

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	
Почему разговор важен	9
ГЛАВА 1	
Что такое продуктивный разговор, и почему мы его упускаем	31
ГЛАВА 2	
Разговоры для обучения: как привить ребенку любопытство на всю жизнь	79
ГЛАВА 3	
Как с помощью разговора развить эмпатию.....	133
ГЛАВА 4	
Разговоры для развития уверенности и самостоятельности. Как научить ребенка не бояться трудностей.....	184
ГЛАВА 5	
Разговоры для выстраивания отношений: развитие социальных навыков вашего ребенка	235
ГЛАВА 6	
Разговоры для и во время игры: стимулируем радость и творчество вашего ребенка	288

ГЛАВА 7	
Разговоры для развития открытости: как воспитать гражданина мира	334
ГЛАВА 8	
Разговоры для определения темперамента: как раскрыть сильные качества вашего ребенка	384
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
Непреходящая ценность качественного разговора	436
<i>Благодарности</i>	447
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Разговор, соответствующий возрасту и этапу развития: советы напоследок	453
<i>Библиографический список</i>	470

*Посвящается
Филиппу, Софи и Полу*

ВВЕДЕНИЕ

Почему разговор важен

— Я знаю, что мы много чего сегодня сделали, — сказала я своему мужу Филиппу после того, как мы уложили детей и навели порядок. — Но о чем мы говорили?

— Я не знаю, — ответил Филипп, по обыкновению, прямо. — О чем обычно, наверное. Я, правда, не помню.

Мы сидели в нашей бостонской квартире после очень активных выходных, составляя планы на следующую неделю, как делали каждое воскресенье. Нам надо было составить расписание до понедельника. Но все равно, несмотря на наши лучшие побуждения, мы обычно что-нибудь да забывали. Просто всегда нужно так много всего держать в голове. Наши будни и выходные, как и у многих других семей, проходили в тумане деятельности, мы старались успеть все и сразу. У нас было недостаточно времени, чтобы расставить приоритеты или поразмышлять, и вдруг выяснилось, что его не хватало даже на то, чтобы поговорить друг с другом или с детьми.

Эта нехватка времени выглядела особенно иронично, учитывая то, чем я занималась и интересовалась. Больше десяти лет моя логопедическая, преподавательская и исследовательская деятельность была сосредоточена на пони-

мании и поддержке развития речи и грамотности детей. Я преподавала в Гарвардской высшей школе образования и читала лекции в Гарвардской медицинской школе. В то время я работала с детьми разных возрастов: от дошкольников до выпускников школ. Благодаря работе я познакомилась с очень многими семьями и детьми: с теми, кто посещал дошкольные учреждения для бедняков, и с учениками школ Монтессори, университетских клиник и других мест. Я встречалась с детьми один на один, в маленьких группах и в классах, чтобы определить их уровень владения языком, технику чтения и научить их говорить, слушать, читать и писать. Я работала специалистом по теоретическому обучению и занималась детьми с дислексией, расстройствами аутистического спектра и с серьезными проблемами в чтении. Мне нравилось с близкого расстояния наблюдать за развитием таких детей, беседуя с их родителями, придумывая новые способы помочь.

Вот поэтому я задала Филиппу вопрос, который на первый взгляд кажется незначительным, но для меня он был важен. Следующие несколько дней я не переставала об этом думать. О чем именно мы говорили в бурном потоке повседневной жизни?

Из бесед с другими родителями я выяснила, что не только нашей семье не хватает времени для разговоров. Мы все заняты и не можем выделить на это достаточного количества времени. «Мы еле успеваем добраться до дома к ужину. Потом сказка на ночь и спать», — поделилась одна подруга. Другая сказала: «Мы понимаем, что сын жаждет нашего внимания за ужином, но если он сам не заговаривает с нами, мы тратим это время на то, чтобы проверить почту». Бешеный темп жизни, казалось бы, способствует только поверхностным разговорам. Многие родители, которых я знала,

относились к так называемому поколению «сэндвич»¹: они растили детей и одновременно с этим работали и заботились о пожилых родственниках. У кого-то были ночные смены, кому-то приходилось часто ездить в командировки, а у некоторых дорога до работы занимала много времени — так или иначе, они чувствовали, что им приходится ограничивать время общения с детьми. Другие родители были измотаны требованиями школы, расписанием спортивных занятий или сроками подачи документов в колледж^{2, 3, 4}. При этом они совершенно забывали заботиться о себе.

Когда происходит разговор

Когда я тщательно проанализировала наши домашние беседы, я поняла, что у нас с дочкой Софи, которой тогда было пять лет, было много глубоких, увлекательных разговоров за последние недели и месяцы. Но я и не вспомнила о них. Пару-тройку лет назад я водила ее в Музей изящных искусств в Бостоне. Она бегала по полуосвещенным коридорам в залах, рассказывающих об истории Древнего

¹ Ссылки на исследования вы сможете найти в конце книги в разделе Библиографический список.

² Как показало одно исследование 2019 года, усталость родителей негативно влияет на отношения с детьми, и это справедливо как для матерей, так и для отцов.

³ *Сениор Дж.* Родительский парадокс. Море радости в океане проблем. Как быть счастливым на все 100. — М.: Эксмо, 2015.

⁴ Есть интересное раннее исследование, предполагающее, что чувство вины и выгорание у родителей связаны со страхом (например, страхом «быть недостаточно хорошей мамой» или страхом потерять контроль над ситуацией).

Египта, заглядывая в каждый саркофаг и задавая вопрос за вопросом. Наконец, она села на скамейку и притихла в тишине полумрака.

— Куда делись мумии? — спросила она после долгого молчания, болтая ногами.

— Что ты имеешь в виду? — я присела рядом с ней.

— Ты сказала, что мумий больше нет. Что их тела здесь, но их самих нет. Так куда они делись?

— Хм, хороший вопрос. — Я бы назвала себя верующей, но не религиозной, и у меня точно не было ответа на такой вопрос. Я попыталась выкрутиться: — Египтяне считали, что они попадают в другой мир, поэтому они так старались сохранить тела в виде мумий.

— Хорошо, — ответила Софи нетерпеливо, — но какой их части нет? Тела ведь все еще здесь.

— Да, но они не живые.

— Ага, — пауза. Затем посыпались вопросы: — Но куда они ушли? А до того, как они родились, где они были? — Я внимательно смотрела на нее. — И где была ты до того, как родилась?

— Ох, это сложный вопрос, — я пыталась немного протянуть время. — Я не помню, а ты?

— Нет, — она зажмурилась и помотала головой.

— А как ты думаешь?

— Я была старой, — сказала Софи с неожиданной для меня уверенностью. — Но мне надоело быть старой, и я снова стала маленькой.

— Понимаю, — сказала я и обняла ее.

— Я хочу есть. — Она вздрогнула, встала и повернулась ко мне: — Давай пообедаем.

На обратном пути я восхищалась ее пронизательностью и тем, как быстро она пришла к этому озарению. Каким-

то образом в возрасте пяти лет она случайно вывела идею реинкарнации или что-то похожее на нее. И почему, интересно, она заговорила об этом именно тогда? Я вспоминала, как она восторгалась мумиями, когда просматривала книжки с картинками на Хеллоуин. Она спросила о них сразу же, как только научилась говорить. Они настоящие? Они кусаются? Сегодняшний, более глубокий, вопрос не появился из воздуха. Напротив, он постепенно вырос и сформировался из более простых.

Но что насчет моей роли в разговоре? Меня застало врасплох то, что Софи была более вовлечена в разговор и заинтересована в нем именно потому, что у меня не было ответов. За последние месяцы я ответила на тысячу вопросов Софи так хорошо, как только могла. В тот раз я призналась, что я не знаю, что сказать. Я не притворилась экспертом. Наоборот, предложила разобраться в вопросе вместе. Тогда я осознала, что возможностей для беседы море, если вы готовы открыться им. Дело не в том, чтобы быть в чем-то специалистом или знать все досконально, и даже не в умении правильно задавать вопросы. Не в том, чтобы точно знать, что сказать. Это больше связано с любопытством и терпением: использовать разговор для того, чтобы приоткрыть ребенку окно в мир и позволить ему дальше действовать самостоятельно.

По правде говоря, этот разговор с Софи был необычным. То, что я все еще помню его в подробностях спустя три года, может служить показателем того, как редко случаются подобные разговоры, если мы не прилагаем усилий для их возникновения. Однако они не должны быть настолько редкими. Конечно, когда у меня появилось достаточно времени для беседы, мне стало проще быть внимательнее к Софи и отвечать на ее вопросы. Но разговоры такого рода не требуют особых обстоятельств. Вам даже не

обязательно выходить из дома. Плодотворный разговор может начаться с обсуждения книги, но его может вдохновить и задняя сторона коробки от хлопьев.

Однако я задумалась над тем, как сделать разговор приоритетом. Добавить пункт «продуктивно поболтать» в наши планы на неделю? Ни у кого из нас не было сил или времени на это, и никто из нас точно не хотел мучиться чувством вины. Мне необходимо было пересмотреть то, как мы общаемся, и я предположила, что другим родителям тоже. А если отнестись к разговору с ребенком не как к обязательной задаче или очередной заботе, а как к возможности?

По правде говоря, вы можете улучшить качество ваших разговоров. Для этого существует определенный метод, который доказан научными исследованиями. Он доступен в любой момент, в любом месте и для всех желающих. Благодаря этой книге вы поймете, почему хорошие разговоры часто забываются, а главное, как нам чаще начинать их, чтобы воспитывать любознательных, эмпатичных детей, получая от этого удовольствие.

С помощью парочки хитростей и ключевых инструментов вы сможете вести такие глубокие беседы чаще. Они больше не будут для вас обязательными задачами, стрессом или работой, а станут увлекательным, приятным дополнением вашей жизни. Вы можете разговаривать каждый день так, чтобы вам было интересно и, что важнее, помогало бы вашим детям и всей вашей семье развиваться.

Прежде чем двигаться дальше, важно сделать небольшое примечание: в этой книге я говорю только о родителях, чтобы было проще воспринимать информацию. Но, к счастью, у детей есть и другие люди, которые воспитывают их в любви и заботе: бабушки и дедушки, двоюродные братья и сестры, тетушки, соседи, приемные родители и опекуны,

а также учителя, медсестры, вожатые в лагере, директора и нянечки. Есть много людей, которым полезно знать о том, как разговаривать с детьми. Если вы регулярно общаетесь с детьми, эта книга будет для вас полезна.

Качественный разговор

Когда вы последний раз хорошо поговорили с вашим ребенком?

Я имею в виду не философские рассуждения, а разговор, который вас обоих заинтересовал и возбудил любопытство, оставив после себя вопросы, над которыми хочется поразмышлять. Разговор, благодаря которому вы узнали друг друга лучше, стали ближе или разрешили недопонимание. Разговор, который в равной степени был интересен собеседникам, в котором они, высказываясь по очереди, продолжали мысли друг за другом. Тот, который вас по-настоящему рассмешил, или показался самым обычным, но через некоторое время ребенок напомнил вам о нем, потому что для него там было что-то важное. Или даже такой, благодаря которому вы почувствовали спокойствие и радость от общения друг с другом.

Нам необходимы качественные разговоры, если мы хотим наладить крепкие отношения с детьми.

Я говорю о беседе, во время которой не поднимались темы несделанного домашнего задания, валяющейся на полу одежды, завтрашнего учебного дня, расписания трениро-