

# ГЛАВА 1

## СУПЕРГИБКОСТЬ

### Способность справляться с изменениями и неопределенностью

**Ученик средней школы:** «Можно мне вступить в группу?»

**Я:** «В нее вступают дети, чьи родители разведены или живут раздельно. Это твой случай?»

**Ученик:** «Нет, но иногда мама отправляет папу спать на диване».

**Шестиклассник:** «А можно просто пропустить его?»

**Я:** «Урок здоровья?»

**Он:** «Нет. Половое созревание».

**Семиклассница** (*вернулась в школу в середине пандемии после года дистанционного обучения*): «Не было никакой подготовки, просто бах — и тебе двенадцать! Сейчас все выглядят и ведут себя совсем по-другому. Такое чувство, что я перепрыгнула год, вместо того чтобы полноценно прожить его».

### Примеры ситуаций

- Переход в другую школу.
- Привыкание к изменениям в теле.
- Семейные проблемы (раздельное проживание или развод родителей, смерть кого-то из близких).
- Переезд в другой город.
- Необходимость взрослеть в условиях социальной нестабильности.

Когда 25 лет назад Чжэ Ли эмигрировал с родителями и младшей сестрой в Мэриленд из Южной Кореи, ему было тринадцать, он не говорил по-английски и оставил всех своих многочисленных родственников в родной стране. «Сначала я подумал: “Боже, как здорово!” — потому что в корейской культуре от детей строго требуют хорошо учиться, а я с нетерпением ждал возможности избавиться от этого», — признался он мне. Однако первоначальный восторг прошел по мере того, как Ли и его младшая сестра неделю за неделей проводили взаперти в крошечной квартирке.

«Сказать, что моя семья пребывала в стрессе, — значит не сказать ничего, — вспоминал Ли. — Родители постоянно ссорились, но стены были тонкими, спрятаться негде». Чтобы заглушить крики и справиться с долгими периодами скуки, когда родители уходили на работу, мальчик чередовал громкую музыку с просмотром американских фильмов на повторе, надеясь выучить язык. Несмотря на все усилия, он попал на самый низкий уровень курса для изучающих английский язык, когда наконец пошел в школу в конце седьмого класса. Класс располагался в отдаленной части здания, куда никто никогда не заходил, если только не планировал поднимать тяжести в маленьком запасном спортзале, расположенном в том же корпусе. Это только укрепило Ли в мысли, что он

«должен чувствовать себя другим и стыдиться». На протяжении всего переходного периода у него случались приступы паники. «Я сидел один в постели, заливаясь слезами, слушал, как родители кричат друг на друга, и чувствовал себя застрявшим в незнакомой стране без друзей», — вспоминал он.

Школа скрашивала монотонность жизни, но особого облегчения не приносила. Ли так и не нашел друзей, два одноклассника стреляли в него бумажными шариками и высмеивали его акцент. Ли знал, что мальчишки посмеиваются над ним, но не понимал смысла их оскорблений и не давал им той реакции, которую они ожидали, что только усугубляло ситуацию. Находясь под шквалом оскорблений, Ли попутно помогал отцу переводить сложные жилищные, налоговые и иммиграционные документы на корейский язык и испытывал тяжелое чувство ответственности. «Я знал, что должен держать себя в руках, чтобы заботиться о родителях», — объяснил он.

Несмотря на недели изоляции, издевательств и неопределенности, Ли не только пережил этот трудный период — он добился успеха. Годы спустя, в возрасте 26 лет, он стал одним из самых молодых школьных руководителей, когда-либо назначенных в государственные школы округа Монтгомери. Вскоре после этого он получил должность директора начальной школы и стал первым американцем корейского происхождения, нанятым на должность директора, во всем регионе. Теперь он директор младшей школы Шеридана.

Когда я спросила Ли, как ему хватило сил пережить такой болезненный период, он надолго задумался. «Приходилось выживать, но я всегда был оптимистом, и в конце концов у меня появились настоящие друзья, которые спасли меня... Внезапно я оказался в группе из шести друзей, которые помогали мне освоиться. В то время я еще не получал хороших отметок в школе, зато перестал бояться». Ли также отдает должное учителю, который проявлял доброту и признавал

мужество и потенциал мальчика. Теперь сам Ли старается так же относиться к подопечным, независимо от того, как они учатся, сталкиваются ли с травлей в школе или нестабильностью дома. Он не понаслышке знает, что, когда дети считают себя смелыми, морально гибкими и способными, им лучше удается выстоять в условиях неопределенности, а их самооценка не зависит от мнения или одобрения других.

Это трудно усвоить любому ребенку, не говоря уже о неуверенном в себе ученике средней школы. С неопределенностью порой так же трудно справиться, как и с конкретными потерями, и это верно в любом возрасте. Исследование, проведенное в 2016 году, показало, что участники, которым сказали, что у них есть небольшой шанс получить болезненный удар током, испытывали бóльшую тревогу, чем те, кто точно знал, что их ударят током<sup>9</sup>. А социологи обнаружили, что неуверенность в нынешнем месте работы может нанести такой же серьезный ущерб психическому здоровью, как и безработица<sup>10</sup>. Выходит, наша способность справляться с неопределенностью не становится как по волшебству лучше по мере того, как мы взрослеем. Однако это не значит, что родители не в силах поддержать своего школьника. Есть способы помочь ребенку справиться с силами и развить психологическую гибкость для того, чтобы справиться с переменами, будь то переход в другую школу или переезд в другой город, потеря любимого человека, разлад в семье, адаптация к внутренним и внешним изменениям, связанным с наступлением полового созревания, или просто необходимость взрослеть в непростое время.

### **Помогите ребенку иначе взглянуть на ситуацию и изменить отношение к ней**

«Я просто хочу, чтобы кто-нибудь сказал мне, что все будет хорошо», — пожаловалась мать одной из моих учениц, когда

## ПОПРОБУЙ, ТЫ СМОЖЕШЬ!

ее дочь вновь начала посещать школу в 2021 году во время пандемии. К тому времени дети в разных странах пережили почти два года дистанционного обучения и длительной разлуки с родными и друзьями, и это привело к настолько серьезному кризису психического здоровья, что Американская академия педиатрии объявила его чрезвычайной ситуацией в стране<sup>11</sup>. Неудивительно, что женщина так переживала.

Никто из нас не может поклясться, что все будет хорошо, но школьники нуждаются в том, чтобы родители сохраняли в критической ситуации спокойствие и веру в лучшее. Независимо от того, что происходит в их мире, мы говорим детям, что надемся и верим: со временем все наладится. А главное, мы говорим им, что уверены в их способности справляться с неопределенностью и всегда будем рядом и поддержим их, что бы ни случилось.

«Цель — развить у ребенка способность выдерживать психологический дискомфорт и понимание, что, хотя мы не можем контролировать всё происходящее, можно управлять многим в своей жизни», — пояснила мне психолог и автор книги «Борьба с негативным мышлением у подростков»\* Мэри Элврд. Она считает: вместо того чтобы заикливаться, например, на трудностях или разочарованиях, вы можете обратить внимание ребенка на то, насколько он вырос благодаря полученному опыту. Возможно, он научился сохранять чувство юмора в трудные моменты или мужественно справляться с неопределенностью, проявляя любопытство, а не страх. Или понял, что один из способов помочь себе — это помогать другим. Никто не желает зла своему ребенку, но нет худа без добра, или, по крайней мере, есть некая польза

---

\* Alvord M. K., McGrath A. Conquer Negative Thinking for Teens: A Workbook to Break the Nine Thought Habits That Are Holding You Back. Instant Help, 2017.

в том, что он приобрел жизненные навыки, которые иначе у него не появились бы. Исследования показывают, что пережитая в прошлом неопределенность приводит к повышению уровня удовлетворенности, благодарности и психологической гибкости в дальнейшей жизни<sup>12</sup>.

## Убедите ребенка, что изменения — это нормально, и предоставьте ему точную информацию

Когда в жизни происходят перемены, школьникам требуется супергибкость, чтобы привыкнуть к физическим и эмоциональным изменениям, сопровождающим половое созревание. Это такое же непростое испытание, как и переезд в другой город, и оно достойно отдельного разговора; вот почему я хочу уделить ему время сейчас. «Я не могу перестать плакать, — призналась одна из пятиклассниц, сидя в моем кабинете. — Меня все напрягает, включая и то, что я постоянно плачу! У меня еще нет месячных, но мне интересно — может ли *это* быть половое созревание?»

«Вполне возможно, — ответила я. — Это могут быть колебания настроения в период полового созревания, или тебя действительно что-то огорчает. А может, и то и другое. Как думаешь?»

Девочка играла с игрушкой антистресс, которую взяла из корзинки на моей книжной полке. «Думаю, больше всего я беспокоюсь о том, что произойдет, когда у меня начнутся месячные. Что, если я буду просто сидеть на уроке математики и вдруг залью кровью все вокруг?»

Я посочувствовала ей. «Не скажу, что это невозможно, но такое вряд ли случится, — ответила я. — Когда у тебя начнутся месячные в первый раз, скорее всего, ты увидишь

небольшое количество крови, и это будет сигналом о том, что пришло время использовать тампон или прокладку». Я объяснила, что медсестра держит все необходимое под рукой и девочка также может обратиться за помощью ко мне или любой взрослой женщине в школе. Я добавила, что если она стесняется обращаться к кому-то с такой просьбой, то может всегда носить с собой прокладку в рюкзаке.

Ученица перестала теревить игрушку и подняла голову, обдумывая этот совет. «Хорошо, а как насчет следующего раза? Тогда я могу залить кровью школьный кабинет?»

Я обдумала ее вопрос. По странному совпадению, в тот же день такое случилось с другой девочкой, шестиклассницей. Каковы были шансы? Я решила развеять опасения ученицы. «Нечасто, но такое случается, — ответила я. — Одной девочке пришлось позвонить домой и попросить привезти ей сменную одежду. Она так смутилась, что захотела поговорить со мной, прежде чем вернуться в класс, но все же справилась с ситуацией, и никто не дразнил ее». Я обнаружила, что подростки меньше беспокоятся, когда взрослые помогают им разыграть наихудший сценарий до конца. Обычно они понимают, что последствия будут не такими катастрофическими, как рисовало их воображение. «Что бы ты сделала, если бы это случилось с тобой?» — спросила я девочку.

«Наверное, я бы переделась в свои спортивные шорты или попросила сменную одежду у подруг», — ответила она. Заметно расслабившись, она подошла к моей книжной полке и взяла книгу о половом созревании.

«Можешь взять ее домой почитать, если хочешь», — решила я. Девочка кивнула, спрятала книгу под толстовкой, а затем направилась обратно в класс.

Хотя девочки чаще, чем мальчики, приходят поговорить со мной о половом созревании, каждый ученик средней

школы хочет узнать об этом больше. Это не значит, что они не стесняются. Пятиклассники и шестиклассники, как правило, визжат, когда я прихожу проводить у них первый урок. В этом году из любопытства я включила таймер на телефоне и могу сообщить, что потребовалось шесть долгих минут, чтобы перейти от «приветственного визга» к «готовности слушать». В конце концов ученики расслабляются настолько, что начинают задавать вопросы, поднимая руки, передавая анонимные записки или лично оставляя их на моем столе.

Среди вопросов есть несколько постоянных фаворитов, например: причиняет ли половое созревание боль? Что, если ты первым вступил в период полового созревания? А что, если *последним*? Часто вопросы больше связаны с романтическим интересом или сексуальным влечением: нормально ли влюбляться? Нормально ли *не* влюбляться? (В средней школе дети склонны переоценивать важность «нормальности», поэтому я стараюсь подчеркнуть, что привлекательность очень индивидуальна.) Я честно говорю о дискомфорте, связанном с половым созреванием, и даю детям понять, что они могут испытывать боли в процессе роста, судороги или неловкость. Как правило, это не зависит от того, первыми или последними они вступили в период полового созревания.

Я заверяю детей, что им не обязательно знать о себе все с самого начала. Школьники очень переживают, когда не могут понять, относятся ли их чувства к романтическому влечению, сексуальному интересу или желанию подражать предмету восхищения. Я также заверяю их, что это нормально — чувствовать себя странно рядом с тем, кто им нравится, или даже избегать этого человека. Дайте ребенку понять, что он может испытывать самые разные ощущения: от возбуждения до головокружения, от косноязычия до застенчивости или ступора. С учениками пятого и шестого классов я обычно

## ПОПРОБУЙ, ТЫ СМОЖЕШЬ!

провожу минимум одну беседу в год об «этике влюбленности». Недавно мальчик и девочка из пятого класса, которых дразнили из-за их влюбленности, попросили спланировать этот урок вместе со мной. Они придумали кучу ситуаций: как кто-то требует признаться, в кого ты влюблен, рассказать, в кого влюблен твой друг; как тебя дразнят за то, что ты влюбился, или бесконечно спрашивают, нравится ли тебе кто-то, хотя ты уже ответил, что нет. Затем мы всем классом разобрали, что можно делать, а что нельзя. (Все вышеперечисленное оказалось сплошным «нельзя».)

Эта тема может вызывать у детей чувство подавленности, тревоги, уныния или двойственное отношение к взрослению. Недавно шестиклассник спросил меня: «Что, если я не хочу проходить половое созревание? Могу я остаться ребенком?» Мое сердце сжалось от этого вопроса. Некоторые дети не понимают, зачем им вообще нужно изучать эти темы, или спрашивают иначе: «Если я мальчик, зачем мне нужно знать, как устроены тела девочек?» Я всегда объясняю, что важно понимать, как работает организм каждого человека. Я хочу разоблачить все тайны полового созревания и развеять представление о том, что в нем есть что-то постыдное. Когда дети обладают полной информацией, они меньше боятся и с меньшей вероятностью скажут кому-то что-то обидное о строении тела или функциях организма.

## Гасите страх с помощью поддержки и разоблачения мифов

Именно в тот момент, когда детям больше всего нужно ощущать себя среди друзей, мы обычно забираем их из начальной школы, которую они посещали годами, и отправляем в среднюю. Директор средней школы Бет Хоуф летом навещает

на дому всех вновь прибывших шестиклассников, чтобы развеять их тревоги. Она надевает одежду с символикой школы, выкладывает пост в социальных сетях о своих планах навестить детей, а затем отправляется в путь с несколькими коллегами. Когда ученики видят своего будущего директора у входной двери, им часто требуется время, чтобы оправиться от шока. Но как только они расслабляются, то начинают выплескивать свои страхи: «Как я пойму, куда идти? Буду ли я по-прежнему видаться со старыми друзьями, если мы с ними посещаем разные занятия? Что, если мне не с кем будет сидеть за обедом?»

Родители тоже порой переживают из-за нового этапа в жизни ребенка. У них могут быть собственные болезненные воспоминания об этом периоде, сомнения в том, как действовать в новой обстановке, или опасения, что у ребенка возникнут проблемы с адаптацией в коллективе. Обсуждая перемены, старайтесь не выражать опасений и не твердить постоянно, что средняя школа — трудное время. Ребенок берет с вас пример в том, как реагировать на ту или иную ситуацию. Если вы покажетесь встревоженными, он будет чувствовать себя менее защищенным. Обсуждайте свои сложные чувства с подругой, мужем или психотерапевтом, чтобы оставаться уравновешенной, спокойной и последовательной в течение всего переходного периода.

Хотя важно сохранять позитивный настрой, не лгите. Дайте ребенку понять, что ему предстоит ориентироваться в более сложном мире. «Моя дочь учится в пятом классе, и, пока она не привыкнет к изменениям, ей нужно сосредоточиться только на отношениях с одним учителем и двадцатью пятью одноклассниками», — сказал мне Шон Дероуз по телефону<sup>13</sup>. В то время он был директором средней школы в Северной Виргинии и понимал, что его дочь вскоре будет ежедневно

## ПОПРОБУЙ, ТЫ СМОЖЕШЬ!

общаться с семью разными учителями и более чем сотней детей. Несмотря на большой опыт работы с детьми, он признался, что усомнился в своих инстинктах, когда его старшая дочь пошла в среднюю школу. «У меня было такое чувство, что она становится подростком и я не должен сильно вмешиваться, потому что она, похоже, этого не хочет, — поведал он мне. — Но когда я смотрю на ситуацию с позиции директора, то понимаю, что все с точностью до наоборот. Правильнее всего находиться рядом со своим ребенком, но при этом подерживать его, а не сражаться за него в битвах».

Выясните, что беспокоит вашего ребенка, и попытайтесь погасить его тревогу с помощью ненавязчивого обсуждения страхов. Взрослые склонны мыслить масштабно и предполагают, что детей волнуют издевательства одноклассников, дружба и хорошие оценки. Но обычно опасения школьников носят более практический характер: как мне найти нужный кабинет и не опоздать на урок? Как успеть сходить в туалет? Чем больше мы сможем сделать заранее, чтобы ознакомить их с новым окружением и распорядком дня, тем меньше у них будет проблем. Если можете, посетите школу во внеурочное время, прогуляйтесь по территории или коридорам и загляните в классы. Запишите ребенка на подготовительные занятия и помогите ему составить планы на лето с будущими одноклассниками. Если ребенок все равно переживает, договоритесь о встрече со школьным психологом или классным руководителем. Проработайте с ребенком различные ситуации. Например, объясните, что, если он заблудился в школе, можно остановить взрослого, посмотреть ему в глаза и сказать: «Я новенький и не знаю, куда идти». Если он беспокоится о том, с кем сидеть за обедом, предложите ему договориться с другом и встретиться у входа в столовую. Как отметила Мэри Элворд, «в основе жизнестойкости лежит самопомощь».

Вы не можете выбрать расписание, кабинет или учителя, но способны повлиять на свою подготовку, умение слушать и заводить друзей, которые помогут вам освоиться».

Пусть ребенок поймет, что, независимо от приложенных усилий, временами он будет чувствовать себя не в своей тарелке. Вы же не хотите, чтобы он впадал в панику, когда что-то идет не так. «Если новоиспеченному шестикласснику вдруг не с кем посидеть в столовой или он провалит тест, у него могут появиться сомнения в том, вписывается ли он в коллектив или способен ли хорошо учиться», — объяснил Джеффри Борман, профессор Висконсинского университета. Борман и его коллега Крис Розек, доцент Вашингтонского университета, провели исследование, чтобы выяснить, возможно ли укрепить у детей чувство принадлежности к коллективу, подчеркнув, что все они испытывают трудности в начале обучения в средней школе, но со временем осваиваются<sup>14</sup>. В процессе исследования ученики читали и размышляли над комментариями, якобы сделанными настоящими семиклассниками в прошлом. Это было что-то вроде: «Первые несколько месяцев я чувствовала себя так, словно у меня завязался узел в животе, и боялась разговаривать с учителями. Я не хотела показаться глупой. Но учителя верят в тебя, даже когда ты получаешь плохие оценки, и хотят помочь тебе стать лучше». Результаты исследования Бормана показывают, что подросткам, которые прошли курс подготовки, нравилась школа, они больше доверяли преподавателям и старались лучше учиться.

Чтобы добиться аналогичного результата, поделитесь с ребенком примерами, когда вы испытывали неуверенность в себе в средней школе, или предложите ему книги, которые с юмором описывают школьную жизнь.

Чтобы сохранить связь с ребенком переходного возраста, просматривайте выпуски школьных газет и ленты социальных

## ПОПРОБУЙ, ТЫ СМОЖЕШЬ!

сетей в поисках информации о его школьной жизни и используйте это для начала разговора. Это особенно полезно, если ваш ребенок, как случается со многими, внезапно стал менее общительным. Вскоре после того, как мой сын Алекс пошел в среднюю школу, я спросила его, что он делал в тот день на физкультуре. «Бегали», — ответил он мне. «Можешь рассказать подробнее?» — попросила я. «Вокруг поля», — добавил он.

Попробуйте вступить в родительский комитет. Если ребенок мало рассказывает о своей школьной жизни, не нужно навязчиво требовать ответа, но не стоит и пускать все на самотек.

## Уважайте переживания ребенка, какими бы незначительными они ни казались

Пандемия наглядно показала, какие последствия может иметь для подростков длительная неопределенность, влияющая на все — от их сосредоточенности до саморегуляции эмоций. Например, когда в середине пандемии в моей школе возобновились очные занятия, я видела, как пятиклассник растянулся на животе поперек стула в классе, раскинув руки, как супермен. Он не пытался быть смешным, просто хотел размяться. После нескольких месяцев разрушительного стресса его способность концентрироваться и самостоятельно регулировать эмоции была подорвана, и как бы сильно он ни ненавидел дистанционное обучение, возвращение в школу не стало панацеей.

Тогда я созвонилась с несколькими психологами и педагогами; и все они ответили, что поведение этого ученика не уникально. «Первое, что должны понять педагоги, — ущерб, который этот год причинил нервной системе каждого

человека, — сказала мне детский психолог Мона Делахук, автор книги «Психология детского поведения»\*. — Никто не застрахован от стресса, связанного с необходимостью резко покинуть знакомое окружение, а наши тела и мозг по-разному адаптируются к новой ситуации». Некоторые ученики выглядели рассеянными, другие много ерзали и с трудом могли сидеть на своих местах.

Так будет всякий раз, когда в жизни детей произойдут значительные перемены, особенно нежелательные. Вы не всегда способны изменить обстоятельства жизни ребенка, но можете поинтересоваться, как лучше всего поддержать его, а также проявить сочувствие к повседневным проблемам средней школы. Когда в марте 2020 года наша школа уходила на дистанционное обучение, в пятницу перед закрытием один ученик оставил на моем столе записку. В то время все новостные агентства мрачно освещали начало глобального кризиса, а люди продавали дезинфицирующее средство на черном рынке, но этот ученик написал: «Здравствуйте, мисс Фагелл, можете объяснить семиклассникам, почему появляются прыщи?» В голове у подростков все иначе, чем у взрослых. Никакая пандемия не мешает им переживать из-за слегка оскорбительного комментария в соцсетях или беспокоиться о невыполненном задании.

Позвольте им поговорить о мелких проблемах, когда жизнь идет наперекосяк. На самом деле именно в такие моменты больше всего хочется вернуться к нормальной жизни. Моему сыну Алексу было 11 лет, он учился в шестом классе, когда школу впервые закрыли на дистанционное обучение. На следующей неделе он получил электронное письмо от

---

\* Издана на русском языке: Делахук М. Психология детского поведения. Как помочь ребенку справиться с эмоциональными проблемами. М. : Бомбора, 2022.

тренера по бейсболу, к занятиям с которой так и не успел приступить. «Привет, команда, — писала она. — Отправляю вам ссылку на Хуана Сото, чтобы вы увидели, какой он удивительно дисциплинированный нападающий. Это эпизод с двумя подачами от Джастина Верландера (очень талантлив) во время Мировой серии\*». Тренер более подробно рассказала о ролике, затем попросила каждого игрока покидать мяч себе, брату, сестре или просто подержать его в руках. Тренер инстинктивно понимала, в чем Алекс и другие ребята из ее команды нуждаются больше всего: почувствовать, что еще не все потеряно, что они по-прежнему члены команды и у них есть тренер, который заботится о них.

## Когда перемены становятся постоянными

В наши дни взрослеть, мягко говоря, сложно. Вдобавок к пандемии подростки живут в условиях непоследовательных политических решений, расизма, учений по чрезвычайным ситуациям, насилия в школах, экономической нестабильности и изменения климата. Неопределенность — это их норма жизни. В 2020 году я спросила Дэвида Ароноффа, главу отдела по борьбе с инфекционными заболеваниями Медицинского центра Университета Вандербильта, о мерах безопасности в школах для предотвращения распространения COVID. Его ответ отразил масштабы неопределенности в то время: «Мы пытаемся устроить пикник посреди охваченного огнем леса и задаем вопросы вроде: “Как нам добраться до поляны в центре? Может, взять ведра с водой? Где нам припарковаться?”»

---

\* Мировая серия — решающая серия игр в сезоне Главной лиги бейсбола, право играть в которой сейчас имеют лучшие команды Американской и Национальной лиг. *Прим. пер.*

Трудно объяснить детям то, что мы еще не осознали сами, а иногда ответов просто нет. Помогая им разобраться в их переживаниях, взрослый может объяснить, что нужно сделать, чтобы почувствовать себя лучше. Например, если не получается победить печаль, можно побеседовать со взрослым, которому доверяешь, чаще говорить себе: «Это не будет длиться вечно» — или переключить внимание на помощь другим. «Мы», а не «я» помогает пережить трудные времена, — считает Мишель Борба, автор книги «Чуткие дети»\*. — Чувствовать себя «с кем-то» — лучшее лекарство от депрессии». Не так важно, размышляет ли ваш ребенок о насилии в школе, терроризме, военных конфликтах, результатах выборов или животных, которым угрожает вымирание, стабильность поможет ему почувствовать себя в безопасности. Дайте ему понять, что есть то, на что он может с уверенностью рассчитывать, например: предсказуемый график, ваши последовательные требования или ежевечерняя беседа перед сном<sup>15</sup>.

Перемены выбивают из колеи, но это не значит, что они «плохие». Когда восьмиклассники говорят мне, например, что нервничают из-за перехода в старшую школу, я объясняю, что перемены даются тяжело, поскольку дети знают, от чего отказываются, но не в курсе, что получают. Помогая ребенку развить в себе суперспособность справляться с переменами и неопределенностью, напоминайте ему, что дискомфорт не будет длиться вечно. Школьников также может успокоить мысль, что все их сверстники испытывают подобные переживания. Это помогает им почувствовать себя частью коллектива. Но об этом мы поговорим далее.

---

\* Издана на русском языке: Борба М. Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

