



ФИЛЛИС ФАГЕЛЛ

# ПОПРОБУЙ, ТЫ СМОЖЕШЬ!

12 супернавыков  
для развития инициативности,  
устойчивости и самостоятельности  
у школьников

РОДИТЕЛЯМ УСПЕШНЫХ ДЕТЕЙ



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

**МИФ**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора .....	8
Введение. Как ваш ребенок становится супергероем .....	9
Глава 1. Супергибкость. Способность справляться с изменениями и неопределенностью.....	20
Глава 2. Суперсплоченность. Способность найти свое место и наладить прочные связи .....	39
Глава 3. Суперпрозорливость. Способность предвидеть проблемы и составлять план действий .....	67
Глава 4. Супервосприимчивость. Способность понять, когда и как обратиться за помощью.....	85
Глава 5. Суперстойкость. Способность восстанавливаться и извлекать уроки из ошибок .....	104
Глава 6. Суперуверенность. Способность найти свою цель и проявить инициативу .....	130
Глава 7. Супервыдержка. Способность устанавливать здоровые границы.....	147

Глава 8. Суперзащита. Способность гордиться своей индивидуальностью и представить себя на месте другого .....	163
Глава 9. Суперрегуляция. Способность справляться с эмоциями и самостоятельно регулировать их.....	188
Глава 10. Супербаланс. Способность устанавливать реалистичные сроки и разумные цели .....	211
Глава 11. Супердерзость. Способность идти на риск и принимать разумные решения.....	233
Глава 12. Супероптимизм. Способность находить надежду и юмор в трудных ситуациях .....	252
Заключение. Активируйте суперспособности ребенка... и позвольте ему летать! .....	269
Руководство по обсуждению в книжном клубе для родителей .....	272
Руководство по обсуждению в книжном клубе для педагогов .....	279
Примечания .....	286

## ОТ АВТОРА

В этой книге все имена несовершеннолетних изменены, а детали многих (но не всех) историй обобщены ради защиты частной жизни отдельных лиц.

Я время от времени упоминаю пандемию COVID-19, иногда называю ее просто «пандемия». Пусть это будет единственная пандемия, которую вам, мне и нашим детям пришлось пережить!

# ВВЕДЕНИЕ

## КАК ВАШ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ СУПЕРГЕРОЕМ

**Ученица шестого класса:** «Мне не нравится, когда родители и учителя говорят: “Тебе нелегко”. Лучше, когда они говорят: “Нам нелегко” — и подчеркивают, что мы справимся с трудностями вместе».

**Ученик седьмого класса — ученику пятого класса:** «Если хочешь сказать девочке, что она тебе нравится, будь вежлив и уверен в себе, но не навязывайся и не напрягайся слишком сильно. Хештег: совет от чистого сердца».

**Мой в ту пору 11-летний сын:** «Если я пообещаю играть на позиции крайнего защитника, могу я попробовать себя в футбольной команде?»

**Я:** «А что это меняет?»

**Он:** «Это средняя школа. Никто не умеет бросать, так что меня не собьют с ног».

В анимационном фильме «Человек-паук: Через вселенные» 13-летнего подростка из Нью-Йорка Майлза Моралеса кусает радиоактивный паук. За одну ночь его тело меняется.

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

Внезапно брюки становятся ему слишком короткими, он сильно потеет; когда разговаривает с новенькой девочкой в школе, его руки упрямо цепляются за все (включая волосы девочки); он ясно слышит, что дети шепчутся о нем в коридоре. Обдумав свое новое положение, Майлз приходит к выводу: «Должно быть, это половое созревание».

Кто бы обвинил ребенка в том, что он перепутал сверхъестественные способности с половым созреванием? У старшеклассников и супергероев много общего. И тех и других выкидывают из знакомого им мира и отправляют в неприятное (а иногда и травмирующее психику) путешествие. В начале пути они сами себя не узнают и ощущают, что собственное тело предало их. Очень напоминает то, что испытывают подростки-школьники... и в нынешние беспокойные времена без сверхчеловеческой силы нам, похоже, не выстоять.

В обществе принято считать, что школа неизбежно снижает самооценку даже у самого уверенного в себе ребенка. И давайте посмотрим правде в глаза: XXI век — особенно трудное время для воспитания подростка, учитывая вездесущие технологии, противоречивую политику, растущие проблемы с психическим здоровьем детей и (возникшие в процессе написания этой книги) глобальную пандемию и нестабильность в мире. Черт возьми, да все вышеперечисленное лишает уверенности в себе не только детей, но и *родителей!*

Но так не обязательно должно быть. На самом деле подростковый возраст — идеальное время для того, чтобы дети благодаря всевозможным неудачам научились жизнестойкости и обрели навыки, необходимые для адаптации к постоянным переменам. Я не считаю, что средняя школа — неизбежно трудный жизненный этап. Пусть многие считают его «эпохой неопределенности», но это еще и «эпоха возможностей». При правильном подходе семья, воспитатели и педагоги смогут

использовать шишки и ушибы средней школы, чтобы вырастить уверенных в себе, жизнестойких детей, способных выдержать удары судьбы и справиться с жизненными трудностями, сохраняя уверенность, что в итоге у них все будет хорошо.

Прежде чем я расскажу, *как* это сделать, поговорим о том, что такое жизнестойкость и что к ней не относится.

## Что такое жизнестойкость?

В последние годы термином *жизнестойкость* так часто злоупотребляли, что многие либо отвергают его как надоевшее модное словечко, либо не понимают, что он означает. Это не врожденная способность, как, например, музыкальный слух или легкость освоения иностранных языков. Способность ребенка «противостоять трудностям» не обязательно соотносится с серьезностью проблемы. Разные дети могут переживать одну и ту же неудачу или травлю совершенно по-разному, в зависимости от их навыков, прошлого опыта и защитных факторов, таких как общение с другими людьми, положительные образцы для подражания или наставники, а также вера в то, что они способны изменить мир к лучшему.

Жизнестойкость также не означает, что вы никогда не впадаете в уныние. Но вы продолжаете двигаться вперед. Если ребенка не принимают в коллективе, поймали на обмане, если он пропустил реплику в пьесе, был исключен из команды, вынужден перейти в новую школу или его вызвали к директору за публикацию оскорбительных постов в социальных сетях — это причиняет боль (и так и должно быть!). Но на самом деле это также помогает стать лучше! По мнению психологов Мэри Элворд и Джуди Градос, жизнестойкость заключается в развитии набора «навыков, черт и способностей,

которые позволяют людям адаптироваться к испытаниям и трудностям, [и] могут быть усилены, а также изучены»<sup>1</sup>. Это хорошая новость: хотя никто из нас не в силах оградить детей от проблем, мы можем помочь им восстановиться и извлечь урок из болезненных переживаний.

Не существует «правильного» способа воспринимать трудности, как нет и единственно верного метода, позволяющего справиться с ними, но в этом-то и суть: испытания помогают школьникам разобраться, что для них лучше всего подходит в конкретной ситуации. Подросткам нужно не только уметь справляться со взлетами и падениями средней школы, но и взрослеть в непростое время.

## Непростые времена

Как уже было отмечено выше, мы живем в особенно трудное время для воспитания подростка. Сложно угнаться за темпами перемен. Мой старший ребенок Бен родился через несколько недель после того, как самолеты врезались во Всемирный торговый центр, а дочь Эмили появилась на свет два года спустя. Тогда я уже чувствовала, что их детство будет отличаться от моего, но не могла даже представить величину и широту перемен, которые произойдут к тому времени, когда пять лет спустя родится мой младший сын Алекс. Когда я писала эту книгу, Алексу было тринадцать, он учился в восьмом классе и даже не мог вспомнить мир без айпадов или сотовых телефонов.

Как и все подростки (они же дети в возрасте 10–14 лет), с которыми я работаю в школе и на индивидуальных приемах, Алекс вырос на фоне революционных изменений в технологиях, школьных перестрелок, выпусков срочных новостей, конфликтов из-за расовой несправедливости, глобальной

пандемии, войн и роста числа психических расстройств. Это... чересчур.

Эти данные подчеркивают, как трудно сегодня быть школьником. Каждый пятый подросток в возрасте 9–12 лет подвергался кибербуллингу (который исследователи Самир Хиндуджа и Джастин Патчин определяют как «умышленный и повторяющийся вред, причиняемый с помощью компьютеров, сотовых телефонов и других электронных устройств») в качестве свидетеля, мишени или агрессора<sup>2</sup>. По данным Центра изучения кибербуллинга, 60% учащихся, подвергшихся травле в Сети, заявили, что это «сильно повлияло на их способность учиться и чувствовать себя в безопасности в школе», а 10% сообщили, что из-за этого пропускали школу минимум один раз в минувшем году<sup>3</sup>.

А ведь еще есть социальные сети, которые — как считается в зависимости от источника информации — могут либо нанести ущерб самооценке подростка, либо помочь ему найти друзей и свое место в обществе. Но независимо от того, влияют ли соцсети на неприятие собственного тела или помогают подросткам обрести уверенность в себе, это может серьезно повлиять на их благополучие. Это важно отметить, поскольку данные о психическом здоровье вызывают тревогу. Число расстройств пищевого поведения у детей и подростков растет<sup>4</sup>. У 16% детей в возрасте от 12 до 17 лет в 2019 году был хотя бы один серьезный депрессивный эпизод, что на 2% больше, чем в 2018 году<sup>5</sup>. Число обращений за психологической помощью среди детей в возрасте от 12 до 17 лет увеличилось на 31% начиная с апреля 2020 года и разгара пандемии COVID-19<sup>6</sup>. Подавляющее большинство — 81% — подростков утверждают, что психическое здоровье становится серьезной проблемой для молодежи, а 64% подростков считают, что пандемия COVID-19 окажет длительное влияние на психическое здоровье их поколения.

## ПОПРОБУЙ, ТЫ СМОЖЕШЬ!

Кроме того, 82% хотят более открытых и честных разговоров о проблемах психического здоровья<sup>7</sup>.

Но цифры и статистика не раскрывают всей истории. Она творится на наших глазах. Школьники ежедневно делятся со мной, психологом, подробностями своей жизни, а я постоянно общаюсь с их родителями, школьной администрацией, учителями и — всё чаще — психотерапевтами этих детей. Моя цель — помочь подросткам пережить разочарование, неопределенность, увидеть стакан наполовину полным, когда все валится из рук, наладить здоровую дружбу, установить четкие границы, проявлять доброту к себе и выходить из любого испытания, сохранив самооценку. Это нелегко, но и не невозможно; и я написала эту книгу, чтобы вы смогли помочь вашему ребенку приобрести все эти навыки.

Мир изменился с тех пор, как мы с вами учились в школе, но некоторые общие для всех поколений проблемы еще остались — как и общие решения для выхода из них. Представьте, как восьмиклассница признаётся подруге, что испытывает депрессию и начала наносить себе порезы, но при этом заставляет потрясенную подругу пообещать, что та никому об этом не расскажет. Или шестиклассник вынуждает друга признаться на камеру, что тот влюблен в их одноклассницу, а затем рассылает видео всему классу. Парень, который рассказал о своих чувствах, может переживать предательство. Мальчик, который переслал видео, возможно, предпочтет потерять друга, но не признать свою роль в этом фиаско. Девочка, чье имя упомянули, может слишком смутиться и не прийти в школу на следующий день. Все участники ситуации проходят испытания, но также получают возможность для развития. Таким образом, здравый смысл появляется из опыта, а опыт — из неверного суждения. Именно так школьники учатся делать разумный выбор.

Подростки погружены в сложную социальную систему и вынуждены решать проблемы, хотя у них нет жизненного опыта или сформированной точки зрения; они проходят период полового созревания, и их мозг еще не полностью развит. Их префронтальная кора — та часть мозга, которая отвечает за исполнительную деятельность и принятие решений, — полностью созреет примерно к 25 годам<sup>8</sup>. Подростки меняются быстрее, чем дети любого другого возраста, за исключением периода между рождением и двумя годами. Ошибок не избежать, особенно когда эмоции накаляются до предела. Вдобавок ко всем этим трудностям дружеские отношения подростков нестабильны. Им часто трудно обозначить свои чувства или попросить о помощи. Они еще не умеют справляться с переживаниями, склонны всё драматизировать и остро переживают, как выглядят на фоне других.

Неудивительно, что подростки неверно истолковывают мотивы и совершают ошибки из лучших побуждений. Рассмотрим историю Саши. Когда Джоди, ее лучшая подруга, подслушала, как две одноклассницы назвали Сашу неудачницей и фальшивкой, она тайно записала их разговор и отправила девочке. «Как можно было так поступить? — обратилась ко мне ее мать. — Это так жестоко... могла бы догадаться, что Саша очень расстроится». Я ответила: «Это может показаться нелогичным, но я верю, что Джоди действовала из лучших побуждений».

Чтобы проверить свои предположения, на следующий день я поделилась этой историей с группой шестиклассников, а затем спросила их, поступили ли бы они так же. Почти все ответили утвердительно. Несколько человек добавили, что Саша должна знать, кому она может доверять. Затем я задала детям ряд вопросов, чтобы побудить к вдумчивому анализу: говорили ли они когда-нибудь мимоходом то, чего на самом

деле не имели в виду? Как бы они себя почувствовали, если бы кто-то записал, как они оскорбляют одноклассника? Захотят ли они получить запись того, как кто-то их критикует? Что бы они сделали с этой информацией и вообще могли бы что-то сделать? Каково это, когда они случайно обижают кого-то? Нормально ли оскорблять кого-то, если это личный разговор? К концу обсуждения почти весь класс изменил свое мнение. Они признали, что, рассказав обо всем Саше, только «распространили бы подлость».

Мне нравится этот обмен мнениями, ведь он подчеркивает, как сильно школьники нуждаются в наставничестве, а также то, что — вопреки негативному общественному мнению — они действительно хотят быть хорошими людьми и поступать правильно. Они — супергерои в процессе становления. Но их эмпатия все еще развивается, и им порой трудно воспринимать социальные сигналы и реагировать на них соответственно. Это важно, ведь когда подростки понимают, что их сверстники в основном желают им добра, им легче оправиться от социального удара. Они могут хотя бы допустить возможность того, что никто не желал их ранить.

Подростки чрезвычайно чувствительны к тому, как их воспринимают, и впитывают всё как губки, поэтому взрослые обладают огромным влиянием на формирование их ценностей и самосознания и могут научить экспериментировать, терпеть неудачи и восстанавливаться. Дети этого возраста также любопытны, чутки, проницательны, откровенны (что может показаться забавным или подлым, в зависимости от ситуации). Средняя школа — период, когда уверенность подростков может достигать пика и резко падать. В старших классах они проводят больше времени со сверстниками и становятся менее податливыми. Вот почему я рассматриваю среднюю школу как «последний лучший шанс» привить

уверенность в себе и навыки решения проблем — две основные составляющие жизнестойкости. А это качество, которое сегодня крайне необходимо.

## Что вы найдете в этой книге

С тех пор как я написала свою первую книгу «Средняя школа имеет значение»\*, многое изменилось. Школьники уже растут в экспоненциально усложняющемся мире и нуждаются в совершенно новом наборе навыков, чтобы сохранить психологическое благополучие. Я точно помню переломный момент, который произошел сразу после моего посещения одной школы в Великобритании в 2020 году. Помню, как думала, что ученики средней школы везде одинаковы. Однако после той поездки мир в одночасье перевернулся с ног на голову. Я живо вспоминаю, как мой Алекс, который в ту пору учился в шестом классе, пришел домой из школы и сказал: «Меня отправили домой со всеми книгами, которые мне понадобятся до конца учебного года. По-моему, это не к добру».

С момента моей первой Zoom-конференции и до нескорого возвращения к очным консультациям в школе я замечала, что у некоторых детей дела идут лучше, чем у других. Иначе говоря, каждому школьнику нужна помощь в преодолении разочарования и обретении своего места в коллективе, но пандемия усложнила все проблемы. Ученики стали не просто ранимыми, а сверхранимыми, не просто рассеянными, а полностью неспособными сосредоточиться на чем-либо. Учитывая стремительные изменения в последние годы, психологическая устойчивость теперь заслуживает отдельной работы.

---

\* Fagell P. L. Middle School Matters: The 10 Key Skills Kids Need to Thrive in Middle School and Beyond — and How Parents Can Help. Da Capo Lifelong Books, 2019.

## ПОПРОБУЙ, ТЫ СМОЖЕШЬ!

Каждая глава этой книги показывает, как развить одну из двенадцати суперспособностей, или сильных сторон, которые помогут детям выдерживать удары судьбы в трудные годы средней школы (и позже в жизни тоже).

1. Супергибкость. Способность справляться с изменениями и неопределенностью.

2. Суперсплоченность. Способность найти свое место и наладить прочные связи.

3. Суперпрозорливость. Способность предвидеть проблемы и составлять план действий.

4. Супервосприимчивость. Способность понять, когда и как обратиться за помощью.

5. Суперстойкость. Способность восстанавливаться и извлекать уроки из ошибок.

6. Суперуверенность. Способность найти свою цель и проявить инициативу.

7. Супервыдержка. Способность устанавливать здоровые границы.

8. Суперзащита. Способность гордиться своей индивидуальностью и представить себя на месте другого.

9. Суперрегуляция. Способность справляться с эмоциями и самостоятельно регулировать их.

10. Супербаланс. Способность устанавливать реалистичные темпы и разумные цели.

11. Супердерзость. Способность идти на риск и принимать разумные решения.

12. Супероптимизм. Способность находить надежду и юмор в трудных ситуациях.

В дополнение к описанию этих суперспособностей в книге есть несколько повторяющихся элементов: идеи для педагогов, советы для родителей и рекомендации по обсуждению темы со школьником. Идеи для педагогов практичны, осуществимы

и проверены в полевых условиях. Советы для родителей обобщают стратегии, изложенные в каждой главе. В разделе «Как начать беседу с ребенком» описаны способы начать диалог. И если вам также интересно обсудить эти вопросы с другими взрослыми, в конце книги я добавила руководство по работе в читальном клубе для родителей и педагогов.

Объедините беспокойную обстановку в средней школе с непростой ситуацией в мире — и вы поймете, почему многие родители встревожены и, возможно, опекают детей чуть сильнее. Это может показаться нелогичным, но подросткам нужно больше свободы, чтобы совершать ошибки, учиться и морально восстанавливаться. Если мы не предоставим им свободы действий, они не смогут ощущать контроль над собственной судьбой и будут более восприимчивыми к проблемам с психическим здоровьем. Прочитав эту книгу, вы получите целый арсенал стратегий, которые помогут вашему ребенку оправиться от чего угодно: будь то проигрыш на школьных выборах, борьба с депрессией, предательство друга, исключение из спортивной команды, неразделенная любовь, травля из-за внешности, осуждение в социальных сетях или гнет социальных проблем. (Не исключено, что вы сможете применить некоторые стратегии даже для себя лично!)

Каждый ученик средней школы испытывает на себе немало унижений, но именно поэтому данный период — очень благоприятное время для обучения детей навыкам, необходимым для преодоления взлетов и падений. Подростки должны знать, что иногда плохое случается, но они не одиноки и способны справиться с трудностями. Наша работа состоит в том, чтобы помочь им принять несовершенство — и ощутить себя героем собственной истории.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

