

От автора международных бестселлеров

К. НАТТЕРГОН

РАСШИФРОВКА МАЛЬЧИКОВ



ТОНКОЕ ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ СЫНОВЕЙ

**Расшифровка
МАЛЬЧИКОВ**

GARA NATTERSON

DECODING BOYS

**NEW SCIENCE
BEHIND
THE SUBTLE
ART OF RAISING
SONS**



Ballantine Books
New York

КАРА НАТТЕРБОН

РАСШИФРОВКА МАЛЬЧИКОВ



ТОНКОЕ ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ СЫНОВЕЙ

Перевод с английского
А. Л. Капанадзе



Москва
Лаборатория знаний

УДК 37
ББК 74.9р
НЗЗ

Наттерсон К.

НЗЗ Расшифровка мальчиков. Тонкое искусство воспитания сыновей / К. Наттерсон ; пер. с англ. А. Л. Капанадзе. — М. : Лаборатория знаний, 2022. — 298 с. : ил.

ISBN 978-5-00101-390-7

Воспитание сыновей — очень ответственное и непростое занятие. Особые трудности возникают у родителей в период полового созревания ребенка. «Я боюсь за своего мальчика! Все ли у него в порядке? Я не могу понять его! Он стал как будто чужим и не хочет с нами разговаривать!» — жалуются мамы и папы. С возрастом мальчики становятся более закрытыми и отстраненными, и родителям приходится заново «подбирать ключи» к своему ребенку, буквально «расшифровывать» его. Ставшая знаменитой во многих странах книга «Расшифровка мальчиков. Тонкое искусство воспитания сыновей», проливает свет на внутренние (физиологические) и внешние (видеоигры, интернет, порно) причины изменения поведения подростков. Наводящая на размышления, очень откровенная, информативная и нацеленная на результат книга поможет, когда придет время поговорить о трудных вещах.

Для всех, кто растит сыновей.

УДК 37
ББК 74.9р

12+

На обложке и в книге использованы иллюстрации, взятые с ресурса
Freepik (Premium license)
<https://www.freepik.com>

Copyright © 2020 by Cara Natterson
This translation is published
by arrangement with Ballantine
Books, an imprint of Random
House, a division of Penguin
Random House LLC

ISBN 978-5-00101-390-7

© Лаборатория знаний, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	6
Введение	9
Часть I. Внутренние изменения	23
Глава 1. Как разговаривать с мальчиками	25
Глава 2. Как работает тестостерон	31
Глава 3. Период полового созревания может наступить рано	49
Глава 4. Опаздываешь или задерживаешься	69
Глава 5. Когда они выглядят как взрослые	89
Часть II. Внешние силы	109
Глава 6. Мальчики и «важный разговор»	111
Глава 7. Мальчики и секс	140
Глава 8. Мальчики и идеал тела	180
Глава 9. Мальчики и зависимости	206
Глава 10. Мальчики и огнестрельное оружие	232
Подробности	262
Библиография	287
Указатель	295
Об авторе	297

Мальчику Раю, подарившему мне
возможность быть матерью сына.
Девочке Талии, понимающей своего
брата невероятным для меня образом.
Полу, лучшей половине двух
вышеназванных людей.
И моей маме, вырастившей трех мальчиков.
Задним числом я испытываю к ней
безумное уважение за это.

БЛАГОДАРНОСТИ

Моя мать вбила в меня представление о значимости благодарственных записок. Вероятно, именно поэтому мне так приятно было писать этот раздел. Начну с собственно семьи. Обычно автор благодарит родных в самом конце («лучшее приберегу напоследок»), но они играют такую важную роль во всем, что я делаю, поэтому мне хочется поставить их тут на первое место. В общем — спасибо Полу, моему мужу, моей опоре, моему корректору, моему мозговому тресту, добрейшей душе на планете (если верить практически всем, кто с ним хоть раз встречался)... Если бы каждый мальчик на Земле мог вырасти в мужчину такого же типа, в мире жилось бы лучше. Спасибо тебе за то, что все важное остается для меня реальным, за создание пространства, которое так необходимо мне для работы, за эти ободряющие записочки, которые ты писал мне, когда понимал, что я в них нуждаюсь. И за то, что время от времени ты меня поправлял по части описаний того, каково это — быть человеком мужского пола. Спасибо нашим двум детям, Талии и Раю. Я никогда не пойму по-настоящему, каково это — воспитывать каких-то других детей, но я точно знаю, что любовь не могла бы при этом быть глубже, веселье — сильнее, а гордость — наполнять мое сердце больше. Не так-то просто расти в семье, где мать зарабатывает преподаванием особенностей пубертата и писанием книг о них же. Вы же проделываете это с изяществом и легкостью, даже не осознавая, что вы — мои самые неоценимые учителя.

Спасибо и моей матери — не только за то, что она внушила мне мысль о ценности благодарственных записок, но и за бесконечную любовь, не говоря уж о



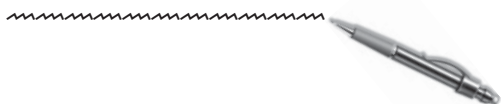
пиаре. Спасибо моим трем братьям — Грегу, Энтони и Сету, — первым мальчикам, которых я в своей жизни расшифровала. Спасибо за вдохновение и за жизненные уроки... но не за подзатыльники, ребята! Спасибо вам, Джо, Иделл, Барб и Зак, Эми и Стив, Сид, Рем, вы — лучшая родня со стороны мужа, какую можно себе вообразить, и каждый обед и ужин с вами — это и ободрение, и интеллектуальная закалка. (На самом деле все это происходит куда приятнее и забавнее, чем может показаться по этой фразе.)

За прошедшие десять лет я написала много руководств для детей, нацеленных на поддержание их здоровья и выполненных, по сути, в жанре комикса. Раздел «Благодарности» там не предусмотрен, нет места даже для однострочного посвящения. И хотя многих следует поблагодарить за помощь с «Расшифровкой мальчиков», все это на самом деле началось с Барбары Стретчберри, моего редактора и сподвижника в *American Girl* с 2011 года. Без Барбары серия «Как заботиться о себе и ухаживать за собой» выглядела бы совершенно иначе, а книги «Ты должен это знать, парень», вероятно, вообще бы не было. А без нее, в свою очередь, вряд ли появилась бы вот эта. Еще кое-какие запоздалые благодарности шлю всей команде *Mattel* и *American Girl*, работавшей со мной: Эллен Бразерс, Джоди Голдберг, Сьюзен Дживенс, Дарси Джонсон, Стефани Кота, Джин Маккензи, Джули Паркс, Джулия Прохаска, Тэмми Скэдден, Стефани Спанос, Кэрри Энтон. Некоторые из вас по-прежнему работают в *American Girl*, другие отправились куда-то дальше, но все вы оказали мне прямо-таки неоценимую помощь на протяжении моего пути.

А теперь вернемся в настоящее. Марни Кохран и Хизер Джексон, вы — мощнейший сплав редакторства и агентской работы. Вначале я не знала, что соглашаюсь заняться командным видом спорта. Как удачно все сложилось! Спасибо за ваши поправки, замечания, мысли, отклики и поддержку. Все это было идеальным образом сбалансировано. Спасибо всей команде из *Ballantine* за то, что вы доверялись моим инстинктам и давали мне

квалифицированные советы: уже в тот первый раз, когда мы уселись вокруг стола, я поняла, как мне повезло. А еще — спасибо множеству тех, кто сопровождал меня на пути, читая главы, выделяя мне время для интервью, отвечая на письма, позволяя мне ознакомиться с вашими идеями. Спасибо, Аниша Абрахам, Дэвид Айзенман, Ванесса Беннетт, Мишель Гатрид, Марсия Герман-Гидденс, Эндрю Голдберг, Луиза Гринспен, Налин Гупта, Гейл Дайнс, Эмбет Дэвидц, Дэн Зигель, Кэтрин Каччиаланца, Александра Крапанцано, Джонатан Кристел, Ник Кролл, Майкл Левин, Элисон Локер, Андреа Невинс, Кэтрин Пибоди, Мишель Сэндберг, Джинни Сук Герсон, Адам Уинклер, Ялда Ульс, Эмма Уоттс, Хизер Фуллертон, Йи Мин Чен и Маллика Чопра. Особая признательность Стиву Сильвестро за фразу: «Все становится больше».

И наконец — мне было бы нечего сказать на эту тему, не будь этих мудрых детей, которые раскрываются, когда я начинаю задавать вопросы об их жизни во время созревания. Спасибо всем мальчишкам — и девчонкам, — которыми я когда-либо занималась в своем врачебном кабинете или которых я опрашивала на эту тему. Ваша честность помогает изменить родительское отношение к этому вопросу — повсюду. Какая удача, что вы говорили со мной. Надеюсь, эта книга положит начало куда большему числу важных разговоров.



ВВЕДЕНИЕ

Расшифровать — перевести закодированное послание на понятный язык; обнаружить тайный смысл чего-то; понять, что же, черт возьми, происходит.

Период полового созревания (пубертата) с его мешаниной чувств и поведенческих особенностей, не говоря уж о физических изменениях, может приводить в смятение и подростков, на которых он обрушивается, и родителей, которые становятся его свидетелями. В этом нет ничего нового. Однако в последние два десятка лет именно девочки активно взялись за проблему созревания, выводя в сферу общепринятого обсуждения частей тела и полностью дестигматизируя свои биологические и эмоциональные метаморфозы. Все это время мальчики словно бы тихонько сидели где-то в сторонке.

В результате половое созревание стало как бы принадлежать девочкам — если и не всем, то многим. Они рассуждают о телесных изменениях, о перепадах настроения, о дружбе, об отношениях в семье; они употребляют слова, некогда считавшиеся запретными для подрастающего поколения («вагинальный»! «менструация»!). И когда они начинают демонстрировать признаки вступления в женскую жизнь, современный мир протягивает им микрофон и разрешает говорить об этом во всеуслышание.

С мальчиками не так. Они проскальзывают в эту стадию жизни как бы исподволь, чему немало способствует тот факт, что их организм обычно не сразу афиширует мощные внутренние изменения (все эти прыщи и бугрящиеся мышцы появятся лишь через несколько лет). И они притихают — во всяком случае, начинают вести себя тише, чем прежде. Многие родители считают, что

молчание сыновей явно показывает: их мальчики не хотят разговаривать. Пытаясь с уважением отнестись к такому изменению (а может, чтобы сохранить отношения с сыновьями более или менее стабильными, поскольку нам кажется, что сыновья хотят именно этого), мы словно бы говорим «ну ладно» — и даже не пытаемся вовлечь мальчиков в общение. Вначале это изменение малозаметно, однако к тому времени, когда у наших мальчиков начинает ломаться голос и под мышками вырастают волосы, многие родители уже очень мало знают о жизни сыновей, да к тому же зачастую успевают даже утратить способность задавать вопросы по ее поводу. По сути, мы активно вытесняем мальчиков из тех же разговоров, в которые мы так стараемся втягивать девочек.

Но даже если вы общаетесь со своим сыном на такие темы, этого нельзя сказать о мире в целом. Разумеется, наших мальчишек предупреждают о тех скверных вещах, которые могут случиться, если они будут вести себя определенным образом (обычно это поведение связано с сексом, наркотиками или неким базовым уровнем глупости), но они получают лишь малую долю информации по сравнению с девочками. Если не считать передачи основных практических знаний, связанных с волосами, телесным запахом и растущими тестикулами, никто не разговаривает с мальчиками о парадоксах этой стадии жизни — например, о том, что часто им просто хочется затихнуть, но иногда они впадают в ярость; о том, что у них возникают глубокие мысли, но порой проявляется импульсивность; о том, что они (во всяком случае, многие из них) растут и развиваются с отставанием по сравнению с девочками, однако начинают окунаться в область насилия и секса во все более раннем возрасте. Все это, мягко говоря, приводит в смущение, которое еще больше усугубляется родительским молчанием (мы сравнительно мало говорим с сыновьями на такие темы).

Если бы только наши мальчики могли испытывать такое же воздействие, что и наши девочки... Быть может, тогда они могли бы вступать в мир молодых взрослых, вооруженные более значительным объемом знаний, а это,

в свою очередь, защитило бы их от многих пагубных последствий. В дальнейшем они могли бы передать эту эстафету дальше, воспитывая уже собственных детей в условиях более открытого диалога, превращаясь в отцов, которые комфортно и охотно вступают в такие же беседы со своими отпрысками. Если бы только...

На мой взгляд, такое вполне возможно. Что нужно, чтобы изменить подход? Здесь все зависит от нас, сегодняшних родителей. Надо уметь заводить с сыновьями разговоры на важные темы.

Суть данной книги можно уместить в два предложения. Невзирая на то что говорит ваш ребенок («Все у меня нормально» — и дверь закрывается), и несмотря на устоявшиеся общественные договоренности (если он не желает об этом разговаривать, оставьте его в покое, у него же «все нормально»), НЕ говорить с вашим сыном об эволюции его физического, эмоционального и социального Я — самая опасная ловушка родительского воспитания. Потому что если вы не будете вести с ним такие беседы, кто-нибудь непременно этим займется: скажем, друг, совершенно в этом не разбирающийся, или родственник, который не совсем разделяет вашу идеологию, или Интернет с его неисчерпаемой сокровищницей контента, основанного на зрительных образах и поставляющего картинки и видео, которые ваш сын уже не сможет забыть, один раз увидев.



Сама я пришла к данной теме (и к некоторой заикленности на том, чтобы исправить все не осознаваемые нами ошибки, которые мы допускаем при воспитании наших мальчиков) весьма окольным путем. Еще в 2011 году я заключила контракт с суперкомпанией *American Girl*, производящей игрушки: предполагалось, что я займусь осовремениванием их культовой и классической книги о половом созревании «Как заботиться о себе и ухаживать за собой». В том же году и сама эта книга вступила в подростковый возраст: ей исполнилось 13 лет, и ее общий тираж составил 3 млн экземпляров. Разумеется, пособие было написано для девочек. Уточню,

что классическую версию данной книги писала не я — к сожалению: все знакомые мне педиатры рекомендовали родителям девочек предподросткового возраста немедленно пойти и купить ее, поскольку комиксовая невинность в сочетании с прямолинейностью и с очень подходящей для девочек интонацией делала эту книгу лучшим из пособий по основам подросткового здоровья из всех, что существуют на рынке. Обращаясь к девочкам предподросткового возраста еще до того, как они начнут свой путь к тому, чтобы стать женщиной, «Как заботиться о себе...» заполнила вакуум, оставшийся после другой книги о теле «для начинающих» — «Наше тело и мы», которая отчасти являлась манифестом феминизма, отчасти — биологической энциклопедией, а кроме того, в силу своих размеров могла послужить упором для двери, чтобы та не закрывалась, однако не предназначалась для девочек, которые хотели бы задать самые элементарные вопросы.

И вот в 2011 году я приступила к работе по совершенствованию исходной книги «Как заботиться о себе и ухаживать за собой» и созданию ее продолжения для девочек постарше, под очень оригинальным названием «Как заботиться о себе и ухаживать за собой 2». Но одновременно я стала очень активно выступать за появление аналогичной книги для мальчиков. Собственно говоря, еще с первого дня работы с *American Girl* я всячески продвигала «Как заботиться о себе и ухаживать за собой» для мальчиков (один из моих ближайших друзей прозвал это гипотетическое пособие «Как пацанам заботиться о себе и ухаживать за собой»). Даже когда я еще только проходила утверждение в качестве кандидата на работу мечты (осовременивание и расширение суперпопулярного бестселлера компании, которая *выпускает товары лишь для девочек*), я рисковала подорвать свои шансы, уверяя всех сотрудников *American Girl*, которых встречала, что должна существовать и параллельная версия книги — для мальчиков.

И все мои собеседники косились на меня так, словно я сумасшедшая.

Но я настаивала: это же, по сути, будет такая же книга, просто без страниц про женскую анатомию и про

месячные. Все дети заслуживают того, чтобы им предоставили информацию о том, как ухаживать за волосами, как эффективно чистить зубы, почему кусать ногти и давать прыщи — плохая идея. Вообще-то восемьдесят из ста страниц «Как заботиться о себе...» не о том, что это такое — когда ты женского пола и при этом растешь. Они о том, как заботиться о своем теле и психике, если ты человек (неважно какого пола). «Как заботиться о себе...» дестигматизирует вопросы о здоровье, самочувствии и физической трансформации, обсуждая сон и упражнения, дружбу и семейные отношения, не говоря уж о том, что она уделяет массу внимания всевозможным проблемам гигиены. Разве что-нибудь из этого — исключительно девчачье?

Год за годом я получала от *American Girl* однотипные ответы: «Да, это великолепная мысль. Мы отлично все это понимаем. Вы совершенно правы. Но, знаете, мы не станем воплощать это в жизнь».

В 2013 году «Как заботиться о себе и ухаживать за собой 1» и «Как заботиться о себе и ухаживать за собой 2» вышли в свет — с большим успехом. Они попали в список бестселлеров *New York Times*, более того, оставались там на протяжении еще более 200 недель (в список непременно попадали или обе книги, или какая-нибудь из них), перестав появляться в этом рейтинге лишь после того, как устранили саму категорию («Книги в бумажной обложке для школьников средних классов»). А вскоре мой редактор, мать сына предпубертатного возраста, пылавшая энтузиазмом выпустить книгу для мальчиков, позвонила мне, чтобы поделиться хорошими новостями: серия снова расширяется.

— Книга для мальчиков? — спросила я с замиранием сердца.

— Извините, нет. Книга для матерей и дочерей. Третья в серии. Это будет потрясающе!

В это время моему сыну вот-вот должно было исполниться восемь: иными словами, ему предстояло войти в демографическую категорию «предпубертатный возраст». Я отлично понимала иронию судьбы. Поскольку

мои книги издает компания, производящая игрушки, у них есть возрастные ограничения — такие же, как у игрушек, которые продают в магазинах. На всем, что я написала для *American Girl*, стояла пометка «8+». Моей дочери было тогда десять лет — с демографической точки зрения идеальный возраст для «Как заботиться о себе...». Мой сын вступал в эту возрастную категорию — но его то не ждало подходящее чтение. Я прошлась по всем трем книжным, еще оставшимся в Лос-Анджелесе (таких магазинов все меньше, но это очень печальная тема). Я провела яростный поиск в онлайн-библиотеке компании *Amazon*. Я купила все просветительские книги для созревающих мальчиков, которые сумела найти (следует отметить, что их нашлось всего четыре). В каждой пред-



лагалась неплохая информация, но они либо были слишком набиты текстом, либо отличались сухостью изложения, а материал был организован хаотично. Ни одна из них не выполняла задачу, которая кажется такой очевидно необходимой: нигде не звучал подходящий для данной возрастной группы голос, увлекательно и понятно рассказывающий не только о телесных изменениях (всем ясно, что такой рассказ нужен), но и о таких простых вещах, как польза мытья под душем с помощью мыла, или несущественность различий «спортивных напитков» и шоколадок, или значимость общения с родителями.

И я решила взять дело в свои руки. Я обзвонила издателей, с которыми сотрудничала еще до того, как стала работать с *American Girl*, и с которыми познакомилась, уже разъезжая с презентациями этой обновленной книги. Преисполненная уверенности, что они обязательно захотят напечатать книгу, которую написал автор бестселлера и которая заполнит дыру, зияющую на книжном рынке, я устраивала одну встречу за другой. И результат везде был один — извините, мы не станем этим заниматься.

Серьезным доводом против меня стал тот факт, что истории успешных продаж таких книг не существовало: показатели продаж книг о мальчишеском теле были

весьма неубедительными по сравнению с аналогичными книгами о девочках, так как их покупали очень немногие родители. К тому же для них нет подходящей полки. Начнем с того, что в книжных обычно не бывает отдела книг о здоровье девочек, не говоря уж про книги о здоровье мальчиков. (Вообще-то и самих книжных, по сути, теперь уже почти не существует.) И потом, если хорошего продукта не существует, как же довод против него может сводиться к тому, что хорошего продукта не существует? Меня все это просто поражало. Все отвечали мне вежливым отказом.

Тем временем моему сыну исполнилось девять. И ему по-прежнему нечего было дать прочесть из этой области. Однажды я проводила автограф-сессию «Как заботиться о себе...», и одна мамаша попросила, чтобы я подписала экземпляр для ее сына.

— Но вы же знаете, что это книга для девочек? — уточнила я.

— Конечно, знаю, — ответила она. — Но я просто вырежу те страницы посередине, где говорится про женскую штукавину и про месячные, и дам ему то, что осталось, потому что ему надо знать, как чистить зубы нитью и почему у него такой запах от ног!

Кстати, мне всегда казалось, что «Как заботиться о себе...» — отличная серия для мальчиков, потому что она позволяет столько узнать о девочках. Я даже планировала чуть позже показать ее сыну — когда он будет готов изучить элементарные основы анатомии девочек и их биологии. Однако понадобилось замечание другой матери, чтобы я осознала: все прочие сведения, которые я так жаждала для него найти, уже имеются в этой книге, пусть та и выполнена в розовеньких и лиловеньких тонах и набита иллюстрациями, где изображены лишь девчонки. Наплевать, решила я. Информация есть информация.

А потом мне позвонили. И этот звонок меня потряс.

— Вперед! — прозвучал голос моего редактора.

— Вперед... куда вперед? — переспросила я.

— Вперед, делайте эту книгу для мальчишек, пока мы не передумали.

[. . .]

ЧАСТЬ I

ВНУТРЕННИЕ ИЗМЕНЕНИЯ





Глава 1. Как разговаривать с мальчиками (чтобы они услышали)

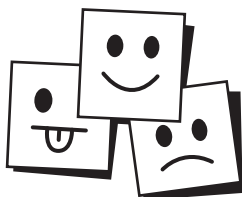
Глава 2. Как работает тестостерон (или волшебный гормон, превращающий мальчика в мужчину)

Глава 3. Период полового созревания может наступить рано (и у вашего девятилетнего ребенка тоже)

Глава 4. Опаздываешь или задерживаешься (а так ли это плохо...)

Глава 5. Когда они выглядят как взрослые (но думают не как взрослые)





ГЛАВА 1

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С МАЛЬЧИКАМИ (чтобы они услышали)

Если бы половое созревание мальчиков обратилось к какой-нибудь маркетинговой фирме с заданием разработать логотип, это было бы изображение закрытой двери. Если бы логотип был анимированный, эта дверь бы захлопывалась.

Такое ощущение, что кто-то когда-то уверил каждого из нас, родителей мальчиков: изоляционизм — нормальная вещь для парня. И все мы словно бы согласились это принять. Поэтому, когда мальчишки вступают в период созревания и постепенно начинают отгораживаться от мира, мы, родители, обычно позволяем им это. А потом они вновь выходят на свет, проделав невидимый нам путь и став мужчинами (или, по крайней мере, мужчинами-мальчиками), и мы думаем: «Кто этот тип? И почему я мало что знаю о мотивах его поступков, о том, почему он ведет себя так, а не иначе?»

Мы не сумеем расшифровать наших мальчиков, если не будем разговаривать с ними, хотя обычно-то большинство из нас именно НЕ разговаривает с ними. Может, в том, что наши сыновья уходят в себя, играет некоторую роль тестостерон и другие химические вещества, вырабатываемые в их организме естественным путем, однако наша родительская стратегия молчания («сохраним мирные отношения», «раз уж он так хочет — пускай», «не будем заморачиваться») лишь порождает еще большее молчание. Всем нам пора избавиться от вьезшихся в нас представлений: мол, наши сыновья сами не хотят с нами общаться.

Так что давайте-ка прямо в самом начале книги изложим то, что обычно дается в конце. Как правило, выводы, разбитые на пункты, появляются лишь в финале — как награда за то, что читатель продрался сквозь цифры, примеры и утомительные страницы философствований. Но тут мы поступим иначе. Я переворачиваю устоявшуюся структуру, потому что незачем так долго скрывать от вас главное. Если в вашем распоряжении сразу же окажутся необходимые инструменты, по мере чтения этих глав вы сможете погрузиться вместе с сыном во все эти разнообразные факты и пространные рассуждения, касающиеся созревания, секса, наркотиков и прочего, пока эти принципы еще свежи в вашей памяти. Иными словами, прочтите-ка эти несколько страниц, и у вас больше не будет оправданий насчет того, почему вы откладываете важные разговоры с сыном.

В общем, не вдаваясь в лишние рассуждения — вот как говорить с мальчиками о половом созревании и о тех колоссальных физических, социальных и эмоциональных сдвигах, которые ему сопутствуют. Возможно, это самая коротенькая первая глава, какую можно встретить в пособии для родителей. Надеюсь, она еще и полезная (возможно, отчасти как раз благодаря тому, что короткая). И — внимание, спойлер! — имейте в виду: каждый из этих советов годится и для разговоров с девочками.

Как говорить с мальчиками

① **Начните разговаривать!** Вы чувствуете дискомфорт по поводу какой-то темы, затрагиваемой в этой книге? Так знайте: ваш сын ощущает в сто раз более сильный дискомфорт. Так что преодолите чувство неловкости. Чтобы завязать диалог со своим ребенком, вам нужно запустить мяч. А значит — надо говорить. Вслух. Обращаясь к нему. Даже если внутренне вас так и корежит от смущения.

② **Слушайте.** Когда парни готовы разговаривать (у некоторых это случается гораздо раньше, чем у других) — слушайте. И задавайте вопросы. Это самые простые способы, позволяю-

щие избежать доминирования в разговоре. Не ограничивайтесь награждением вашего отпрыска перлами мудрости (и неважно, насколько гениальными вы считаете свои рекомендации), спрашивайте его мнение: в результате вы вполне можете узнать что-то полезное для себя.

③ Избегайте контакта взглядов. По крайней мере на первых порах отыскивайте пути, позволяющие вести разговоры, которые не требуют, чтобы вы пристально глядели на вашего ребенка. Идеальное место — автомобиль: когда вы за рулем, ваши глаза должны неотрывно смотреть на дорогу, а ваш сын отнюдь не находится на линии вашего взгляда. То же самое касается того момента, когда вы говорите «спокойной ночи» и выключаете свет: когда вы (в буквальном смысле) не видите друг друга, это может открыть шлюзы откровенности. Или же выберите такие место и время, когда вы можете убедительно сделать вид, будто вашего собеседника на самом деле нет рядом. Такие ситуации замечательно помогают разбить лед. (Этим во многом объясняется невероятный успех общения с помощью SMS и соцсетей.)

④ Отключите все гаджеты. Кстати, о том, что происходит на экране. Если вы пытаетесь уделить какое-то время откровенному общению, постарайтесь, чтобы глаза вашего сына не были прикованы к какому-нибудь экранчику. Вы не сможете изречь ничего более глубокого и важного, чем то, что сейчас перед ним на экране телефона (во всяком случае, так ему кажется).

⑤ Умейте находить педагогически значимые моменты. Вам незачем заранее договариваться со своим ребенком о встрече, чтобы провести важный разговор. И не надо никакой болезненной настойчивости. Пользуйтесь поучительными моментами всякий раз, когда они возникают: когда вы вместе наблюдаете за чем-то и вы видите чье-то отталкивающее поведение, скажите ребенку об этом; когда мимо проезжает автобус с совершенно неприемлемой рекламой (вам даже не верится, что она вообще законна), поговорите об этом; когда кто-то шествует по улице в облаке пара, благоухающего ароматом манго, вслух обратите на это внимание, а не прикидывайтесь, будто этого не существует (если кто-то из вас не знает, откуда взялся этот фруктовый туман, имейте в виду: речь идет о вейпинге). Используйте

поведение других (как хорошее, так и дурное), чтобы показывать собственным детям, чего вы от них ожидаете. В ответ они могут отметить кое-какие ваши собственные привычки, так что постарайтесь не раздражаться.

6 Объясняйте без назиданий. Всякий раз, когда изрекаете какое-то обобщающее утверждение или излагаете некое правило, сопровождайте его кратким объяснением — «почему». Вы не пытаетесь придумать для себя какие-то извинения или оправдания: вы даете логическое обоснование, которое поможет ребенку применять ваше правило за пределами дома (или просто линии вашего взгляда), брать его на вооружение. «Нет» может быть грамматически законченным предложением, но «Нет, потому что...» — предложение куда более эффективное. Однако старайтесь, чтобы объяснения были краткими, иначе вы попадете в ловушку систематического чтения наставлений вашему ребенку, а следствием этого является его молчание, а порой даже страх (или же он просто отключается, не обращая внимания на ваши разглагольствования). Настоящий диалог, в котором активно участвуют оба собеседника, — залог успешного родительского воспитания, что подтверждает несметное число исследований. Так что избегайте монологов: пусть почти каждая ваша беседа будет устроена по принципу улицы с двусторонним движением.

7 Наберитесь терпения. Чтобы успешно воспитывать ребенка на протяжении периода созревания, проводите множество бесед с ним — на протяжении многих лет. Не спешите. Когда разговор смолкает (а такое будет время от времени происходить), не спешите заполнить паузу. Научитесь искусству позволять вашему ребенку самому нарушить молчание, когда он готов будет заговорить. Если же вам кажется, что он только рад посидеть в тишине, подсыпьте ему кое-какие вопросы (которые могут показаться случайными) или же добавляйте небольшие порции сведений, пока он не скажет: «Ладно, теперь ясно, можно остановиться». Или пока он не выйдет из комнаты. Такое тоже случается. Это совершенно в порядке вещей.

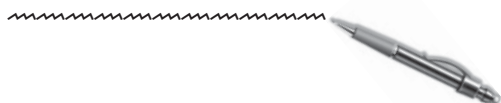
8 Указывайте на светлую сторону происходящего, но не переусердствуйте с обещаниями. Время созревания — не-

ловкий период (по крайней мере, в некоторые моменты). И его можно очень облегчить, если вы укажете на те его составляющие, которые обычно проходят несколько более гладко, чем другие. К примеру, если вашего сына обсыпало прыщами, зато он начал стремительно расти и относится к своим габаритам без застенчивости, вы можете упомянуть о преимуществах его роста. Если же вы имеете дело с сыном маленького роста, обладающим безупречной физиономией, отметьте, как славно иметь чистую кожу. Цель тут не в том, чтобы принесли в жертву какого-нибудь другого парня, а в том, чтобы напомнить вашему собственному отпрыску: в его путешествии к взрослости могут иметься кое-какие благие элементы, которые он принимает как должное. В период созревания как никогда применима поговорка «За забором трава всегда зеленее». При этом имейте в виду, что в это время человек очень переменчив — и то, что сегодня его совершенно не волнует, завтра может начать его беспокоить. Самый высокий мальчик (в своем шестом классе) вдруг может обнаружить, что он все-таки ниже среднего роста для своего возраста; парень с совершенно чистым лицом может выяснить, что на спине у него гигантская россыпь прыщей. Не переживайте насчет этого. Трава иногда действительно зеленее за забором.

9 Отыщите свою временную замену. Наверняка найдутся какие-то темы, на которые ваш ребенок не захочет говорить именно с вами. Это нормально, так что подготовьтесь к такому развитию событий. Поговорите с сыном о том, к кому еще он мог бы обратиться, чтобы обсудить те или иные важные вещи. В идеале нужно выбрать кого-то, кому вы оба доверяете и кто хотя бы на несколько лет старше вашего мальчика: его лучший друг-ровесник тут не очень подходит. Важное условие: заранее предупредите этого человека! Подготовьте его и даже расскажите, что, как вы надеетесь, он скажет вашему ребенку в определенных обстоятельствах. Нет ничего хуже, чем в разгар какой-то экстренной ситуации в жизни чужого ребенка обнаружить, что вам присвоили статус исповедника.

10 И наконец, умейте признавать и исправлять свои ошибки. Возможно, самый ценный совет во всем списке касается не разговоров с вашим сыном, как таковых, а умения

с их помощью исправлять ваши собственные упущения. Если вы облажаетесь (а мы все это время от времени делаем), честно признайтесь в этом и совершите разворот. Мы неизбежно будем допускать ошибки, доводить своих детей до слез, устанавливать бессмысленные правила, говорить то, чего на самом деле не имеем в виду, смеяться в неподходящее время, применять наказания, несоизмеримые проступку, упускать из виду то, что и в самом деле требует дисциплинарных мер, слишком бестактно делать большие глаза, проявлять чрезмерную откровенность, кричать, когда не надо, не кричать, когда надо, и вообще совершать все промахи, описанные в этой книге. Все мы люди. Когда вы поступаете неправильно, устанавливаете неподходящее правило или реагируете не так, как нужно, вслух сознайтесь в этом, извинитесь (если необходимо), а затем дайте себе еще один шанс. Умейте признавать и исправлять свои ошибки. Это и называется «быть родителем».



[. . .]

ОБ АВТОРЕ

Кара Наттерсон — доктор медицины, лектор, консультант, автор множества книг о родительском воспитании и здоровье, представленных в списках бестселлеров *New York Times*, в том числе «Как заботиться о себе и ухаживать за собой», серии из трех книг, общий тираж которых превысил шесть миллионов экземпляров, и «Ты должен это знать, парень» — дополнения, рассчитанного на мальчиков. Выпускница Гарвардского колледжа и Медицинской школы Университета Джонса Хопкинса, училась педиатрии в Калифорнийском университете в Сан-Франциско, а затем занималась педиатрической практикой в клинике *Tenth Street Pediatrics* (Санта-Моника, штат Калифорния). Кара основала фирму *Worry Proof Consulting* («Консультации без забот»), предоставляющую родителям практически неограниченное время для обсуждения тем, которые врач не успеваеет обсудить в ходе одного приема. Живет в Лос-Анджелесе вместе с мужем, сыном и дочерью.

worryproofmd.com

Facebook.com/CaraNattersonWorryProofMD

Twitter: @caranatterson

Научно-популярное издание

Наттерсон Кара

**РАСШИФРОВКА МАЛЬЧИКОВ.
ТОНКОЕ ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ СЫНОВЕЙ**

Ведущий редактор канд. биол. наук *В. В. Гейдебрехт*

Художник *В. А. Прокудин*

Разработка макета: *Т. Ю. Федорова*

Технический редактор *Т. Ю. Федорова*

Корректор *И. Н. Панкова*

Компьютерная верстка: *Е. Г. Ивлева*

Подписано в печать 20.05.21. Формат 60×90/16.

Усл. печ. л. 19,00. Заказ

Издательство «Лаборатория знаний»

125167, Москва, проезд Аэропорта, д. 3

Телефон: (499) 157-5272

e-mail: info@pilotLZ.ru, <http://www.pilotLZ.ru>

Когда мальчики вступают в период половой зрелости, они обычно становятся замкнутыми или даже отстраненными, и родители часто неправильно интерпретируют подобные сигналы. «Что делает мой сын за постоянно закрытой дверью? Что это за резкие ответы, импульсивность?» – задают себе вопросы миллионы родителей.

Как объясняет автор авторитетных бестселлеров о воспитании детей, педиатр и мать двух подростков Кара Наттерсон, половое созревание начинается у мальчиков задолго до появления каких-либо видимых признаков, что вызывает смтение как у мальчиков, так и у родителей.

Мы знаем, что сыновья нуждаются в нашей поддержке, но как мы можем обеспечить ее, когда сталкиваемся с их подростковым молчанием? «Расшифровка мальчиков» Кары Наттерсон действительно революционна в своей миссии помочь нам понять все нюансы развития сыновей. Искренний и откровенный рассказ автора поможет вам узнать, как заставить своего сына сказать больше, чем «Я в порядке». Возьмите на себя эту работу. Это называется быть родителем.

Об авторе

Кара Наттерсон, доктор медицины, педиатр, популярный лектор, консультант и автор бестселлеров «Нью-Йорк Таймс» о воспитании детей и здоровье. Выпускница Гарвардского колледжа и Медицинской школы Джона Хопкинса, Наттерсон обучалась педиатрии в Калифорнийском университете в Сан-Франциско. Проработав много лет детским врачом, она основала *Worry Proof Consulting*, первую в своем роде практику, предлагающую родителям ответы на их вопросы. Является представителем медицинской экспертизы для многочисленных родительских сайтов и сообществ. Живет в Лос-Анджелесе с мужем и двумя детьми.

