуем; вот только наши дети могут ощущать совсем другое! Наоборот, их может захлестнуть волна страха перед большими или даже экзистенциальными вопросами: насилие, изменения климата, цивилизованность, справедливость; вопросами, которые они пока не могут понять в силу возраста. Вот почему так важно во время разговора отложить в сторону наши планы и позволить детям самостоятельно разобраться в их чувствах, создать свою собственную историю. В конце концов, цель важного разговора не только в том, чтобы успокоить вашего ребенка, но и в том, чтобы помочь ему или ей понять: у человека есть выбор в том, как реагировать на собственные сложные чувства.

Наша способность исказить истину о мире ограничена: глобальное потепление — это угроза существованию, объединения людей могут быть расистскими, люди — расистами, а в социальных сетях небывалых масштабов достигает буллинг. Но в наших силах определить, как мыотреагируем на эти проблемы и каким чувствам дадим место в наших сердцах. И если нам удастся

Вступление

с этим справиться, наши дети не просто почувствуют себя лучше — они смогут направить свои чувства на позитивное действие, а не на страх.

Я надеюсь, что эти разговоры сделают больше, чем просто успокоят вашего ребенка «в моменте»; они позволят вам узнать больше о ваших детях и их интересах, ощущениях и переживаниях. Это будут одни из многих тысяч бесед, которые составляют детство и которые в итоге помогут вашим детям вырасти в компетентных, заинтересованных и заботливых взрослых.

ЧАСТЬ I

Возраст тревожности

Почему родители сейчас важны как никогда

В чем заключается главная обязанность родителя?

Большинство из нас, независимо от культуры и контекста, сказали бы: с любовью удерживать детей от беды. Мы не только хотим, чтобы наши дети *были* в безопасности, мы хотим, чтобы они *чувствовали* себя в безопасности, чтобы имели возможность исследовать окружающий их мир и наслаждаться им.

Но что, если внешний мир не кажется нам безопасным? Как мы можем подарить нашим детям чувство безопасности, когда мир кажется нам страшным местом? Или в тех случаях, когда мир *и есть* страшное место?

Мало кто сталкивается с этими проблемами острее, чем семьи с родителями, находящимися в постоянной опасности. Мое исследование посвящено тому, как стрессовые и травматические события меняют семьи, и, что еще важнее, мы ищем способы помочь родителям защитить свои семьи в трудные времена. В течение последнего десятилетия мы с моей командой работали с американскими семьями, чьи близкие отправлялись на войну или возвращались с нее. Старая военная по-