

# ЗМІСТ

Вступ.	Чи можемо ми поговорити?	15
Розділ 1.	Як розмовляти з дітьми про гнів, смуток та інші сильні почуття	22
Розділ 2.	Як розмовляти з дітьми про самооцінку й образ тіла	81
Розділ 3.	Як розмовляти з дітьми про секс	130
Розділ 4.	Як розмовляти з дітьми про смерть	175
Розділ 5.	Як розмовляти з дітьми про різноманіття та інклюзію	214
Розділ 6.	Як розмовляти з дітьми про розлучення та нетрадиційні сімейні структури	269
Розділ 7.	Як розмовляти з дітьми про помилки й невдачі	325
Розділ 8.	Як розмовляти з дітьми про дружбу	365
Розділ 9.	Як розмовляти з дітьми про гроші	416
Післямова		462
Подяки		466
Примітки		471
Про авторку		540

*Вступ*

# ЧИ МОЖЕМО МИ ПОГОВОРИТИ?

Я сиділа на лавці в парку з матір'ю однієї з подруг моєї доньки, коли вона повернулася до мене і сказала: «Моя молодша донька нещодавно запитувала мене про смерть: “Ти помреш? Я помру?”. У половині випадків я уявлення не маю, як відповідати на подібні запитання, тому, затинаячись, даю недоладну відповідь, а потім повністю змінюю тему розмови, аж до пропозиції на кшталт “Хто хоче морозива?”».

Складні розмови з дітьми виникають постійно (однієї миті я розмовляю з сином про пластівці на сніданок, а наступної він запитує, як народжуються діти). Вони можуть бути ретельно продуманими або з'являтися нізвідки. На задньому сидінні автомобіля. Посеред продуктового магазину. Перед сном. У черзі до кінотеатру. Життя підкидає їх нам, і ми повинні прийняти цей виклик — іноді без підготовки, без попередження, без слів, але з усіма емоціями, до яких нас ніколи не готують, коли ми ще не маємо дітей і думаємо, що знаємо все.

Повірте, я завжди знала, що сказати, ще до того, як у мене з'явилися діти. Я була емоційно виваженою, спокійною, зібраною та почувалася експерткою у всіх аспектах батьківства. Я дивувалася, чому комусь важко говорити з власними дітьми на такі ключові теми, як мужність, відповідальність, помилки чи навіть смерть. Просто відкрий рота і дай волю емоціям, чи не так?

Ні. Тепер, коли у мене є власні діти, я дякую Богу, що ніхто не веде рахунок, тому що було багато днів, коли цей маленький голосок у моїй голові казав: *«Справді? Це все, на що ти здатна?»*

Правда полягає в тому, що всі ми — люди з різним досвідом, знаннями та рівнем комфорту, а не Google чи Вікіпедія. І коли ми опиняємося посеред певного моменту нашого батьківства, не завжди вдається швидко та легко придумати блискучі слова мудрості. Проте, як батьки, вчителі та наставники, ми хочемо мати впевненість, що зможемо відповісти на запитання наших дітей чітко та вичерпно, навіть коли вони, здається, з'являються нізвідки і б'ють нас прямо в лоб.

А потім робити це знову і знову.

Критичні розмови — це не одна велика розмова. Це серія маленьких бесід, які з часом доповнюють одна одну. Тема може з'явитися, коли вашим дітям виповниться чотири роки («Чому жук не рухається?»), і не з'явитися раніше, ніж їм виповниться сім («Хто подбає про мене, коли ти помреш?»), дев'ять («Що сталося з тілом Ровера, коли він помер?») і чотирнадцять («У чому сенс життя і смерті?»). Або ж ваша дитина може зациклитися на якійсь одній темі, засипаючи вас запитаннями й міркуваннями під час марафону обміну думками, що триває кілька годин, днів або тижнів. Головне — залишатися відкритими щоразу, коли з'являється така можливість. Дослідження показали, що більшість підлітків не відчують,

що у них є щонайменше три людини, до яких можна звернутися в скрутну хвилину<sup>1</sup>. Подбаймо про те, щоб бути одними із цих трьох людей.

Зрештою, розмови — це ключ до розвитку наших дітей. Вони вчать їх, як функціонувати в дорослому світі — як описувати, як звертатися по допомогу, як розуміти і як почуватися добре (мова йде про те, що відбувається в їхньому власному тілі та свідомості або в навколишньому світі, коли вони знаходяться далеко від нас). Розмови дають їм можливість вчитися, спілкуватися, відкривати для себе щось нове, розуміти, рефлексувати і рости.

На жаль, багато батьків не говорять зі своїми дітьми на складні теми; вони можуть хотіти цього, але не знають, що сказати. Інші розмовляють зі своїми дітьми про одну важливу проблему, забуваючи про іншу, або ж обговорюють певну тему лише один раз і ніколи більше до неї не повертаються, вважаючи, що справу зроблено. Але правда полягає в тому, що складні розмови не можна викреслювати зі списку. У нас немає «Розмови про смерть», «Розмови про секс» чи «Розмови про різноманіття», після якої можна рухатися далі. Якби це було так, я б запропонувала вам брошуру, а не цілу книгу!

Існує багато посібників для батьків про дисципліну (і ми вдячні за допомогу!), але лише частина з них присвячена темі спілкування. Саме тому я захотіла написати цю книгу. Замість того щоб просто розповісти батькам, вчителям і тренерам, як починати розмови на важливі теми, я хотіла показати їм, як це робити. Я хотіла запропонувати сценарії та поради, поділитися власними труднощами, а також історіями, які мені розповідали інші батьки — хорошими, поганими, жахливими. Я хотіла поділитися неймовірними ідеями багатьох експертів, з якими мені пощастило працювати і брати у них інтерв'ю для свого подкасту «Як розмовляти з дітьми про що завгодно».

Я хотіла, щоб цілий хор людей зібрався разом і сказав: «Так, ми можемо це зробити». Навички в дії!

Життя безладне, і у нас не завжди є час, вільний простір для роздумів або терпіння, щоб обговорювати складні теми саме тоді, коли нам це потрібно. Але якщо ми не візьмемо віжки цих розмов у свої руки, то дозволимо незнайомцям — якійсь дитині на уроці фізкультури чи випадковому авторитетному блогеру в соціальних мережах — першими заговорити на цю тему, тож будьмо готовими прийняти цей виклик і зробити все, що в наших силах. Незручні розмови трапляються на кожному кроці, а ще більш делікатні розмови супроводжують нас на кожному етапі життя. Ми маємо бути готовими.

## ХТО Я?

Упродовж останніх тридцяти років я читаю, пишу, презентую та говорю про дітей. Як фахівчиня з розвитку дітей та підлітків, я працювала з дітьми від дошкільного віку до вступу до коледжу або іншого навчального закладу, включно зі здоровими дітьми, глухими дітьми, дітьми-аутистами і дітьми з різними розумовими порушеннями та фізичними проблемами. Я заснувала групи для дівчат, де ми обговорювали образ тіла та дружбу з іншими дітьми, а також створила класи, де розповідала про булінг та розвиток характеру.

Проте, озираючись назад, я думаю, що моя зацікавленість до таких розмов виникла не через мою кар'єру, а через неприємний досвід у п'ятому класі: наді мною знущались та цькували мене, і ніхто з ключових дорослих у моєму житті не знав, що сказати мені або іншим дітям, яких це стосувалося. Як ви можете собі уявити, відчуття самотності в десять років, навіть коли ти оточена дорослими, які хочуть тобі допомогти,