

Ми й без того вкладаємо в турботу про дітей купу часу й себе. Ми даруємо їм любов і терпіння навіть тоді, коли виснажені й вимотані. Виховувати дітей – складно. Незалежно від того, чи ви самотня мати, чи оточені рідними, у вас одна дитина чи четверо, ваші діти ходять у садок чи входять у підлітковий вік – вам доводиться багато речей контролювати й багато потреб задовольняти. Радість бачити, як ростуть діти, йде вкупі з постійними щоденними стресами, а разом – із довготривалим викликом: як виховати успішних і самореалізованих дорослих. Ця книжка покликана дати вам потужний інструмент, який може в цьому допомогти – і який часто недооцінюють чи мало використовують. Сподіваюся, він збагатить ваше життя, поглибить вашу близькість і допоможе вам гарненько повеселитися в процесі.

РОЗДІЛ 1

Що таке наповнена розмова і чому ми її упускаємо

Справжня розмова завжди містить запрошення.

Девід Вайт²¹

Сьогодні листопадовий ранок вівторка, день шкільної фотосесії. Родина Едвардсів – середнього класу, мешкає в містечку на північному сході Сполучених Штатів – готується до роботи й школи. Двоє хлопців-підлітків прокидаються під будильники на мобільних.

– Що, вже? – стогне молодший, Тодд.

Він допізна не міг заснути – переживав через контрольну з математики. За сніданком вони з братом Чарльзом заходять у свої акаунти в соцмережах – поставити вподобайку перемозі своєї бейсбольної команди.

– Хоч щось, – каже Чарльз. Тодд погоджується і здригається, згадавши про невиконане домашнє завдання.

Хлопці виходять із дому напівсонними й падають на задне сидіння автомобіля. Удень їхні батьки працюють поза домом: мама Джен – адміністраторкою в лікарні, її чоловік Білл – маркетологом. У школі хлопці перебігають з уроку фізики на урок правознавства, обидва заняття присвячені підготовці

до контрольних. У процесі переписуються з друзями й переглядають відео, але ні з ким особливо не взаємодіють.

За вечерею родина балакає про майбутній Чарльзів вступ у коледж.

— Не віриться, що залишився місяць, — каже Джен, передивляючись форми заявок. За якийсь час хлопці просяться у свої кімнати.

У цілому це звичайний день сім'ї з двома дітьми, які навчаються в сильній державній школі. Спілкування небагато, але й без сварок. Розмови — переважно обмін короткими фразами. Навіть перегляд медіа в родині відбувається за індивідуальними запитами: кожна дитина дивиться щось своє. Жодного спільного досвіду чи потреби йти назустріч одне одному.

Загалом про родину можна сказати, що їй пощастило: всі здорові, в Білла та Джен гарно оплачувані роботи, хлопці отримують достойні оцінки. Та одного вечора Джен поділилася зі мною своїм відчуттям: щось не так. Усі постійно зайняті, між ними — ні близькості, ні присутності в житті одне одного. Вона особисто відчувала дуже мало радості. Але переконувала себе, що це нормально: зрештою, вона ж виховує хлопців-підлітків, не надто балакучий вид.

А потім почалися телефонні дзвінки. Першою зателефонувала шкільна психологиня: сказала, що Чарльз у депресії, хоче сказати про це Джен, але не може. За кілька днів подзвонив футбольний тренер Тодда: за його словами, хлопець поведився грубо щодо інших членів команди. Коли Тодда викликали на розмову, він перепросив: мовляв, це все стрес через школу і нещодавнє розставання з дівчиною.

Джен мов блискавкою вдарило. Хіба Чарльз не прийшов би до неї, якби відчув, що в нього депресія? Хіба вона б не помітила

ознак агресії в Тодда? Та вона ж навіть не знала, що в нього була дівчина! Білл, коли почув про все це, теж був шокований.

— Я думала, ми добре ладнаємо, — сказала мені пізніше Джен. — Допоки не з'ясувалося, що ні.

Трохи подумавши, вона зрозуміла, що вони нечасто виділяли час на обговорення сподівань і планів, хвилювань і радощів. Вони навіть не щодня знаходили час поспілкуватися. Вони підтримували постійний зв'язок із іншими людьми онлайн, а одне одного часто просто обминали, живучи окремими життями. Їхня сім'я функціонувала, але не процвітала — і все менше трималася разом.

Я розповідаю історію Джен не тому, що вона незвична чи екстремальна. За роки я чула багато подібних історій, просто під різними соусами. Нам здається, що ми даємо собі раду — якось проїжджаємо ями та ямки на дорозі, — але не зупиняємося, щоби помітити чи дослідити тріщини. Якщо наші життя більш-менш співзвучні, ми не схильні шукати можливостей для діалогів про проблемні місця. Те саме стосується позитивних сторін. Ми часто наголошуємо на зовнішніх успіхах — нагородах, призах, хороших оцінках — але не підсвічуємо ситуації, в яких дитина дізналася щось нове, творчо розв'язала проблему, проявила співпереживання в несподіваний спосіб чи вдало вирішила суперечку.

Розмови, які вганяють дітей у стрес

Як наслідок, наші діти оточені балачками, але не глибоким спілкуванням. У них не завжди є можливість озвучити глибші думки чи переживання або ж вислухати наші. Попри велику

кількість цифрових контактів, діти почуваються все більше ізолюваними, вразливими, схильними до перфекціонізму – а на додачу тривожними, наляканими та пригніченими. По правді, стрес і переживання вже перетворилися на епідемію – я бачу це в професійній роботі, в наукових дослідженнях і в розмовах з іншими батьками й матерями²². За даними Національного інституту ментального здоров'я, майже третина підлітків переживає тривожний розлад²³. У студентський період багато страждає токсичним перфекціонізмом, що шкодить їхньому ментальному здоров'ю²⁴.

На тлі розмов, у яких досягнення ставляться понад усе, багато дітей стає самокритичними. Регулярно вислуховуючи про успіхи інших – але не про те, як їх досягати, – вони почуваються залежними від обставин. Вважаючи навчання грою «хто швидше озвучить правильну відповідь», діти мислять менш креативно, емпатійно та відкрито, ніж могли б. Коли щось дається їм легко, вони доволі успішно рухаються вперед, та щойно натрапляють на перешкоди – застряють. Інші, для прикладу, добре засвоюють ідею, що «ті, хто вживає модні слова, – розумніші», тому володіють широким словниковим запасом, але через слабкі навички висловлювати й розуміти почуття не мають близькості з рідними та друзями. Інші бояться розчарувати своїх батьків і заявляють, що їх ніхто не розуміє, навіть якщо батьки кажуть, що вони прагнуть бути близькими з дітьми. Дуже багато матерів і батьків, із якими я спілкувалася, хочуть бути ближчими зі своїми дітьми, але їм здається, що цю близькість важко вибудувувати, особливо враховуючи необхідність допомагати їм з уроками та проводити з ними «якісний час»²⁵.

У роботі я часто бачу, як діти спрагло шукають можливостей пропустити свої думки й емоції через діалог і мати ту

близькість з іншими, в якій буде видно й чути їхню справжню сутність. Я бачу, як вони страждають, якщо таких можливостей бракує. Коли діти чують від нас здебільшого підштовхування, нагадування, скеровування чи вказівки, вони менше хочуть бути з нами. Тоді ми упускаємо шанси глибше проговорити питання, дізнатися, що цікавить дітей і нас самих, і насолодитися тим часом для розмов, який нам випадає.

Якщо не задумуватися, ми можемо й не помітити нестачу глибокого спілкування. Але вже бачимо її наслідки. Масштабний аналіз тривалістю 30 років за участі понад 14 000 студентів і студенток вишів показав: сучасна молодь стає менш емпатійною та менше орієнтується на потреби громади, ніж попередні покоління; найбільший спад спостерігається після 2000 року^{26, 27}. Багато дітей, навіть малих, боїться інтелектуальних ризиків, що ведуть до креативного мислення. Я роками бачу дітей, яким складно брати участь у мозкових штурмах чи співпрацювати з іншими, бо вони надто зосереджені на тому, щоби рухатися вперед; дітей, яким важко розуміти, як почуваються їхні друзі; тих, хто не ризикує, бо нажахані помилитися. «Я не можу. Я не хочу схибити», – чую я від дітей, коли прошу їх угадати щось чи дати приблизну оцінку. Багатьом із них складно навчатися від інших. Коли вони вважають навчання гонитвою за відповідями, їхні розмови перетворюються на з'ясування, хто з них найкращий. Сучасні діти схильні зосереджуватися на тому, наскільки вони успішні порівняно з іншими. І якщо успіх не дається одразу, вони часто не наважуються рушити далі, відрефлексувати ситуацію чи спробувати ще раз.

Частково в цьому винен світ, у якому вони ростуть. Ми живемо в суспільстві, де балачки важливіші за суть, де бути в курсі важливіше, ніж бачити деталі, а досягнення розглядаються

в доволі вузькому сенсі. Нам підказують, що аби допомагати дітям бути успішними, потрібно зосереджуватися на тому, що лежить на поверхні: підсилювати навички за допомогою наймодніших програм «прокачування мозку», IT-таборів і репетиторів. Відтак ми приділяємо менше уваги повсякденним розмовам – вони просто протікають повз наші життя й життя наших дітей. Ці розмови могли би посприяти нашій з ними близькості, але ми не завжди використовуємо їх із цією метою. Натомість ми часто розмовляємо лише для того, щоб дістатися з точки А в точку Б. І через це потрапляємо в мовну пустелю: слів у ній більше, ніж будь-коли, але менше таких, що зближують, наповнюють чи приносять задоволення.

Вивчаючи розмови, я почула голосний і чіткий меседж: ми з нашими дітьми відчайдушно потребуємо вийти із цієї щурячої гонитви, в яку перетворилося дитинство. Дітям не треба, щоб їх постійно підганяли діяти швидше й активніше. Нам варто зробити крок назад і звернути увагу на наші розмови з ними. І свідоміше зосереджуватися на тому, що справді важливо для їхнього розвитку і благополуччя.

Сила часу й простору для розмови

Якось я працювала у старшій школі для дітей із розладами мови й письма, де познайомилася з Дженні – дев'ятикласницею з важкою тривожністю. Бувало, вона так нервувала в класі, що втікала звідти. Учительки панікували. Комуś доводилося прочісувати школу, щоби її знайти. Діти й педколектив переживали, а Дженні втрачала можливості навчатися. Ще більше всі переймалися її безпекою, адже не знали, куди вона йде. Але

в класі однієї вчительки, Памели – то була тиха жінка, яка підробляла викладанням йоги, – Дженні залишалася до кінця занять і навіть довше. Коли я запитала Памелу, як так, вона просто усміхнулася:

– Я даю їй час і простір говорити чи сидіти в тиші. Можна і так, і так, – відповіла вона.

Виявилось, що більшість учительок і вчителів драгувалася через поведінку Дженні й дорікала їй, що лише розтривожувало ученицю. Натомість Памела починала спілкування інакше. Вона щодня запитувала Дженні про її самопочуття й чекала відповіді. Коли дівчина, затинаючись, описувала свій стан, Памела допомагала їй краще зрозуміти, чому вона так почувається. Вчителька вислуховувала Дженні однаково уважно, хоч радісно їй було, хоч сумно. У тривожні дні Памела радила Дженні робити глибокі вдихи й видихи, а тоді використовувати стратегії для зниження паніки. Зрештою, Дженні почала потроху брати свою тривожність під контроль, а свої почуття – під власну відповідальність. Завдяки цим розмовам вона стала краще розуміти себе, використовувати стратегії для самозадоволення й оцінювати свої поточні потреби.

Спершу я подумала, що Памела просто тиха, делікатна й розуміюча людина. Такою вона й була. Але не завжди. Якось я почула, як вона жартувала з групою учениць і учнів. Іншого разу – як вона навдивовижу строго розмовляє з учнем, який щодня нарікав на домашнє завдання.

Тепер я розумію, в чому її справжній дар. У вмінні обертатися до дітей тим боком і змінювати свою розмову в такий спосіб, який відповідає потребі кожного й кожної в цей момент. Замість бути тільки м'якою чи тільки строгою, вона була чуйною. І в цьому її сила – у вмінні інтонувати розмову й підбирати