



Найджел Латта Дочковедение. Отцы, воспитывающие дочерей

**Прежде чем ваш ребенок сведет вас с
ума –**

«Дочковедение. Отцы, воспитывающие дочерей /
Н. Латта; [пер. с англ. А. А. Давыдовой].»: РИПОЛ
классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-05373-4

Аннотация

Чего хотят для своих дочерей все отцы? Трудно ли найти с девочками общий язык? Как стать для дочери опорой и при этом научить ее быть самостоятельной? Вы – обеспокоенный отец, озадаченный дедушка или опекун, чьим заботам поручили чужих дочерей? Значит, эта книга для вас.

«Дочковедение. Отцы, воспитывающие дочерей» – новая книга знаменитого психолога Найджела Латты. Его методика: реальные решения, основанные на

практическом опыте, эффективная стратегия вместо лозунгов и банальностей, а также неизменное чувство юмора, которое выручает даже в тупиковых ситуациях.

Найджел Латта Дочковедение. Отцы, воспитывающие дочерей

Migel Latta
Fathers raising daughters

First published in English by HarperCollins Publishers New Zealand Limited in 2010. This Russian language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers New Zealand.

The Author has asserted his right to be identified as the Author of this work.

Предисловие **Сладости, пряности... и немного напалма**

В модных джинсах и розовом топе, открывавшем слишком много для тринадцатилетней, она выглядела сладкой, как фальшивый кленовый сироп, однако я работаю с подростками достаточно долго, чтобы знать: содержание книги и ее обложка редко бывают связаны друг с другом.

Если вдруг вы потеряетесь в глуши, не вздумайте есть красные ягоды – скорее всего, именно они окажутся ядовитыми. Точно так же опасайтесь ярких девчушек – они самые кусачие.

Ее привели мама и папа, хотя вернее будет сказать, что они заманили ее в мой кабинет смесью угроз, подкупов и мольбы. Мама застряла в пробке, и пока нас было только трое.

Недавно Кара обнаружила, что может добиться своего, постоянно терроризируя и приводя в ужас своих родителей. Она была недостаточно взрослой, чтобы понять те веские причины, по которым родители пугались, слыша ее угрозы уйти из дому; эти угрозы возникали всякий раз, когда они пытались возражать на ее бесконечные требования.

– Питер, мне кажется, Аманда приедет еще не скоро. Почему бы нам не начать прямо сейчас? – спросил я ее отца. – Что вас ко мне привело?

Мужчина бросил взгляд на дочь, которая делано закатила глаза и сползла в кресле с таким видом, будто происходящее ей абсолютно неинтересно, но при этом видно было, что она наслаждается каждой секундой драмы.

– У нас периодически возникают проблемы.

Кара в свою очередь посмотрела на него, изобразив долгую, презрительную, хорошо отрепетированную ухмылку.

– Какие же? – спросил я.

– Судя по всему, мы ни в чем не можем найти согласия.

– *Нет*, – отрезала Кара, и яд в ее голосе заставил бы содрогнуться даже австралийского шипохвоста. – Это неправда.

– Видите? Нынче мы спорим по любому поводу.

– И что? – подбавила яду Кара.

– Мне и твоей маме это не нравится, и я уверен, что ничего хорошего для...

– Знаешь, если бы мама не была такой *тварью*, никаких споров не было бы.

Я понял, что Кара начинает заводиться. По моему опыту, тринадцатилетние девочки немного похожи на динамит, который слишком долго пролежал на солнце: через какое-то время у него начинает протекать гелигнит, и в конце концов достаточно небольшого удара, чтобы все взлетело на воздух.

– Пожалуйста, не говори так о своей матери, – сказал Питер.

Большинство из нас не отреагировало бы на эту фразу, но Питер говорил твердо и разумно. Он не ругался, не угрожал и не повышал на нее голос. Он даже сказал «пожалуйста». Все это, однако, не имело значения, потому что Каре требовался повод, и его слова сработали не хуже любого другого.

– *Пошел к черту!* – крикнула она, вскочила на ноги, разразилась плачем и приняла позу мученицы – всё это в одном движении. – *Ты такой же, как она. Ты всегда на ее стороне и никогда меня не слушаешь. Иди к черту – я не обязана сидеть здесь и все это терпеть.*

Прежде чем Питер успел что-либо сказать, она вылетела из комнаты, так сильно хлопнув дверью, что стена за моей спиной завибрировала.

Мы молча сидели, дожидаясь, пока вокруг в прямом и переносном смысле осядет пыль. На лице Питера было выражение, которое я не раз наблюдал за годы работы: любопытное сочетание пробирающего до костей стыда и полного отчаяния.

– Вы знаете, откуда произошло слово «напалм»? – спросил я. (Работая с мужчинами, ты можешь быть уверен, что они почти всегда знают, что такое напалм.)

– Извините?

– Напалм. Знаете, откуда это слово?

Он покачал головой:

– Нет.

– Оно составлено из двух компонентов, которые используются для превращения горячего в гель: нафтеновая и пальмитиновая кислоты. Напалм.

– Правда?

– Да. Нафтеновая часть берется из неочищенной нефти, а пальмитиновая – из растительного пальмового масла. Впервые их использовали во Вторую мировую войну, 17 июля 1944 года, во время бомбардировки топливного склада во Франции. А знаете ли вы, в чем секрет хорошего напалма?

– Он должен быть липким, – ответил Питер.

– Точно, – ответил я, вновь подумав о том, как замечательно работать с мужчинами, ведь они знают о таких вещах, как секрет хорошего напалма. – До его появления проблема состояла в том, что вещество зажигательных бомб повсюду разливалось и очень быстро выгорало. Нужно было найти что-то одновременно липкое и горючее.

– Понимаю, – сказал он. – Она постоянно заливает нас напалмом.

– Воспитывать дочь может быть непросто, – произнес я, и он медленно кивнул, соглашаясь. – Вам говорят, что это сплошные сладости и пряности, но никто не рассказывает о напалме.

– В половине случаев я не представляю, что с ней происходит, – ответил он. – Когда она была маленькой, все было не так плохо, но сейчас... Боже мой! Почему никто не напишет книгу и не объяснит нам, несчастным, сбитым с толку отцам, что творится в головах дочерей?

– Вообще-то, – ответил я, – именно этим я сейчас и занимаюсь. Думаю, вы вполне можете попасть в предисловие, которое я как раз ищу.

Питер засмеялся:

– О чем будет книга?

– Что-то вроде руководства для отцов по воспитанию дочерей. Я расскажу, почему девочки кажутся такими необычными, хотя на самом деле это не так, и объясню важные правила, которым научился у тех пап и дочерей, что ко мне обращались.

– Например?

– Например, не быть большой девчонкой.

Питер вновь засмеялся:

– Что это значит?

– Это значит, что, если у вас дочь, вы не обязаны быть женщиной, чтобы ее воспитывать.

– Слава богу, – сказал он. – Если б я был, как она, через день наш дом превратился бы в дымящиеся руины.

В эту секунду в мой кабинет вошла Аманда, выбравшаяся наконец из своих дорожных передряг.

– Где Кара? – спросила она.

– А ты знаешь, что напалм делают из пальмового масла? – спросил ее Питер.

– На-что? – удивленно спросила она.

Мы с Питером посмотрели друг на друга, наслаждаясь братством, которое может возникнуть, только когда мужчины делятся технической информацией о зажигательных бомбах.

Такие разговоры – для настоящих мужчин.

Как и эта книга.

1

Зомби и высокие каблуки

Давайте без обиняков: для большинства из нас женщины – абсолютная загадка. Мы только притворяемся, что понимаем их (потому что, не делай мы этого, у нас начнутся большие неприятности), а на самом деле они сбивают нас с толку. Почему, например, им так нравится без конца рассказывать о многочисленных сложных делах, которые они способны выполнять ежедневно: разбудить, одеть и накормить детей, заняться хозяйством, почистить зубы, причесаться, собрать сумки, отвести детей в школу, купить продукты, не выходя за рамки бюджета, выстирать и заштопать одежду, сходить к врачу, забрать детей из школы, отвести в полезные кружки и секции, вернуться домой, приготовить ужин, накрыть на стол, почистить зубы, уложить детей в постель, заняться домашней бухгалтерией; кроме того, они утверждают, что помнят все дни рождения, любимые цвета близких, имена учителей, имена друзей, у кого на что аллергия, у кого какая прическа, время следующего прилива и

полнолуния, а некоторые вдобавок еще и работают – кто полдня, а кто и целый день... однако поставьте их перед автомобилем с проколотой шиной, и они впадут в ступор. Большинство женщин в этом случае звонят в «Автомобильную ассоциацию», своему мужу или сразу туда и туда.

И правда, если они превосходно справляются со множеством подобных задач, как у них может возникнуть проблема с автомобильной шиной? Это ведь так просто! Это же не программирование «шаттла» и не операция на мозге. Все элементарно: поднимаем машину домкратом, снимаем зажимные гайки, убираем проколотую шину, надеваем новую, закручиваем гайки, опускаем домкрат.

Дело сделано.

Как раз вчера я получил замечательное письмо на эту тему: мне советовали посмотреть новый сезон «Последнего героя», где папы оказываются на острове с тремя детьми и должны научиться всему тому, что ежедневно выполняют мамы. Это любимое шоу друзей моей жены: они очень веселятся:-) и даже ROFL (катаются по полу от смеха) из-за того, какие мамы умные и какие папы беспомощные неудачники. Письмо действительно было смешным – я и сам разок посмеялся, – но меня неизменно удивляет, насколько часто прекрасный пол думает, что он еще и самый умный.

Умный человек не стал бы носить обувь на высоких каблуках. Вне всякого сомнения, высокие каблуки – самый нелепый тип обуви. На высоких каблуках практически невозможно ходить, тем более бегать. Глядя на высокие каблуки, я думаю: разве не безумие носить то, из-за чего болят ноги и что исключает возможность убежать от зомби? Я – мужчина, и поэтому я всегда думаю на такие темы, как побег от зомби. Женщины, судя по всему, мало об этом размышляют, что, на мой взгляд – и наверняка на ваш, – не слишком дальновидно.

Особенно мне нравится, когда женщины утверждают, будто причина, по которой они носят обувь на высоких каблуках, косметику и прочую ерунду, – это мы, мужчины. И что они не делали бы этого, если б мы от них этого не ждали.

Неужели?

Знаете, если женщины выпустят указ, в котором говорится, что они ожидают от меня ношения обуви на высоких каблуках, костюма цыпленка или даже пластмассовых усов, я просто отвечу: «Нет».

– Мы хотим, чтобы ты носил дурацкие ботинки, в которых у тебя будут болеть ноги, – скажут они мне.

– Нет, – отвечу я.

– Почему? – спросят они.

– Зомби.

– Что?

– Зомби. Я не буду их носить, потому что в таких ботинках невозможно бегать, и все бы ничего, если мне встретятся зомби британского типа, медлительные, с заплетающимися ногами, но если это окажется американский тип, очень быстрый и очень страшный, я не смогу убежать и стану их обедом.

Они бы меня не поняли...

Зомби и высокие каблуки – две несовместимые вещи.

Правда, что мужчины и женщины друг от друга отличаются? Можно и так сказать, но к этой теме мы еще вернемся. Впрочем, на первый взгляд существует много аргументов в пользу того, что мы действительно обитаем на разных планетах.

Прежде всего, магазины. Большинство женщин любят ходить по магазинам. Иногда им даже не нужно ничего покупать. Им нравится просто смотреть. Я ненавижу смотреть. И большинство мужчин тоже. Единственные магазины, рассматривать в которых нам нравится, это книжные лавки и магазины электроники. Все остальное наводит на нас тоску.

Во-вторых, это миллионы вариантов того самого разговора, который ежедневно происходит в кафе, гостиных, спальнях и автомобилях, когда вы задаете вопрос, рано или

поздно возникающий у каждого из нас:

– Ты на меня злишься?

– Нет.

– Точно? А то ты выглядишь злой.

– Я не злюсь.

– Это из-за того, что я говорил насчет почтового ящика?

– Нет.

– Из-за того, что я утром не положил посуду в посудомоечную машину?

– Нет.

– Из-за того, что я сказал сегодня твоему отцу по телефону?

– Нет, не из-за этого. С чего бы? Ты ему ничего такого не говорил.

«Вот черт, – думаете вы. – Точно, я что-то сказал ее отцу».

– А что? Что я такого сказал?

– Ничего.

– Нет, я что-то сказал. Это точно не «ничего» – это «что-то».

Она пожимает плечами.

Вот черт.

– Слушай, я разговаривал вежливо. Я не сказал ничего, что могло бы показаться грубым по форме или по содержанию.

– Вот и ладно, – говорит она с той особой интонацией, которая указывает на расположение ботинка к муравью. – Ты ничего *такого* не говорил.

Здесь вы совершаете быстрый анализ, пытаетесь сообразить, что именно в том совершенно невинном, по вашему мнению, разговоре могло привести к столь очевидной опасности.

И тогда вы вспоминаете, что во время звонка вашего тестя вы смотрели по телевизору какую-то интересную передачу и потому довольно быстро положили трубку.

Наконец вас осеняет:

– Это из-за того, что ты думаешь, будто я слишком мало с ним говорил?

Каменная тишина – именно так, не произнося ни слова, жены сообщают мужьям, что до тех, слава богу, дошло.

Но все же мы любим наших женщин, пусть зачастую понять их – задача не из легких, и такие вот краткие моменты смущения – наша цена за жизнь с теми, кто не является парнем. Кроме того, в отношениях нас всего двое, и возможности распределяются справедливо.

Но что делать, если у вас появляется дочь? Как быть тогда? Большинство отцов, узнав о том, что у них будет девочка, с тревогой понимают – теперь их возьмут числом. Отныне вы превращаетесь в меньшинство.

Навсегда.

Проклятие!

Неудивительно, что многочисленные исследования показывают: в целом мужчины предпочитают сыновей, а женщины – дочерей. Большинство объяснений связано с представлением о том, будто бы каждый пол чувствует себя комфортнее рядом со своим собственным. Моя же теория совсем иная. Все дело в числе. В *голосовании*.

Почему голосование важно? Когда вы стоите в видеомагазине и выбираете, что посмотреть – «Миленькую-Маленькую-Барби-Фею-Пони-Сюси-Пуси. Часть 2» или «Пираты Карибского моря», – происходит голосование. В этот момент поднимаются руки, и, если вы в меньшинстве, брать придется слезливое кино о волшебных пони, феях и чертовой Барби.

Если вы – меньшинство в собственном доме, смиритесь с тем, что вас ожидают страдания из-за просмотра тупейших фильмов. К сожалению, с этим ничего не поделаешь. Я мог бы живо описать картину, как вы, решившись подойти к телевизору с открытым сердцем и пытливым умом, надеетесь узнать о мире девочек много нового, и это станет для вас драгоценным моментом.

Нет, не станет.

Это будет всего лишь вечер, который вы потратите на тупое кино.

Поэтому с подобными аспектами воспитания девочек вам придется справляться самому. Но со всем остальным мы еще можем что-то сделать.

Эта книга будет небольшой по объему – я не собираюсь вдаваться в ненужные детали. Причина, по которой она будет невелика и (относительно) по делу, в том, что я писал ее для мужиков, а нам обычно не нравится пустая болтовня. Лично мне, например, она не нравится; меня просто бесит, когда люди попусту чешут языками.

Да переходите уже к делу, мысленно бормочу я в таких ситуациях.

Если вы – папа, который растит дочь один, эта книга вам особенно пригодится. Воспитание любого ребенка в одиночку – занятие непростое само по себе, но особенно это тяжело, когда ваш ребенок из другой команды. У нас есть примерное представление о том, как думают и действуют мальчики, – но девочки? Откуда нам знать, что происходит у них в голове?

К счастью, есть несколько базовых принципов, которым вы можете следовать, чтобы не сбиться с курса, оказавшись лицом к лицу с непонятными аспектами девичьей жизни, а также полезные способы выбраться из ямы, если с курса вы все-таки сошли.

Существует еще одна проблема: как справиться с подростком, если этот подросток – девочка? Расслабьтесь (насколько это возможно в такой ситуации), потому что я детально разберу эту тему; возможно, гораздо детальнее, чем вам бы того хотелось, но сделать это все-таки надо. Вы должны знать всё о «женских делах», и не только в общих чертах, но и в самых неприятных и деликатных подробностях. Если именно вам придется рассказывать дочери о «птичках и пчелках», а также о подробностях «этих дел», вы должны знать, как это происходит.

Кроме того, если читать эту книгу вас заставили, я вам помогу. Я давно пишу книги для родителей, а потому знаю: подавляющее большинство тех, кто читает подобную литературу, – мамы. Конечно, есть одинокие отцы, которые найдут ее самостоятельно, но существует приличный контингент пап, вязавшихся в это не по доброй воле. Обычно книгу покупает мама, читает ее, а потом цитирует папе длинные абзацы. Если эти абзацы кажутся ему забавными и полезными, он и сам может ее прочесть. Это происходит не потому, что нам все равно или мы не интересуемся нашими детьми, – просто у пап другой подход к воспитанию. Нам кажется, что это не может быть настолько сложно и вряд ли что-то пойдет не так. В целом, это правда. Большинство из нас вполне справляются со своими обязанностями: одни получают больше шрамов, другие – меньше, но все мы так или иначе движемся вперед.

Вполне может статься, что эту книгу положили перед вами с намеком на то, что вы должны ее прочесть. В этом случае я помогу вам немного смошенничать: в конце каждой главы приводятся основные идеи, подытоживающие ее содержание.

Читайте всё, если хотите – как-никак, я старался наполнить эту книгу словами и темами, в равной степени полезными и развлекательными, – но если это не ваше и вы просто хотите быть в курсе, чтобы *она* подумала, будто вы всё прочли, ограничьтесь итогами глав.

Теперь я должен честно признаться, что у меня самого дочерей нет. Ни одной. Совсем наоборот – у меня два сына. И если быть откровенным до конца – что, как мне кажется, на данном этапе лучше всего, – я очень этому рад. Не потому, что я думаю, будто мальчики лучше девочек или что мальчиков проще воспитывать – это не так, просто они другие, – а потому, что мы превосходим числом, и когда речь заходит о выборе фильма в пятничный вечер, вряд ли он окажется о феях, пони или Барби. Если, конечно, он не о том, как кто-то охотится на фей, пони или Барби, что, разумеется, очень круто. В любом случае, я рад, что у меня сыновья, поскольку смотреть девчачьи фильмы мне противно.

Я могу, но мне противно.

Как же я пойму потребности пап, которые воспитывают девочек, если сам я девочек не воспитываю? Ответ заключается в том, что я уже давно работаю с папами и их дочерьми. За

последние двадцать лет я перевидал множество девочек. Я видел всяких, от принцесс до злобных девиц. Я видел воспитанных девочек, девочек-дикарей, и всё, что может находиться между этими крайностями. В процессе общения мне стало ясно, что байки о «слабом поле» – полная чепуха. В девочках могут быть сладости и пряности, но время от времени вы столкнетесь с напалмом и медвежьими капканами. Об этом мы еще поговорим, а сейчас вам достаточно знать, что, хоть я никогда не воспитывал девочек, я провел больше времени и с большим количеством семей, чем многие из вас, узнав за это время, что важно, а что нет в воспитании маленьких людей, созданных из сладостей, пряностей, напалма и медвежьих капканов.

Есть одна вещь, о которой я неизменно говорю во всех своих книгах, лекциях и на встречах с родителями: здесь приводится только мое личное мнение. Оно не выбито в камне, и я не обязательно прав. Это лишь то, о чем я думаю. Вы должны самостоятельно взвешивать мои идеи и оценивать, подходят ли они вам и вашей семье. Ради всего святого, не верьте чему-то лишь по той причине, что вы прочли об этом в книге. Я читал множество книг для родителей, где представлено чье-то дурацкое мнение, поданное словно непреложный факт. Хуже того, я видел множество книг, где люди пишут: «Исследование показало, что...», а затем выдают какую-то возмутительную, притянутую за уши ерунду, основанную на этом никак не подтвержденном «исследовании». В седьмой главе я подробно объясню, о чем идет речь.

Впрочем, я тоже упоминаю исследования, поскольку науке есть что сказать о мире девочек, но в конце книги привожу ссылки на источники, чтобы вы, если пожелаете, могли самостоятельно их изучить. Никто, конечно, этого не делает, а потому авторы книг с полной безнаказанностью говорят всё, что им вздумается. Я постараюсь представить вам честный отчет о важных исследованиях, касающихся девочек, но не стоит верить чему-то лишь потому, что об этом сказал я.

Здоровый скептицизм всегда оправдан, если вас начинают учить, как воспитывать ваших детей. Воспитание – не точная наука, не черное и белое. С большим подозрением относитесь к тем, кто говорит, что это так.

Моя точка зрения проста. Я считаю, что воспитание детей стало чрезмерно усложненным. Мы слишком много думаем и волнуемся о пустяках, и всем нам имеет смысл немного успокоиться. Мы чересчур оберегаем наших детей, слишком управляем ими, и нам следует отступить и позволить им самостоятельно во всем разбираться. В детстве, если я скучал, родители просто-напросто отправляли меня играть на улицу.

И что самое удивительное, я шел и играл.

Еще более удивительно, что я не лишился глаза, не почувствовал себя брошенным, не страдал от оставленности, не был похищен педофилами и не пристрастился к метамфетаминам. Я просто выходил на улицу и играл.

Сегодня мы трясемся над детьми так, словно они стеклянные. Они не стеклянные, и сегодняшний мир не более опасен, чем во времена нашего детства. На самом деле он никогда еще не был таким безопасным. Не верите? Позже мы к этому вернемся, а пока позвольте заметить, что грязные старикашки не свисают со всех ветвей, поджидая любого ребенка, какой только появится в поле их зрения, поэтому ваши дочери и мои сыновья должны идти в мир и жить своей жизнью, как жили мы, когда были в их возрасте.

Не надо слишком мудрствовать, поскольку воспитание детей – далеко не такое сложное и трепетное дело, как нас стараются убедить.

И последнее, прежде чем мы двинемся дальше. Если вы читали «Сынологию», то заметите, что в этой книге есть несколько небольших фрагментов оттуда. Причина не в том, что я исчерпал темы, – просто эти вещи столь же важны для пап, воспитывающих дочерей, как важны и для мам, воспитывающих сыновей. Я не мог не включить их сюда только потому, что говорил о них в предыдущей книге. Не хочу, чтобы вы раздражались, полагая, будто я пытаюсь пропихнуть сюда старый материал ради заполнения места. Он здесь

потому, что необходим.

Итак, достаточно предисловий. Время переходить к конкретике.

2

Чего хотят папы

Когда я писал подобную главу для «Сынологии», она оказалась намного длиннее. Причина в том, что в деле воспитания детей матери хотят гораздо большего, чем отцы. Это не значит, что они любят их больше, чем мы, – просто мамы чаще волнуются по самым разным поводам. А у нас более простые потребности. Мы лишь хотим спокойно жить, не попадая в неприятности, и чтобы на нас никто не злился.

Разумеется, отцы хотят, чтобы их дочери – и сыновья, конечно, – были здоровы, счастливы и успешны, но в основном мы просто стараемся держаться подальше от неприятностей. Поэтому мы молча уступаем требованиям жен в вопросах домашних дел, как, например, повесить коврик в ванной на просушку. Мы вешаем его не потому, что считаем жену правой или думаем, что это лучший вариант, – мы вешаем его потому, что так проще. Не стоит ссориться из-за подобной ерунды.

Удивительно, что женщины зачастую не понимают такой позиции. Они уверены, что мы делаем это из убеждения в глубокой моральной ценности вешания ковриков.

Это не так. Просто, еще раз, мы не хотим ссориться по пустякам.

Примерно то же самое возникает в вопросах воспитания, особенно в вопросах воспитания дочерей, и особенно дочерей-подростков. В этой книге мы подробно обсудим подростковые проблемы девочек, поскольку большинство пап здесь и сталкиваются с основными трудностями. Обычно первая стадия довольно проста, и поначалу девочки считают своих отцов самыми замечательными. Но затем наступает этап, причиняющий отцам большие неприятности.

Сперва возникают гормоны, потом – сцены, потом – неодолимое желание сбежать из дому. Подозреваю, что многие мужчины, оставившие за спиной прошлую жизнь, чтобы вступить во французский Иностраннный легион, просто-на-просто сбежали от трудных дочерей-подростков. Это весьма радикальный способ. Если не верите, зайдите на *YouTube* и найдите ролики с названием «Иностраннный легион». Однако, каким бы романтичным и соблазнительным ни казался этот вариант, если у вас действительно ужасная дочь-подросток, существуют гораздо менее радикальные способы справиться с этой проблемой.

Многие отцы хотят уберечь своих дочерей от свиданий с идиотами. Это может выглядеть пережитком домостроя, но трудно быть отцом и не чувствовать себя слегка консервативным. Честно будет сказать, что практически все отцы относятся к мальчикам с врожденным подозрением по совершенно понятной причине – мы сами когда-то были ими и прекрасно знаем, что за всеми этими «спасибо» и «пожалуйста» кроется один-единственный интерес.

Нехороший.

Очень нехороший.

В конце концов она все-таки выйдет замуж за одного из этих парней или будет жить с ним. Иногда сложно понять, что хуже. Поскольку мы и сами были мальчиками, нам известно, что по мере развития отношений отцы начинают утрачивать свое влияние на дочерей. Наступит день, когда *ego* она будет слушать больше, чем вас, что ведет к вопросу: как уберечь ее от брака с идиотом?

Дело непростое, но выполнимое.

Все отцы хотят для своих дочерей одного: чтобы они были счастливы, здоровы и успешны (в том смысле, который они сами в это вкладывают), и не хотят, чтобы они жили с идиотом.

Разве это много?

Итоги

Чего хотят папы

- Мы хотим, чтобы наши дети были счастливы и здоровы.
- Мы хотим большие плазменные телевизоры и возможность смотреть всё, что нам интересно, и даже то, что не интересно.
- Мы хотим держаться подальше от любых неприятностей.
- И мы не хотим, чтобы наши дети жили с идиотом.

3

О девочках, книгах по воспитанию, «специалистах по воспитанию» и «специалистах по воспитанию», которые пишут о девочках

Я постоянно сталкиваюсь с одной дилеммой: я искренне верю, что основная причина, по которой так много родителей теряют уверенность в себе и в своих силах, кроется во всех этих «специалистах», указывающих нам, что делать. Слишком много книг по воспитанию, слишком много телешоу на эти темы. И все же я вынужден писать подобные книги и даже участвовать в телешоу.

Погодите-ка, думаете вы, но если вы сами пишете такие книги, как можно говорить, что книги по воспитанию – проблема?

Легко. Я только что это сказал. Вот только что.

Но вам не кажется, что это... как-то чересчур? Вы жалуетесь, что книг по воспитанию слишком много, и при этом сами же их пишете?

И вы мне говорите!

Тогда почему вы это делаете?

Потому что я ленив.

Что вы хотите этим сказать?

Я ленив. Существует только два способа объяснить обычным мамам и папам, что мы, на мой взгляд, понемногу сходим с ума. Первый способ – позвонить всем и каждому и поговорить с ними, что займет слишком много времени и поставит передо мной целый ряд языковых проблем. Второй способ – изложить свои мысли в книгах, а некоторые объяснить по телевизору. Второй способ кажется мне проще.

Но зачем нам нужна еще одна книга по воспитанию?.

Она не нужна.

Что?

Не нужна. Поверьте. Все дело в том, что большинство из нас довольно неплохо справляются с воспитанием детей. И большинство детей в итоге вырастают хорошими людьми.

Тогда зачем писать?

Потому что, как это ни парадоксально, лучший способ объяснить родителям, что им не нужны советы специалистов по воспитанию детей, – это написать об этом книгу. Кроме того, за долгие годы своей работы я встречался со множеством умных родителей и узнал от них множество интересных вещей, которыми мне бы хотелось поделиться со всеми остальными.

Значит, вы не будете рассказывать о воспитании дочерей?

Нет, не буду, кроме тех мест, где все же расскажу. Вам не обязательно верить моим словам и следовать моим советам, пока вы не примените их на практике, чтобы понять, годятся ли они в вашей ситуации. Именно вы воспитываете своих детей и должны сомневаться во всем, что для них хорошо или плохо, с чужой точки зрения. В лучшем случае, эти люди просто высказывают свое мнение. Ни больше ни меньше. Вы сами должны решать, насколько их мнение для вас весомо.

Теперь я хочу объяснить позицию, которую занимаю сам. Это важно, поскольку я –

мужчина, пишущий книгу о воспитании дочерей. В книгах о воспитании всегда присутствует идеология, некое мировоззрение, которое либо скрыто, либо явно выражено; в любом случае авторы выдают его в своих суждениях и советах. К примеру, если они считают, что в целом девочки неплохо справляются, но все же есть вещи, которые мальчики могут делать, а девочки – нет, свои советы они представят вам в определенном ключе: чуть больше напишут о том, что следует учить девочку быть мягкой, доброй и открыто выражающей свою внутреннюю материнскую сущность – женственность. Если они считают, что Бог создал девочек и мальчиков определенным образом и их суть неизменна, они тоже напишут соответствующую книгу. По причинам, о которых я уже упоминал, люди должны четко и ясно заявлять о своей позиции.

Я за то, чтобы девочки были мягкими и добрыми, и не вижу в этом ничего дурного, но я смотрел «Чужого» с первого фильма по четвертый и считаю, что девочки должны уметь постоять за себя точно так же, как мальчики. Рипли, которую играла Сигурни Уивер, не визжала и не ломала ноги на ровном месте: она решительно разбиралась с большим и страшным пришельцем. Это не означает, что все девочки должны уметь надрать задницу врагу, как это делала Рипли, но в девочках совершенно точно есть агрессия, и об этом мы поговорим в главе «Полумиф о слабом поле». Женская агрессия не всегда выражается так же, как мужская, но тем не менее существует.

В наши дни мы много слышим о Марсе и Венере, поскольку эта концепция очень популярна и привлекательна. Мужчины и женщины выглядят разными, и нам очень хочется верить, что мы действительно с разных планет. Даже если на время забыть о той нелепой обуви, которую любят женщины, есть много других отличий. Наверняка наши мозги тоже устроены по-разному?

А вот и нет.

Далее я подробно остановлюсь на этом, поскольку, если вы воспитываете дочерей, такие вещи надо знать, а пока что замечу, что девочки способны делать практически все. Да, они не могут писать в туалете стоя, но за этим небольшим исключением девочки могут все то же, что и мы, как и наоборот. Если бы Барак Обама не оказался таким крутым, в США появилась бы первая женщина-президент. Хотя для нас в Новой Зеландии в этом нет ничего нового: мы не только первая в мире страна, где женщинам дали право голоса, но и страна, которой долго руководила женщина.

Моя позиция такова: девочки могут казаться другими, они могут иначе говорить, могут любить другие вещи, могут иначе говорить об этих вещах и, как правило, испытывают трудности с заменой автомобильного колеса, но все же между нами гораздо больше общего, чем разного. Подозреваю, что это заявление кажется вам немного бессмысленным, если учесть предыдущую главу, но продолжайте читать, и мы еще вернемся к этому вопросу.

Наши дочери могут делать то же, что и наши сыновья: они пилотируют боевые вертолеты «Апач», управляют многонациональными корпорациями, стригут, строят мосты, боксируют, сжигают лифчики, трансплантируют почки, стенографируют заседания, руководят заседаниями, готовят кофе, требуют принести кофе, арестовывают преступников, совершают преступления, заводят детей, пишут романы, жонглируют, копают рвы, поют песни и бьют в барабаны.

Всё это и многое другое.

Итоги

Книги по воспитанию и «специалисты по воспитанию»

- Все книги по воспитанию имеют скрытую идеологию.
- Моя заключается в том, что воспитание детей слишком усложнилось и мы воспринимаем его чересчур серьезно.

- Важно помнить, что любой совет по воспитанию, который вы получаете, – всего лишь чье-то мнение. Не верьте *ничему*, что вам рассказывают о воспитании детей, пока не проверите это сами и не увидите, подходит вам такой совет или нет.

Основы дочковедения – два этапа жизни дочерей

В сознании большинства отцов воспитание дочерей разбивается на два этапа: до начала полового созревания и после. Вот так просто.

Практически сразу после рождения дочери отцы начинают беспокоиться о ее половом созревании. Неважно, на сколько стадий психологи и исследователи разбивают детское развитие, – для отцов имеет значение первая стадия (которая зачастую не вызывает больших затруднений) и вторая (которая также не слишком сложна, но, с точки зрения молодого отца, может казаться запутанной и даже слегка пугающей).

В этой главе я не собираюсь вдаваться в вычурные психологические объяснения детского развития. Они существуют, они есть, но, когда вы находитесь на переднем крае воспитания дочерей, все эти заумные психологические теории совершенно бесполезны.

Считается только непосредственный опыт.

Поэтому вместо того, чтобы погружаться в мудреные теории, я разделю их на первый этап и на второй.

Первый этап

Примерно до 10 лет

Большинству отцов первая стадия воспитания девочек кажется незамысловатой. Причина в том, что она такая и есть. Не хочу сказать, что в воспитании маленьких девочек нет подводных камней – их предостаточно, – но большинство отцов, с которыми я встречался, не придавали им особого значения. Все сводилось к тому, что вы – ее папа, и на первой стадии просто не можете совершить ничего неправильного. Иногда она будет на вас обижаться, потому что так бывает всегда, но на стратегическом уровне большинство девочек уверены: их папы – просто фантастические.

Тем не менее первое десятилетие играет в жизни вашей дочери огромную роль, поскольку именно тогда она знакомится с миром и начинает формировать о нем собственные представления, пытаясь понять свое место в этой большой и суматошной жизни. Когда она маленькая, ей придется разбираться в таких сложных вещах, как, например, для чего нужна паутина и откуда берутся обезьяны. Поскольку дети приходят в мир, не обладая никакими знаниями, и начинают довольно быстро в нем разбираться, нетрудно понять, что первые десять лет жизни – время открытий и размышлений. Помимо наблюдения за паутиной и обезьянами, вашей дочери надо будет понять, что такое девочки, *как* их сравнивают с мальчиками и почему, когда она включает телевизор или открывает журнал, видит множество самых разных подходов к изображению женщины. Возникают серьезные вопросы, на которые потребуются ответы:

- а сама она красивая?
- она умная?
- что важнее – быть красивой или умной?
- какой она будет нравиться людям больше: умной или красивой?
- она сильная? сильной быть хорошо?
- что делают девочки? чего они не могут делать?
- может ли она делать всё, что делают мальчики? хочет ли она делать все эти вещи?

Задумавшись о том, чем именно ваша дочь собирается наполнить свою голову в первые десять лет жизни, вы поймете, что непременно должны помочь ей во всем разобраться. Последнее, чего вы хотите, – чтобы она нашла ответы на эти вопросы в мусорном баке популярной культуры.

Большая ошибка – пройти этот первый десяток лет, не напрягаясь, лишь потому, что он кажется проще следующего. Первый этап – важнейшая основа второй стадии. Рассматривайте его как время закладки фундамента отношений, которые будут у вас на втором этапе. Если вы что-то напутаете на первой стадии, вторая окажется гораздо сложнее.

Представьте, если бы Эйзенхауэр сказал своим генералам утром 5 июня 1944 года: «Думаю, пришло время заняться делом и надрать задницу этим нацистам. Как насчет завтра, а, парни?» Невозможно начать планирование вступления сил союзников в войну за день до начала операции. Подобные вещи не делаются в последнюю минуту. Над этим надо долго работать, поскольку существует множество логистических проблем, требующих внимания. То же самое можно сказать и о воспитании девочек. Нельзя просто войти в последнюю минуту и думать, что всё будет по-вашему. Вы, конечно, можете попробовать, но вряд ли такой подход сработает.

Чтобы вам помочь, я представлю пять основных задач, на которых вам следует сосредоточиться в первые десять лет жизни вашей дочери.

1. Начинайте с самого начала .

Если вы хотите быть частью ее жизни, то должны вступить в нее с самого начала. Периодически я буду заострять внимание на этой теме, и от повторений вы можете слегка подустать, однако это действительно очень важно. Да и сделать это нетрудно: от вас требуется просто быть рядом с ней.

2. Выстраивайте общие интересы .

Иногда интересы девочек могут представлять собой естественное препятствие в создании отношений отца и дочери, поскольку мы запрограммированы любить разные вещи. Если вы оставите всё как есть, между вами, вероятно, не будет ничего общего. Но пока она маленькая, она будет увлекаться тем же, чем и вы, поэтому имеет смысл найти что-то, чем можно будет заниматься вместе, когда она подрастет. Это могут быть рыбалка, поход в горы, бейс-джампинг и всё, что может понравиться вам обоим.

3. Станьте ее опорой .

Хорошо, если она будет расти, зная, что вы – тот человек, к которому она всегда может обратиться в трудную минуту. Для этого ей с самого начала должно быть ясно, что вы способны бросить все свои дела и выслушать ее. А потом помочь разобраться в том, как ей поступить. Многие папы тянут с этим слишком долго, и в конце концов становится поздно. Вы не сможете внезапно стать ее опорой, если ей тринадцать, а весь предыдущий десяток лет вы просто от нее отмахивались. Ее проблемы в пять могут казаться незначительными, но помните, что эти разговоры – практика перед гораздо более серьезными трудностями, которые грядут.

4. Каждый вечер она должна отправляться спать, зная, что вы на ее стороне .

Даже если у вас выдался плохой день, даже если она шумела во время отдыха, даже если она писала вам маленькие записочки, где заявляла, что больше не хочет, чтобы вы были ее папой, она должна ложиться спать, зная, что вы – ее папа и вы на ее стороне. Это очень просто, как, по моему мнению, просты почти все важные вещи.

5. Как можно больше веселитесь .

Помните, что малышами они будут недолго. Детство – лишь миг, оно пройдет и больше не вернется. Посвящайте все свободное время тому, чтобы радоваться первому этапу взросления. Многие отцы, с которыми я говорил, жалели, что проводили слишком много времени на работе и слишком мало времени с детьми. Не будьте такими.

Последний пункт особенно важен. Они недолго будут маленькими, и хотя иногда это время тянется, оно закончится раньше, чем вы думаете. У вас только одна попытка, поэтому старайтесь быть с вашей дочерью как можно чаще и как можно больше веселиться.

Техническое замечание к играм с девочками

В одном любопытном исследовании ученые наблюдали за мамами и папами, чьи дети дошкольного возраста занимались играми, связанными с риском. В частности, они изучали поведение родителей, когда их дети выполняли два задания: шли по узкой лестнице в пяти футах над землей и ходили и спускались с бревна высотой три фута. Выяснилось, что отцы дочерей стояли ближе к своим детям, чем отцы сыновей, и шли за ними на более близком расстоянии. Судя по всему, отцы опекают дочерей гораздо больше, чем сыновей.

Однако вот в чем дело: если мы собираемся объяснять нашим дочерям, что они способны на всё, нам надо учиться *показывать* им это. Физически девочки-дошкольники способны выполнять эти упражнения точно так же, как и мальчики-дошкольники. Вы же не хотите, чтобы подсознательное убеждение в ее большей хрупкости по сравнению с мальчиком подтолкнуло вас учить ее бояться мира. Уверенность в себе рождается благодаря достижению целей, а не тому, что вокруг вас суетятся родители и только того и ждут, чтобы подхватить на лету.

Она может разбить коленку или даже сломать руку, но руки у девочек заживают так же быстро, как у мальчиков.

Еще одно техническое замечание о непростой проблеме физического контакта с девочками

Когда я только приступал к работе над этой книгой, в мой кабинет заглянул человек. Он проходил мимо, увидел на двери мое имя и решил узнать, не подпишу ли я экземпляр своей книги для его жены. (Не знаю, почему люди обращаются за автографом только к реальным авторам? Я уже давно подписываю чужие книги от лица их создателей, убежденный, что этого никто никогда не узнает. Если вы взглянете на мою книжную полку, то увидите, что Стивен Кинг подписал для меня «Противостояние» такими словами: *«Моему старому доброму другу Найджелу. Всего наилучшего, Стивен»*. Также у меня есть книга Барака Обамы «Дерзость надежды» с посвящением: *«Спасибо, Найджел. Без тебя я бы не справился. Президент Обама»*. Но больше всего я горжусь «Макбетом», на котором стоят следующие слова: *«Какрозу ни зови, все это Найджел. Уильям Шекспир. P. S. Спасибо за твой вклад в тот кусок с пузырями – я над ним долго бился»*.)

Подписывая книгу, я спросил его о темах, которые ему хотелось бы видеть в книге об отцах и дочерях. Он ответил, что хотел бы знать, когда следует перестать обнимать своих дочек.

– Сколько им? – спросил я.

– Семь и девять.

– Что именно вы хотите знать?

– Понимаете, сейчас отцов постоянно обвиняют в том, что они совращают своих дочерей, и я не хочу, чтобы меня неверно поняли. Особенно когда они повзрослеют и тоже будут чувствовать себя неловко.

– Значит, вопрос в том, когда следует прекратить все физические контакты? – спросил я.

Этот парень мне нравился, хотя я видел его впервые. Он был хорошим отцом. Никакой научной основы для этого суждения у меня не было, как не было и иных свидетельств, кроме интуиции. Иногда вы просто знаете.

Он кивнул:

– Да.

– Вот вам ответ – никогда.

Он засмеялся, и это был приятный смех. Смех человека, который знает, что делает именно то, что должен. Он был папой.

– Вы *никогда* не должны прекращать их обнимать, – сказал я. – Когда ваши дочери станут подростками, обращайтесь чуть больше внимания на их сигналы. Если вы замечаете эти сигналы, то поймете, когда можно проявить ласку, а когда лучше сдержаться. Но им *всегда*

будет это нужно, поэтому не переставайте обнимать.

– А как быть с тем, что могут назвать сексуальным насилием?

– Я двадцать лет работаю с детьми, которые пережили сексуальное насилие, знаю и мужчин, которые это делали, но ни разу не сталкивался с ситуацией, когда искренние намерения хорошего папы были поняты неправильно. Дети знают, когда правильно, а когда – нет. Если вы делаете что-то плохое, они это чувствуют. Верно и обратное: если вы хороший папа, который просто обнимает свою дочку, она это понимает.

– А те случаи, которые показывают по телевизору?

Я пожал плечами:

– Я не говорю, что такого не бывает. Я встречал отцов, которых в этом обвиняли, и не верил, что они могли это сделать. Каждый такой случай возникал в разгар очередного судебного разбирательства, где единственным человеком, с которым ребенок якобы откровенничал, был обозленный бывший партнер матери. Такие случаи очень редки, поскольку, когда дети рассказывают, что с ними кто-то делал что-то плохое, обычно ясно, кто этот человек и что он делал.

– Значит, я могу обнимать своих дочерей? – спросил он.

Я кивнул:

– Столько, сколько захотите.

– Уф, – вздохнул он с явным облегчением.

И правда, уф.

Остается удивляться, как мы дошли до того, что хорошие папы спрашивают, когда им пора прекращать обнимать своих дочерей? Как мы докатились до такого жалкого состояния?

Как бы то ни было – уф!

Второй этап

Всё, что начинается после первого

Мы детально разберем этот этап чуть позже, начиная с четырнадцатой главы. Некоторые главы относятся к первой и второй стадиям, другие посвящаются только второй. Все это будет понятно из контекста, и я не стану их больше указывать. Лучше отправимся дальше.

Итоги

Основы дочковедения

• Единственные этапы развития, которые важны для пап, это первый, время до полового созревания, и второй, который наступает с его началом.

• Большинство пап считают первый этап простым.

• Не стоит недооценивать важность первого этапа лишь потому, что он прост. Именно тогда вы закладываете основы всего, что поджидает вас на втором этапе.

• Вам следует:

– быть с дочерью с самого начала;

– выстроить общие интересы;

– быть ее опорой;

– сделать так, чтобы каждый вечер она ложилась спать, зная, что вы на ее стороне;

– как можно чаще веселиться.

• Разрешайте девочкам делать то же, что и мальчикам, – пусть она не боится рисковать.

• Не стесняйтесь выразить физическую привязанность независимо от того, сколько ей лет.

5

Разговоры с девочками: общение с другой стороной

Лучшим примером того, как по-разному мужчины и женщины разговаривают, служат

телефонные беседы с родственниками. Если она говорит по телефону со своими родителями, обычно это занимает больше времени, чем ваш разговор – с вашими, но настоящие различия возникают потом.

Время от времени мы, мужчины, имеем обыкновение спрашивать: «Как поживают твои родители?» Задавая этот вопрос, мы хотим знать главное: что они живы-здоровы. Однако женщины воспринимают это как приглашение к дословному изложению всего разговора. Довольно часто они начинают пересказывать разговор прямо во время телепередачи, которую вы в данный момент смотрите. Вероятно, они полагают, что ее родители интересуют вас больше, чем то, что показывают по телевизору. В целом это так, но в данный момент телевизор все-таки интереснее.

Вот было бы здорово, если бы женщины клали трубку и просто говорили: «Они живы, и у них всё в порядке». Ведь, если честно, большего знать и не нужно.

Но это для нас, мужчин. Как только мы кладем трубку, женщины тут же спрашивают:

– Как твоя мама?

– Нормально.

– Что у нее происходит?

– Ну... не знаю. Всё как обычно.

– Что она сказала?

Вы пожимаете плечами:

– Она в порядке, папа тоже в порядке.

– Вы говорили дольше, чем просто «в порядке», – ты двадцать минут висел на телефоне.

– Знаешь, мы говорили, конечно... но в целом у них всё нормально.

Ее лоб прорезает недовольная морщинка. В этот момент вам следует проявлять осторожность, поскольку вы громко стучите в двери скандала и должны контролировать, что говорите.

Почему у женщин и мужчин такие разные способы коммуникации? Это мы обсудим в главах о личности и мозге, но если вкратце, мужчины и женщины существуют в разных культурах. Я не думаю, что мы с Марса, а они – с Венеры, но у мужчин и женщин действительно фундаментально противоположные способы удовлетворения коммуникативных потребностей. Дело не в правильной или неправильной коммуникации – дело в понимании того, что иногда мы удовлетворяем их совершенно по-разному.

Сбор информации

Общаясь, мужчины почти всегда предполагают конкретный результат разговора, но для женщин важно само общение. Во время работы мужчины и женщины сравнительно одинаково сосредоточены на результате, однако в личных отношениях с близкими и друзьями мы говорим по-разному.

Что это значит для вас как для отца девочки? Должны ли вы научиться говорить, как она? Или вам придется сидеть, держа в руке пластмассовую чашку, и обсуждать с ней фей и пони? Надо ли вам слушать бесконечные разглагольствования о том, кто что кому сказал и сделал сегодня в школе?

Иногда надо, иногда нет.

Как у отца дочери, у вас есть одно большое преимущество: разговаривать с девочками гораздо проще, чем с мальчиками. Большую часть времени из мальчиков слова не вытянешь, а с девочками всё наоборот.

Мой сын, которому на момент написания этих строк было девять лет, довольно сдержанно рассказывает, как прошел его день. Если я спрашиваю, как дела в школе, чаще всего он отвечает «нормально». Если я спрашиваю, чем он занимался, он может рассказать об одном-двух занятиях, не более. Даже если школа сгорит дотла, он все равно скажет, что его день прошел «нормально».

Тот же вопрос я задаю однокласснице моего сына, одной из его лучших подруг. Она

великолепна! Стоит спросить, как дела в школе, и я узнаю всё, что произошло с момента, когда этот же вопрос прозвучал в нашу последнюю встречу. Послушать ее – лучший способ быть в курсе последних новостей. Она знает не только то, как поживают другие дети, но и чьи родители развелись, кто с каким родителем живет и даже некоторые детали из жизни самих родителей.

Ее способность знать всё это в девять лет свидетельствует о естественной склонности девочек собирать социальную информацию. Я твердо убежден, что девятилетние девочки – лучшие шпионы, какие только могут существовать в природе. Сбросьте их на парашюте в местную школу, и скоро у вас будет доступ к любой информации, какая вам только понадобится. Гарантирую, что маленькая подруга моего сына за неделю смогла бы добыть коды запуска советских ракет.

Большая тройка

Часто простой акт общения с другим человеком люди делают похожим на конспект диссертации по ракетостроению. Существует огромное количество литературы, посвященной общению. Некоторые из этих книг полезны, другие глупы. Иногда единственный способ что-то сказать – просто взять и сказать.

Общение не так сложно, как ракетостроение, если, конечно, это не разговор двух ученых, обсуждающих системы реактивных двигателей. Для остальных разговор – это просто разговор, не больше и не меньше.

Ниже я представляю инструкцию для пап по разговору с девочками, сведенную к трем простым пунктам. В ней нет ничего сложного, никаких специальных терминов или фраз, которые надо запоминать.

1. Прилагайте усилия .

Не могу не подчеркнуть важность усилий. Не надо делать ничего особенного, надо лишь делать что-то. Общение не происходит само по себе, для него нужны как минимум двое. Если вы вкладываете усилия и ваша дочь видит, что ее папе с ней интересно, то, даже если вы не всегда будете говорить правильные вещи, вы дадите ей то единственное, что ей нужно больше всего – ваше время.

2. Не пытайтесь постоянно решать проблемы -

Девочки не всегда хотят, чтобы вы решали их проблемы; иногда они хотят только поговорить о своих чувствах. Понять это может быть сложно, поскольку мы, будучи существами практичными, непременно стараемся найти пути решения. Как ни странно, иногда девочки хотят просто *поговорить* о проблеме, а не решить ее. Время от времени вам действительно придется решать проблемы, поскольку она будет ждать от вас помощи, но не делайте это *постоянно*. Иногда ей лишь хочется рассказать, как она себя чувствует.

3. Задавайте вопросы .

Помните, что вопросы не просто помогают собирать информацию: они выстраивают связь между отцом и дочерью. Задавая вопросы, вы показываете, что вам интересно, а это очень хорошо. Поскольку мы, мужчины, – практичные существа, то предпочитаем задавать ровно столько вопросов, чтобы в проблеме можно было разобраться, после чего делаем ряд предположений, как эту проблему решить. Вставляйте в свой разговор вопросы – девочкам это нравится.

Вот и все: просто, как раз-два-три.

Конечно, я мог бы усложнить процесс, но не думаю, что мир нуждается в дополнительных сложностях. В нем и так достаточно всякой ерунды. Вы не должны говорить, как девочка, – вы должны просто *говорить* со своей дочерью, и основная ваша задача – выслушивать ее. Чем чаще вы будете это делать, тем лучше она будет себя

чувствовать и эффективнее разбираться с теми многочисленными трудностями, которые ожидают ее в жизни.

Отец, который временно потерял рассудок, голос и дочь

Через десять минут разговора с семейством Бартлетт я понял, что больше не могу игнорировать сидящее в углу крупное толстокожее – слона.

Миссис Бартлетт работала адвокатом, мистер Бартлетт – бухгалтером, а Салли было четырнадцать, и она была ужасна. Ужасна не всегда – только «ситуативно». До одиннадцати лет Салли росла замечательным ребенком, но с тех пор много воды утекло. Она не убивала котят, не грабила банки, но постоянно обижалась и оскорблялась. Родители привели ее ко мне, волнуясь из-за того, что она без конца на них злится.

Слоном была не она – слоном в моем кабинете оказалось молчание мистера Бартлетта. Мистер Бартлетт испускал отчаянную тишину, а его жена и дочь ее заполняли.

– Подождите-ка, – сказал я. – Прежде чем мы продолжим, я хочу задать вопрос.

Все посмотрели на меня, то есть почти все. Салли закатила глаза и уставилась в какую-то точку над моим столом – похоже, эта точка ее особенно раздражала.

– Почему вы ничего не говорите? – спросил я мистера Бартлетта.

Он смущенно поерзал в кресле, словно не привык привлекать к себе такое внимание.

– Я понял, что в обществе Салли лучше вообще ничего не говорить, поскольку всё, что я говорю, обычно неправильно.

– Неправильно? – переспросил я. – И что, например?

– Честно? Понятия не имею, но что бы я ни сказал, оказывается не тем, чем надо.

Я посмотрел на Салли, чье полное боли лицо выглядело одновременно оскорбленным, обиженным и надменным.

– Да, ее легко обидеть, – сказал я. – Она просто рождена для того, чтобы обижаться.

Салли одарила меня одним-единственным злобным взглядом и отвернулась.

– Ух ты, – продолжил я. – Отлично. Таким взглядом ты могла бы убивать мух. Как органический инсектицид, полностью био-разложимый и углеродно-нейтральный.

Папа засмеялся.

Салли – нет.

– Значит, вы действительно не разговариваете в ее присутствии?

– Конечно, я не всегда молчу, но стараюсь свести общение к минимуму.

– Почему? Боитесь сказать что-нибудь не то?

Он кивнул.

Я хорошо его понимал. Он был как солдат в Первую мировую, который отказывался покидать траншею и идти в атаку на немецкие окопы по одной простой причине – все, кто это сделал до него, были сметены огнем немецких пулеметов.

Именно это я и сказал:

– Вы – как солдат в Первую мировую, который отказывается покидать траншею и идти в атаку, потому что, как только вы вылезете, вас тут же накроет пулеметная очередь.

Он засмеялся:

– Похоже, так и есть.

– С одной поправкой: у немцев были настоящие пули, а у Салли – просто блеф. Она стреляет холостыми, и надеется, что все вокруг испугаются, попрячутся и ничего не заметят.

Салли посмотрела на меня и снова фыркнула.

– Вот, – сказал я ее отцу, показывая рукой на себя и на кресло, – ни крови, ни внутренностей, всё чисто.

Она злобно посмотрела на меня, но не оставила ни царапины.

– Под таким углом я на это никогда не смотрел, – улыбнулся он.

– Не беспокойтесь, что вы скажете что-то неправильное. Нет такого понятия – «правильное». Просто говорите и смотрите, что из этого выйдет. Если вы позволите ее блефу загонять вас в молчание, то будете сидеть в траншее годами. Поднимайтесь на бруствер и

начинайте плясать джигу. Вы должны вовлечь врага в остроумный обмен любезностями или даже нелюбезностями. Что бы вы ни делали, не позволяйте нескольким холостым очередям обманывать вас, вынуждая пригибать голову. Ей требуется, чтобы вы руководили, а не пятились.

Несколько секунд он обдумывал мои слова, а потом посмотрел на дочь.

– Это правда? – спросил он.

– Нет, – отрезала она.

Он взглянул на меня, и я подбодрил его кивком.

– А по-моему, правда, – продолжил он. – Отныне я буду говорить всё, что думаю, а ты будешь учиться с этим жить.

Она вздохнула так, как вздыхают, если рядом сидит невероятно глупый, надоедливый человек, и сползла вниз в кресле.

– Я считаю, что тебе надо задуматься над тем, как ты говоришь со своей мамой, – сказал мистер Бартлетт.

После этого слон встал, поправил подтяжки и вышел из комнаты.

Итоги Разговоры с девочками

- Прилагайте усилия.
- Не пытайтесь все время решать ее проблемы.
- Задавайте больше вопросов.

6

Кризис девочек – к сожалению, вы все пропустили, уже слишком поздно

Не знаю, что такое есть в нас, людях, но мы любим кризисы. Во время написания этой книги случилась эпидемия так называемого свиного гриппа, но она, судя по всему, скоро выдохнется. Если я и воспринимаю свиной грипп всерьез, то только потому, что сложно отнестись к нему как-то иначе, если каждые полчаса CNN сообщает сводку ВОЗ. Через некоторое время стало ясно, что это была учебная тренировка: так и не случившееся «событие», хотя говорили о нем достаточно часто.

Будь я честен до мозга костей, то сказал бы, что несколько разочарован. Много лет назад я читал роман Стивена Кинга «Противостояние» и с тех пор ждал, когда же наконец появится какой-нибудь «супергрипп» и немного очистит планету. Конечно, потерять большую часть человечества не слишком весело, но мысль о спокойствии, тишине и времени для самого себя весьма и весьма привлекательна. Но в этот раз эпидемия, хотя была, оказалась довольно вялой.

Во времена моего детства одной из главных мировых проблем были африканские пчелы-убийцы. Эти маленькие злобные твари собирались добраться и до нас. Обычная пчела довольно-таки мирная, но африканская пчела-убийца – ее полная противоположность. Попробуйте прогнать африканскую пчелу-убийцу, и вы моментально окажетесь в мире боли. Но в этом я прежде всего виню тех, кто ее так назвал. Если б я рос с именем «африканский Найджел-убийца», то наверняка хотел бы всем доказать соответствие.

Рои злобных пчел так и не показались на горизонте. Не знаю, куда они делись. Скорее всего, улетели туда, куда улетают все кризисы, которые в конце концов надоедают. Но это было неважно, поскольку, кроме пчел, у нас оставались вирус Эбола, СПИД, коммунизм, ядерный армагеддон и Джордж Буш. Тоже кризисы, но и они пропадали один за другим.

Уф...

То же можно сказать и о кризисе, связанном с девочками. За последние несколько лет он, правда, слегка утратил свой напор, поскольку девочки неплохо проявляют себя в самых разных областях. Сейчас на первый план выходит кризис мальчиков, и многие люди пишут серьезные труды о причинах его возникновения и вероятных последствиях. Свое мнение на

эту тему я высказал в другой книге, придя после прочтения множества исследований и изучения статистики к выводу, что кризис мальчиков преувеличен. Некоторые мальчики действительно в кризисе, но какое-то их количество всегда будут в нем пребывать. Я отношусь к тем, кто уверен: дело не в том, что мальчики становятся менее способными, а в том, что более способными становятся девочки.

Когда вы анализируете общие результаты международных исследований, то понимаете, что в целом у мальчиков и девочек разные проблемы. Проблемы девочек больше связаны с депрессией, суицидальными мыслями, попытками самоубийства и расстройствами пищевого поведения. Девочки реже достигают высших позиций в математике и естественных науках, но прежде чем вычеркнуть свою дочь из потенциальных математиков, дождитесь, пока мы вернемся к этому в следующей главе, поскольку ситуация с математикой и наукой не так проста, как кажется на первый взгляд.

Вся эта информация может вас слегка насторожить: мысль о том, что проблемы вашей дочери будут связаны с депрессией, желанием убить себя и расстройствами пищевого поведения, вполне способна повысить уровень вашей тревожности. Однако на индивидуальном уровне все эти статистические данные лишены смысла. Рассказывая об этом, я не хочу вас напугать – напротив, я хочу научить вас ставить эту мрачную статистику и заявления в правильный контекст.

Не думайте, будто я совершенно отвергаю кризисы: такая информация служит полезной цели. Девяностые годы отличились запоздалым попаданием девочек в поле общественного интереса. Как это часто бывает, чтобы завоевать внимание публики и прессы, потребовалась книга, и в случае девочек ею стала опубликованная в 1994 году «Воскрешая Офелию» Мэри Пайфер. Книга нескольких лет была в списке бестселлеров *New York Times*, и не только потому, что Пайфер обладает невероятным литературным стилем. Просто она обращала внимание на то, что девочки растут в «отравляющей культуре», и рассуждала на темы, всегда привлекавшие внимание людей: уродующие тело диеты, самоповреждения, бунт против родителей, наркотики, алкоголь и незащищенный секс.

Темы пугающе мрачные, но только так можно было привлечь к ним внимание, поскольку прежде в научных и публичных дебатах тему девочек игнорировали. В семидесятые годы активно писали о «молодежной культуре», но большинство работ все же были посвящены культуре мужчин, где девушек либо не было, либо их упоминали в скобках.

После книги «Воскрешая Офелию» всё изменилось. Внезапно все начали беспокоиться за своих дочерей, и, подобно рэпу, волна этого беспокойства, зародившись в США, разнеслась по всему цивилизованному миру. Вскоре мы начали тревожиться обо всем, что могло происходить с нашими дочерьми. Хорошо, что политики наконец приняли во внимание эту информацию, и не успели мы и глазом моргнуть, как были созданы всевозможные программы и инициативы, направленные на помощь девочкам.

Неудивительно, что дела начали улучшаться.

И все же время от времени на глаза попадает путающая статистика. На мой взгляд, причина в том, что такой негатив помогает продавать книги и привлекает к автору большую и внимательную аудиторию. Если бы я назвал эту книгу «Три вещи, которые могут убить вашу дочь и / или свести ее с ума», то продажи шли бы лучше. От подобного названия я воздержался потому, что не люблю подобные трюки, и хотя дополнительные деньги мне бы не помешали, я не считаю правильным заставлять людей покупать то, что вы намерены продать, путем запугивания.

Давайте рассмотрим один пример этой мрачной статистики и подумаем, что она означает на самом деле. Предпочитаю обратиться к статистике выдуманной: допустим, для девочек вероятность быть съеденными акулой на 6-7% выше, чем для мальчиков. Это, конечно, неправда, и я не собираюсь обвинять акул в столь предвзятом отношении к девочкам. Насколько я знаю, акулам все равно, кого есть. Они не так часто лакомятся людьми, а когда делают это, то вряд ли выбирают добычу по признаку вероисповедания, цвета кожи или пола. Уверен, акулы съели бы даже нацистов, появившись у них такая

возможность, хотя, по-моему, нацисты редко бывают на пляже. Я никогда не видел, чтобы нацисты играли в волейбол или купались вместе со своими нацистскими детьми. Тем не менее я уверен, что, если бы у акул был выбор между нацистом и членом «Международной амнистии», они бы съели того, кто толще или кто оказался ближе к ним. У акул нет политических пристрастий.

Но как в таком случае относиться к статистике, говорящей, что ваша дочь с вероятностью 6 7 % может быть съедена акулой?

Я вам советую не обращать на такую статистику никакого внимания.

Серьезно ?

Да.

Но разве это не слишком тревожные данные, чтобы их игнорировать ?

Не слишком.

Почему ?

Потому что они представляют средние показатели популяции девочек в целом и не говорят ничего осмысленного о вашей собственной дочери. Некоторые девочки вообще не рискуют попасться акуле на обед, а некоторые находятся в зоне высокого риска.

И как узнать, в какой группе моя дочь ?

Смысл любой мрачной статистики в том, что если ваш ребенок действительно попал в неприятности, то это совершенно очевидно.

Да, но откуда вам знать ?

О конкретных проблемах вроде секса, наркотиков и самоповреждений мы поговорим позже, а сейчас всё, что от вас требуется, это лишь обратить внимание на некоторые детали. Если ваша дочь живет в сотнях миль от моря, она практически не рискует быть съеденной акулой. А если она живет в море, в доме, сделанном из гниющих рыбьих кишков, и целыми днями выливает в воду свежую кровь животных, шансы резко повышаются.

Вы говорите, что общие данные не имеют значения, а важно только то, что делает моя дочь?

Именно это я и говорю: обращайтесь внимание на то, с чем имеете дело, что видите собственными глазами, а не на то, что говорят в новостях. Статистика – штука интересная, но она всего лишь описывает популяцию в общих терминах. Она не *предсказывает*, что случится с вашей дочерью. Это зависит от нее и от нас.

Но как снизить риск тех отрицательных явлений, о которых мы слышим в прессе?

Об этом и рассказывается в книге – как сделать всё от вас зависящее, чтобы воспитать уверенную, самостоятельную дочь, которая знает, кто она, чего она хочет и не боится отстаивать себя.

Да, да, но как это сделать ?

Для начала скажите ей, что если она идет купаться в море, то пусть не писает в купальник, не плавает с собаками, не входит в воду в сумерках и не берет с собой пакет со свежей кровью. Это снизит ее шансы на встречу с акулами, а об остальном мы расскажем в следующих главах.

Итоги

Кризис девочек

- Вы опоздали на 15 лет.
- В целом у девочек все хорошо.
- Уф!

7

Марс, Венера и псевдонаука о полах

Марс и Венера, вне всякого сомнения, очень отличаются друг от друга. К примеру, Марс находится в 228 миллионах километров от Солнца, а Венера всего-навсего в 108

миллионах. Радиус Венеры на 2682 километра больше радиуса Марса. В атмосфере Марса чуть меньше углекислого газа и азота (1,2 % и 0,8 % соответственно), но зато значительно больше аргона, так что, если вам нравится аргон, это хороший признак. Лично я отношусь к аргону нейтрально, но уверен, что где-то там, в бесконечных просторах космоса, должны быть формы жизни, которые очень любят аргон. У Марса есть два спутника, у Венеры – ни одного; на Марсе достаточно прохладно (в среднем минус 4 °С), а на Венере, я бы сказал, тепло (460 °С).

Так или иначе, я совершенно согласен с тем, что Марс и Венера отличаются друг от друга – *планеты* Марс и Венера, а не те Марс и Венера, чьи образы соотносят с мужчинами и женщинами. Метафора, конечно, красивая, и она принесла Джону Грею, автору книги «Мужчины – с Марса, женщины – с Венеры», кучу денег. Однако реальные исследования разницы между мозгом полов говорят о другом. То, что звучит хорошо, не обязательно правда.

В последние годы появились красиво звучащие, но совершенно нелепые утверждения о «женском мозге». Вот несколько примеров.

- ◆ У девочек более тонкий слух, чем у мальчиков, поэтому девочки часто жалуются, что отец на них кричит, хотя ему самому кажется, что он говорит нормально.

- ◆ Зрительная система девочек радикально отличается от зрительной системы мальчиков, поэтому девочки рисуют не то, что мальчики, и используют более богатую палитру.

- ◆ Девочки лучше мальчиков умеют говорить о своих чувствах, поскольку две части их мозга связаны лучше и с более раннего возраста, чем те же части у мальчиков.

- ◆ Девочки более способны к эмпатии, а мальчики замечают, что что-то не так, только если кто-нибудь плачет или угрожает им.

- ◆ Девочки говорливее мальчиков.

- ◆ Девочки лучше справляются с английским, а мальчики – с математикой.

Как я говорил, выглядит это красиво, но никакой научной основы под приведенными утверждениями нет. Конечно, отсутствие научной основы не останавливает людей от того, чтобы зарабатывать деньги, издавая книги, сочащиеся «псевдонаукой о полах». Это не мой термин, я натолкнулся на него на сайте *languagelog.ldc* , работая над материалом для своей книги о мальчиках. Профессор Марк Либерман, пишущий для этого сайта, много рассуждает на эту тему, в особенности о мальчиках, девочках и их мозгах. Я бы очень советовал вам не пожалеть времени и самим заглянуть на этот сайт. Основные положения я объясню, однако не принимайте мои слова на веру – изучите материалы сами.

Вы можете подумать, что знать о научных основах не обязательно, но поверьте, это очень важно.

Почему ?

Потому что вы должны понимать, насколько сомнительны подобные предположения, и не поддаваться на красивые словесные формулировки.

Что вы имеете в виду ?

А вы прочтите невероятные сведения, опубликованные в *The Washington Times* :

«Недавние исследования с помощью МРТ выявили, что в среднем мозг мальчиков развивается гораздо медленнее, чем мозг девочек. К примеру, мозг семнадцатилетнего юноши выглядит так же, как мозг тринадцатилетней девочки. Мужчины догоняют женщин только к тридцати годам».

А вот веское замечание о том, как девочки реагируют на стресс:

«Нейронные пути девочек формируются и подпитываются эстрогенами, реагируя на стресс вспомогательной активностью и созданием защитных социальных сетей».

Просто обалдеть – развитие нашего мозга не поспевает за женским до тридцати лет! Мозг семнадцатилетнего юноши выглядит так же, как мозг тринадцатилетней девочки! И плюс вся эта ерунда о том, что мозг девочек питается гормонами, чтобы в состоянии стресса успокаивать себя, а затем собирать подруг на посиделки, – что все это значит? Неужели это правда?

Скоро мы к этому вернемся, а пока вы должны понять, как информация подобного рода влияет на то, что мы делаем с нашими дочерьми и сыновьями. Эта информация распространяется самыми разными людьми в самых разных местах. Кое-что есть в Интернете на пространных и порой бестолковых родительских форумах, а некоторые сведения всплывают на конференциях, на политических встречах с важными людьми и в учительских наших школах.

Проблема в том, что, с нашей точки зрения, неврология кажется чертовски убедительной. Всё, что требуется, это в разгар спора представить несколько снимков мозга, и подавляющее большинство людей будут уверены, что ваши слова – золото, хотя на самом деле они всего-навсего завлекательная и бесполезная чушь. Кстати говоря, нейробиологи тоже обеспокоены этим и даже провели исследование, показавшее, что люди чаще верят неубедительному объяснению психологического явления, когда в нем содержится информация из области неврологии, даже если эта информация не важна для логики объяснения. Таким образом, хотя нейробиология не имеет отношения к обсуждаемой теме, одно ее *присутствие* заставляет воспринимать объяснение как лучшее.

Следующая часть очень важна для понимания псевдонауки – того, как она работает и насколько она глупа. Этот материал играет настолько важную роль в понимании контекста текущих споров о воспитании, что я поместил его в книгу «Сынология». Повторю его и здесь, поскольку считаю, что все мы должны об этом знать. Я собираюсь дать вам краткий курс псевдонауки о полах и ввести реальные данные в ту идеологию, которая часто окружает мир детей и мозгов, в особенности мозга и гендерных различий.

Я бы очень советовал вам не просто поверить мне на слово: в конце книги помещены указания на источники и, где возможно, даются ссылки на интернет-сайты, чтобы вы сами могли все изучить. Большинство из вас не станет этого делать, поскольку мало кто хочет читать книгу, а затем проводить целое расследование на тему, правда ли в ней написана или нет. Мы предполагаем, что, если автор книги сообщает что-то, он изучил этот вопрос самостоятельно и описывает точно. Ведь так и должно быть? Потому что, если вы говорите, что какой-то материал в книге основан на научных исследованиях, а он на них не основан, вас же застукают на этом! Вас схватит научная полиция! И вы не сможете продать миллионы экземпляров книги, если приводили утверждения, которые не опирались на науку.

Так ведь нельзя делать.

Верно?

Говоря о сканировании мозга, люди чаще всего имеют в виду МРТ, или магнитно-резонансную томографию. Существует множество способов, которыми ученые исследуют мозг (приведу лишь несколько аббревиатур: МРТ, ПЭТ – позитронно-эмиссионная томография, ЭЭГ – электроэнцефалограмма, МРС – магнитно-резонансная спектроскопия, УЗИ и пр.), но поскольку магнитно-резонансная томография – наиболее распространенный способ, я кратко опишу, как это работает, чтобы вы могли склонить голову, потрясенные всей сложностью проблемы.

А работает это следующим образом: человека кладут внутрь очень большой и очень дорогой машины, которая начинает пощелкивать и постукивать. В результате этого щелканья и стука компьютер выдает изображение того, что творится в вашем мозге.

Здесь возникает сложность (впрочем, для большинства из нас всё это и так чересчур сложно): машина не делает снимков возбужденных нейронов – клеток мозга, вместо этого она измеряет активность мозга косвенно, получая электронную величину изменений

насыщенности крови кислородом, которая называется «сигнал BOLD» (уровень оксигенации крови). Чем больше клеток мозга возбуждается, тем сильнее изменяется оксигенация крови. Сигналы об активации компьютер превращает в воксели, маленькие трехмерные кубики ($\approx 3\text{мм}^3$), подобные пикселям цифровой фотокамеры.

Не измеряя активность клеток мозга напрямую, МРТ делает это косвенно, измеряя сигнал BOLD, меняющийся в зависимости от возбуждения клеток мозга, и превращая полученную информацию в эквивалент пикселя, который по неизвестным нам причинам назвали вокселем. Чем больше клеток мозга возбуждается, тем сильнее изменится оксигенация крови, тем мощнее будет сигнал активации и тем ярче будет воксель на окончательном изображении.

Довольно сложно, не так ли ?

Да, сложновато.

Значит, теперь мы можем делать выводы о том, как работает человеческий мозг, сперва давая ему какую-то задачу, а потом изучая аккуратный снимок мозга в вокселях, ?

Нет, не совсем.

Хм-м...

Да.

Почему же?

К сожалению, с точностью выводов на основании снимков МРТ есть некоторые проблемы. Измерением сигналов BOLD, превращением их в аккуратный узор из вокселей и расшифровкой того, как именно работает мозг, дело не ограничивается.

Вот досада\i0

Еще какая.

А есть простое и не слишком долгое объяснение, почему это так?

Конечно есть: пишущие узлы. Я расскажу вам, почему расшифровывать МРТ-снимки (так называемые сканы мозга) следует с большой осторожностью.

- ♦ Главная проблема заключается в том, что вы не проверяете способности человека в реальной обстановке. Людей испытывают, когда они лежат внутри машины, и это усложняет проекцию полученных данных на настоящие способности в реальном мире.

- ♦ Сигналы BOLD могут меняться в зависимости от исследуемой части мозга, типа задания, используемого стимула, возраста и здоровья человека, от того, употреблял ли он кофеин или никотин (стоит надеяться, что последний фактор для детей не актуален). В общем, сигналы подвержены изменениям.

- ♦ Сигналы BOLD у одного человека могут быть разными в разное время, и установить точку отсчета сложно.

- ♦ Иногда интересующая часть мозга бывает слишком маленькой, чтобы воксели ее выделили. Ученые работают над созданием прибора с размером вокселей до 1 мм³, что очень поможет в исследованиях, но пока такого аппарата нет.

- ♦ Мы не знаем, как на сигналы BOLD влияют развивающиеся области детского мозга. Ряд исследований показывает сходство между сигналами BOLD у детей и взрослых, однако многое требуется уточнить, прежде чем делать какие-то определенные выводы о значении МРТ-снимков у детей.

- ♦ Статистика, использованная для анализа результатов, действительно сложна.

В исследовательской литературе ведется множество дискуссий, где одна группа ученых называет подсчеты другой группы неправильными, а значит, их результаты и выводы нельзя назвать точными.

Важно то, что сканирование мозга, о котором мы постоянно слышим, не настолько однозначно, каким его изображают. Утверждений о том, что «доказало» сканирование, похоже, больше, чем у меня было плотных ужинов, и я не сомневаюсь, что их число будет расти. Я не говорю, что все это чепуха, поскольку машина стоимостью три миллиона долларов должна уметь что-то толковое, но все же нам следует быть осторожными и не

слишком доверять выводам о том, что эти снимки говорят о нас, а в особенности о наших дочерях.

Лучше дадим слово настоящему ученому, доктору Джону Т. Бруеру (он много пишет о своем скептицизме по отношению к выводам из нейро-биологических исследований и их проекциям на реальную жизнь), который подытожит сказанное.

«Если нейробиологи хотят уберечь свою работу от неправильных толкований, они должны более критично относиться к тому, как их исследования представляют преподавателям и общественности; особое внимание следует уделять даже самым невинным спекуляциям на практическом значении базового исследования. Они должны постоянно напоминать заинтересованной публике, что только начинают изучение того, как нейронные структуры осуществляют ментальные функции и как ментальные функции руководят поведением».

Что касается научных работ на основе данных МРТ, если вы не очень дотошны в создании, управлении, анализе, интерпретации и объяснении собственных исследований, существует довольно большой риск, что ваши слова отчасти, если не полностью, будут чепухой.

* * *

Теперь, когда мы начали немного лучше понимать ограничения, связанные со сканированием мозга и наукой о нем и знаем, насколько необоснованно убедительным является само упоминание нейробиологии, давайте вернемся назад и посмотрим на некоторые прямолинейные заявления.

Девочки слышат лучше мальчиков

Это важное утверждение, поскольку в прошлом оно служило биологическим оправданием отдельных школ. Аргументов «за» и «против» отдельных школ мы коснемся в десятой главе, а пока рассмотрим само утверждение. Некоторые авторы считают, что если 43-летний мужчина говорит со своей семнадцатилетней дочерью нормальным голосом (как ему кажется), она воспринимает его в десять раз громче, чем он сам.

Держите мои барабанные перепонки – ничего себе разница!

Будь это правдой, такие различия в слухе оказывали бы большое влияние на наше общение с дочерьми и на их обучение в школе. Логика такова: поскольку исследование показывает, что слух девочек чувствительнее слуха мальчиков, девочки будут лучше учиться там, где учителя говорят мягче (где они – женщины), а мальчики там, где учителя говорят громко (где они – мужчины).

Что же из этого правда?

Выясняется, что наши ученые торгуют воздухом. Если вы захотите подробно изучить все доводы, то в конце книги найдете ссылку на сложный, но очень интересный анализ темы. Если это ваш подход, рекомендую прочесть статью. Лично мне такой подход близок, но я знаю, что он не каждому по душе, поэтому вкратце подытожу реальное исследование о различиях в слухе мальчиков и девочек и те противоречивые заявления, что делаются о них.

На самом деле значимой разницы между слухом мальчиков и девочек нет.

Нет значимой разницы ?

Нет.

Тогда откуда взялось это утверждение?

Вопрос хороший, поскольку, когда я прочитал работу, использовавшуюся для подтверждения этих необычных заявлений, выяснилось, что между слухом женщин и мужчин существуют очень небольшие средние различия со множеством пересечений. Это значит, что, хотя разница в средней слуховой чувствительности между мальчиками и

девочками действительно существует, множество девочек и мальчиков находятся выше или ниже этого среднего показателя.

«Небольшие средние различия со множеством пересечений» – это важная фраза, и вы должны ее запомнить, поскольку в книге она будет появляться регулярно. Но пока что, если кто-нибудь говорит вам о больших различиях в слуховой чувствительности мальчиков и девочек, помните, что на самом деле это не так.

Зрительная система мальчиков и девочек устроена по-разному

Почему девочки рисуют яркие цветы, дома и облака, а мальчики изображают чудищ с пушками в лапах, которые целятся в таких же чудищ, сидящих на танках и метаящих копья?

Интересный вопрос, и если вы войдете в любой класс, то без труда заметите существенную разницу между тем, что рисуют девочки и изображают мальчики. В попытке объяснить это явление некоторые авторы и комментаторы обратились к нашей старой подруге нейробиологии и нашли довольно убедительную информацию

Сперва я расскажу вам то, что можно назвать правдой.

Оказывается, мужская и женская сетчатка действительно отличаются друг от друга. Микроскопические исследования клеточной анатомии сетчатки показывают, что у женщин она тоньше, поскольку в ней находится больше мелкоклеточных ганглионарных клеток, специализирующихся на выявлении краев и цвета, а сетчатка мужчин толще, поскольку она содержит крупные ганглионарные клетки, специализирующиеся на определении движения и глубины.

Выясняется, что это различие вполне может объяснить, почему мальчики и девочки рисуют разные картинки. Глаза девочек запрограммированы рисовать то, что они видят в действительности, – много предметов разного цвета. А глаза мальчиков запрограммированы рисовать то, что видят *они*, то есть сцены действий, не уделяя внимания цвету.

Нам говорят, что разница между строением сетчатки мальчиков и девочек большая и играет очень важную роль.

Прекрасно.

Впрочем, есть одна важная информация, которую я пока не упомянул: это исследование касается микроанатомии сетчатки крыс.

Крысы? Маленьких ночных грызунов ?

Да, их самых.

А это... хм-м... не кажется чепухой?.

Это, как вы выразились, чепуха и есть.

А ученые исследовали анатомию сетчатки детей ?

Исследовали. Вы удивитесь, узнав, что были обнаружены очень незначительные средние различия со множеством пересечений?

Нет, не удивлюсь.

Итак, мы видим, что наука, к которой обращаются эти люди, не поддерживает их аргументов. Разница в средней толщине мужской и женской сетчатки действительно существует, но она очень небольшая (порядка 3 %), и у мальчиков и девочек есть множество индивидуальных особенностей. Поэтому, какова бы ни была причина различий в рисунках девочек и мальчиков, она не имеет ничего общего со строением глаз.

Девочки лучше мальчиков умеют говорить о своих чувствах, поскольку две части их мозга связаны лучше и с более раннего возраста, чем у мальчиков

Перед вами первоклассная псевдонейрологическая чепуха о полах. Как это нередко бывает, звучит она фантастически, и в ней ровно столько науки, чтобы выглядеть так, будто Альберт Эйнштейн нацарапал эти слова на стене туалета в каком-нибудь Институте Супернаучных Сверхисследований. Это похоже на грязный лимерик, который мог бы создать великий научный ум.

Одна из причин кажущейся достоверности этой идеи в том, что девочки действительно

говорят о своих чувствах больше мальчиков, и вам требуется всего лишь подбросить в костер немного нейробиологии, получив то, что будет кипеть в мозгах журналистов и «специалистов» по воспитанию *ad infinitum*.

Впрочем, надеюсь, теперь вы начинаете относиться к подобным заявлениям чуть более скептически. В чем же дело? Это утверждение и его варианты взяты из исследования, проведенного в 2001 году с девятнадцатью детьми в возрасте от девяти до семнадцати лет. Исследователи наблюдали за уровнем коммуникации двух важных частей мозга: префронтальной коры и миндалевидного тела. Причина, по которой они исследовали эти участки, в том, что миндалевидное тело – ключевая область мозга, «создающая» эмоции, а префронтальная кора – место, где систематизируется и интерпретируется информация, приходящая из миндалевидного тела. Эти области мозга словно разговаривают друг с другом, решая, что и почему мы чувствуем.

Если эти участки вашего мозга не рассказывают друг другу, что и почему вы чувствуете, то вы не можете сообщить об этом мне. На самом деле все гораздо тоньше, но таковы общие рассуждения, на которые опираются поклонники псевдонауки о полах.

Первоначальное исследование говорило о статистически значимой разнице между развитием этого соединения у мальчиков и девочек. Отцы дочерей могут вздохнуть с облегчением: девочки развивают более активные связи между этими частями мозга и делают это гораздо раньше мальчиков. Единственная проблема – хотя, если вы решите узнать об этом подробнее, выяснится, что проблем на самом деле несколько, но я упомяну лишь об одной, – так вот, единственная проблема в том, что эти результаты основываются на обследовании *всего* девятнадцати детей. С научной точки зрения количество до смешного маленькое, а потому возникает вопрос, насколько достоверны эти результаты для популяции всех мальчиков и девочек. В своей статье авторы исследования особо подчеркивали этот факт, но все равно не смогли остановить самых разных людей от самых разных радикальных и нелепо преувеличенных утверждений на тему того, что это может означать.

Девочки говорят больше мальчиков

Вы думаете: хоть это-то должно оказаться правдой? Не может быть, чтобы это было не так. Большинство из нас убеждены, что женщины действительно говорят больше. Это тема множества комедийных сенок и причина закатывания глаз мужей и отцов.

Просто так сложилось, что девочки говорят гораздо больше нас.

Только это не так.

Вы шутите ?

Нет, не шучу. Если вы временно забудете обо всех «ха-ха» и попытаетесь отыскать реальную науку, лежащую в основе этого утверждения, вам быстро станет ясно, что ее нет. Существует одно исследование, проведенное доктором Маттиасом Мелом, психологом из университета Аризоны, который дал четырестам мужчинам и женщинам магнитофоны, включаемые при звуке голоса, и подсчитал количество слов, которое каждый человек произносит в течение дня.

И что он обнаружил ?

Что число этих слов примерно одинаковое.

Вы все же шутите.

Я не шучу.

Вы имеете в виду «примерно одинаковое, но женщины говорят больше»? Или действительно примерно одинаковое ?

Я имею в виду «действительно примерно одинаковое». Существуют многочисленные вариации внутри групп мужчин и женщин: некоторые говорят очень много, другие – очень мало, но в среднем они говорят примерно одинаково. Насколько я знаю, никто еще не проводил исследований с детьми, но по моим представлениям здесь картина та же самая.

А подростки? Наверняка девочки говорят больше мальчиков.

Возможно, однако я думаю, что если дать подросткам магнитофоны, то обнаружится,

что со своими родителями мальчики говорят гораздо меньше девочек, а между собой – примерно столько же, сколько и девочки. Однако повторю: никто, насколько мне известно, не проводил подобных исследований, так что все это лишь мои догадки.

Девочки лучше успевают в английском, а мальчики – в математике

Хорошие новости для отцов дочерей здесь в избытке, поскольку существует четкое свидетельство, что девочки учатся все лучше и лучше, а многие расхождения, существовавшие между мальчиками и девочками, в наше время исчезают. Несколько крупных исследований показали, что девочки нагоняют свое отставание в математике. Они лучше успевают в самых разных дисциплинах и делают это с большим удовольствием. Судя по всему, многие исторически сложившиеся гендерные различия в обучении между мальчиками и девочками – например, в математике и естественных науках – больше основаны на ожиданиях, чем на способностях. Поскольку девочки продолжают демонстрировать успехи во всех дисциплинах и начинают относиться к себе иначе, традиционные различия исчезают. О школе мы поговорим в десятой главе, а пока успокойте себя многочисленными свидетельствами, доказывающими, что девочки могут успевать в математике точно так же, как мальчики.

Да, да, но...

Проблема в том, что все выше сказанное противоречит нашим собственным наблюдениям. Такое впечатление, что я агитирую за то, что мальчики и девочки одинаковые, хотя любой идиот видит разницу. Достаточно прийти на детскую площадку и несколько минут понаблюдать, как играют дети, чтобы убедиться в очевидных отличиях между мальчиками и девочками. Мальчики, как правило, носятся и орут, а девочки стоят и разговаривают. Да, это грубое обобщение, но все же доля истины в этом есть.

Я не говорю, что девочки и *не* девочки одинаковы. Я лишь утверждаю, что нейробиологические объяснения разницы между ними не настолько явные и однозначные, как некоторые пытаются нас убедить. Скорее всего, между мальчиками и девочками действительно существуют неврологические отличия, но когда вы приподнимете слой псевдонауки и углубитесь в *настоящие* исследования, выяснится, что эта разница довольно невелика и включает в себя множество индивидуальных вариаций.

Итоги Марс,

Венера и псевдонаука о полах

- Будьте начеку, когда кто-то использует нейробиологию и сканы мозга для обоснования своих аргументов: это делает их позицию более убедительной, чем она есть на самом деле.

- При всей шумихе о «мужском» и «женском» мозге объективный научный анализ показывает существование незначительных средних различий со множеством пересечений.

8

Медведи, грязные скандинавские психиатры и разоблачающая гипотеза

Однажды в Висконсине меня чуть не съел медведь. Дело было в далеком 1994 году, когда вместе с несколькими коллегами я приехал в Миннеаполис на конференцию по работе с насильниками. Конференция была довольно скучной, за исключением невероятно интересного выступления скандинавской группы. Их семинар был посвящен «исправлению мастурбацией» и рассказывал именно о том, о чем говорило название, – о методе модифицирования извращенных фантазий насильников. До того момента на трибуне стояли парни в костюмах, сопровождавшие свои выступления слайдами с таблицами и статистикой, сделанными в *Power Point*. Это было информативно, но до такой степени скучно, что в

какой-то момент уже хотелось проверить, как далеко можно засунуть карандаш в ноздрю, прежде чем ваша левая рука онемееет и ее охватят судороги.

А потом вышли эти фантастически либеральные грязные психиатры из Скандинавии. Вместо того чтобы просто рассказать о своих экспериментах, эти чокнутые европейцы представили закомплексованным американским «специалистам» множество слайдов с изображением «здоровых» сексуальных фантазий, которые они использовали в работе со своими клиентами. Выяснилось, что скандинавское определение «здорового» гораздо более цветастое, чем в остальном мире. Их материал был похож на радужный бутерброд с ЛСД и пропаганду альтернативного образа жизни.

Наша маленькая группа изумленных новозеландцев сидела в зале, погруженном в мертвую тишину – тишину того рода, которая наступает при униженном смирении, – и старалась не рассмеяться, когда это робкое затишье нарушало болезненное и неловкое шуршание ног в бежевых штанах. Тем временем на экране мелькали великолепные иллюстрации шесть на шесть футов в высоком разрешении, изображающие транссексуалов, сцены связывания, секс геев, лесбиянок, секс с транссексуалами, связывание геев, а также то, что вообще не имело никакого смысла.

Это была одна из самых забавных презентаций, какие мне доводилось видеть, пусть даже она была забавна по совершенно неправильным причинам.

Вскоре после этого мы покинули конференцию и провели остаток дня, гуляя по лесам сельского Висконсина в поисках черных медведей. Вспоминая об этом сейчас, я не представляю, зачем мы это делали, вооруженные только смутной идеей о том, как было бы здорово увидеть одного из них. Медведей мы так и не нашли, но я убежден, что они за нами следили и едва не сожрали. Реальных доказательств у меня нет. Только ощущение.

Но если б я задержался там еще на одиннадцать лет, то смог бы заехать в университет Висконсина и встретиться с профессором Дженет Шибли Хайд, которая разработала очень интересную и важную гипотезу, одновременно убедительную и приводящую в замешательство.

Однако мы не задержались на одиннадцать лет. Мы улетели на следующий день и отправились в блюзовые клубы Чикаго, а затем в Нью-Йорк, где, как и все туристы, бродили одновременно впечатленные и напуганные перспективой погибнуть от пули грабителя. Я люблю Америку. Я всегда ее любил, даже в годы правления Джорджа Буша, когда все ее ненавидели. Даже когда любить Америку было не круто, я все равно продолжал ее любить. В 2009 году президент Обама вновь сделал ее крутой, но некоторые из нас были там еще до того, как Обама победил Сару Пейлин и того второго парня. Как можно не любить место, где продаются такие потрясающие пончики?

И все же мне жаль, что я не поговорил с профессором Хайд, поскольку статья, которую она опубликовала в 2005 году, ярко свидетельствует, что мужчины и женщины далеки от того, чтобы быть друг от друга далеки. Напротив, она четко продемонстрировала, что между нами гораздо больше сходств, чем различий.

Для этого она проанализировала обзоры всех прежних исследований, посвященных характеристикам мужчин и женщин. В научных журналах есть два типа статей: первый тип описывает конкретные открытия (например, эксперимент, изучающий способности мужчин и женщин к абстрактному мышлению), второй – представляет обзор большого количества статей, посвященных определенной области исследований (скажем, способностям к абстрактному мышлению), исследуя тем самым «общую картину». Профессор Хайд сделала обзор обзоров, связанных с гендерными характеристиками и способностями, хитроумно назвав это «мета-обзором» и желая узнать «*общую* общую картину», которая возникала при взгляде на такое множество.

Затем профессор Хайд статистически проанализировала результаты обзоров, оценив 128 различных способностей и характеристик. И здесь начинается все самое интересное и важное для повседневной жизни пап, воспитывающих дочерей, поскольку, если вы в курсе всей этой поп-психологии о Марсе и Венере, результаты общего анализа должны четко

показывать, что мальчики и девочки – совершенно разные, как шоколадки и мексиканский перец.

Именно поэтому открытие профессора Хайд кажется удивительным: в 82 % исследованных психологических категорий *никакой разницы* между мужчинами и женщинами не выявилось. Из этого подавляющего большинства категорий, в которых разница отсутствовала, ниже приводятся 23 примера того, в чем мужчины и женщины равны:

- математика,
- понимание прочитанного,
- словарный запас,
- наука,
- распределение успеха и неудач в заданиях,
- способность говорить (у детей),
- понимание выражения лица,
- результаты переговоров,
- помощь,
- стиль лидерства,
- неврозы,
- открытость,
- довольство жизнью,
- самооценка,
- счастье,
- симптомы депрессии,
- умение справляться с трудностями,
- моральные убеждения,
- умение обращаться с компьютером,
- выбор работы ради решения задач,
- выбор работы ради уверенности,
- выбор работы ради денег,
- выбор работы ради власти.

В приведенных далее 11 % психологических категорий между мужчинами и женщинами наблюдалась средняя разница (в скобках указан гендер с большей величиной эффекта):

- грамотность (женщины),
- овладение языками (женщины),
- мысленное «вращение» (мужчины),
- пространственное восприятие (мужчины),
- улыбка (женщины),
- улыбка при осознании того, что на них смотрят (женщины),
- агрессия: все типы (мужчины),
- физическая агрессия (мужчины),
- словесная агрессия (мужчины),
- экстравертность: убедительность (мужчины),
- положительное отношение к телу (мужчины),
- бег на короткие дистанции (мужчины),
- уровень активности (мужчины),
- компьютерная самообучаемость (мужчины). *Большая разница* между мужчинами и

женщинами была выявлена в 5,5 % исследованных психологических категорий:

- технические рассуждения (мужчины),
- пространственная визуализация (мужчины),
- физическая агрессия (мужчины), в некоторых исследованиях,
- помощь в тот момент, когда за ними наблюдают (мужчины),
- мастурбация (женщины... шутка, мужчины, конечно),

- склонность к случайному сексу (мужчины),
- согласие: мягкотелость (женщины),
- сила захвата (мужчины).

Как вы думаете, в чем оказалась самая большая разница между мужчинами и женщинами? Когда сотни исследований всего того, что делают мальчики и девочки, были подробно изучены, измерены, статистически проанализированы и аккуратно помещены в маленькие бутылочки с формалином для развлечения и наставления детей во время полевых исследований в Изуверском Музее Невероятных Научных Чудес доктора Файбса, выявилось целых две категории, в которых мужчины и женщины продемонстрировали самую большую разницу:

- скорость бросаемого объекта (мужчины)
- дальность бросаемого объекта (мужчины).

Из этого следует, что если у вас есть большая группа людей и вы хотите не глядя отделить мальчиков от девочек, попросите их бросить мяч. Те, кто бросит мяч дальше и быстрее, войдут в одну группу, а остальные окажутся в основном девочками.

Мораль истории

Если бы в этой истории была мораль, она была бы такой: между нами и нашими дочерьми гораздо больше сходств, чем различий. Если бы мы действительно были с разных планет, цифры оказались бы иными и в 82 % категорий наблюдались бы различия, а сходство показали бы всего 2 %. Очень важно понимать это, поскольку, несмотря на высокие каблуки и помешательство на феях, наши дочери не такие уж пришельцы, какими кажутся на первый взгляд. Разница существует, но фундаментально между нами гораздо больше общего. Девочки (женщины) видят тот же мир, что и вы, слышат те же самые вещи и способны делать почти все то же, что делаете вы.

Да, да, но все-таки почему они кажутся совершенно другими ?

Вопрос хороший, и он возвращает нас к тому, с чего мы начали: к высоким каблукам и зомби. Между дамами и джентльменами есть разница, простирающаяся за пределы простого выбора обуви. Хотя у нас практически одинаковый мозг, почти одинаковые качества и способности, это не убеждает.

Это кажется несколько... натянутым.

Так в чем же дело ?

Судя по всему, между мужчинами и женщинами действительно есть некоторые интересные отличия, но чем ближе вы подходите к слонам, тем хуже их видите.

Итоги

Медведи, грязные скандинавские психиатры и...

- Глядя на результаты исследований, посвященных разнице между мужскими и женскими качествами и способностями, мы понимаем, что у нас гораздо больше сходств, чем различий.
- Различия существуют, и все-таки между полами гораздо больше общего.
- Хотя ваша дочь может казаться пришельцем с другой планеты, она землянка. Она похожа на вас больше, чем от вас отличается.

9

Личностное развитие, гендерная разница, или Почему слоны – отличные уравниатели

Одни девочки милые, другие – нет. Есть девочки, которые представляют собой полную противоположность этому слову и могут поджечь комнату одной правильно поставленной ухмылкой.

Такой была Кэти. Ей стукнуло тринадцать, и у нее имелась идеальная способность превращать приятный момент в катастрофу. Она воплощала разрушительные силы Природы в образе одной-единственной девочки. Будь это «Звездные войны», она была бы Дарт Кэти. Будь это «Люди Х», она была бы Крикуньей. Если что-то можно сжечь, она это сжигала, а если нет, пыталась до тех пор, пока не находила способ.

В этом она была *хороша*.

Ее родители находились в полном смятении. Они не понимали, что делают не так, поскольку с ее младшей сестрой никаких трудностей не возникало. Они обратились ко мне, чтобы разобраться, в чем дело, но пришли без детей.

– Я не знаю, о чем она думает, – сказал ее отец.

Я пожал плечами:

– Том, вы не первый, кто это говорит.

Мэри, несчастная мать Кэти, сидела с совершенно убитым видом. Она лишь печально кивала, словно речь шла о ребенке, потерявшемся во время выхода в открытый космос с международной космической станции, в данный момент находившейся в 18 тысячах километрах от Земли, прямо над Филиппинами, о чем я знаю благодаря *Wolfram Alpha* (продвинутой интернет-базе знаний).

– Не понимаю, как Салли может быть такой милой, а Кэти такой... такой... – Том замолк, не зная, как закончить фразу.

– Дьявольской чертовкой из ада? – предложил я вариант.

Он рассмеялся, но его смех говорил о том, что, хоть это и смешно, я прав.

– Да. Салли с самого первого дня была бесппроблемным ребенком. Она всегда слушается, никогда не расстраивается, без жалоб выполняет все поручения... Но Кэти – тот еще фрукт.

– Могу я предположить, что Кэти была упрямой с самого рождения?

Оба родителя кивнули.

– Возможно, она была упрямой, еще находясь у вас внутри?

Впервые за время нашей встречи Мэри улыбнулась:

– Это действительно так. Если я неправильно ложилась, она начинала брыкаться, пока я не меняла позу.

– Она всегда четко и ясно говорила, как ей хочется, чтобы все было сделано?

Оба кивнули.

– И когда она чего-то хотела, это делалось?

Еще кивок.

– И все было терпимо – относительно терпимо, – пока она не подросла?

Оживленный кивок.

– Так я и думал. Что ж, она это перерастет или, по крайней мере, начнет слегка смягчаться.

Они заметно расслабились.

– Слава богу, – вздохнул Том. – И когда?

На пару секунд я призадумался:

– Примерно годам к пятидесяти.

В комнате мгновенно похолодало до критической отметки.

Конечно, на этом история не закончилась. Кэти действительно начнет становиться значительно мягче, когда ей исполнится пятьдесят (хотя к тому времени ее родители, возможно, будут мертвы, и это их вряд ли успокоит), но они могут ожидать некоторого улучшения чуть раньше. И все-таки, если вы начинаете с пятидесяти и говорите родителям, что дела будут меняться к лучшему немного раньше, их облегчение окажется гораздо сильнее.

Личность и «Большая пятерка»

Было бы гораздо круче, если бы психологи, изучающие личность, определили

«Большую тройку», поскольку три – более интересное число, чем пять, но они этого не сделали. По неизвестной причине ученых больше интересует четкое описание того, что они находят, нежели его крутость. Это хорошо, поскольку наука становится более надежной, но тех из нас, кто пытается сделать науку крутой, это немного расстраивает.

«Большая пятерка» точнее, но «Большая тройка» – круче.

Итак, вы наверняка хотите узнать, что это за «Большая пятерка». И правильно. Психологи очень давно интересуются личностью. Причина вполне понятна: «личность» – неотъемлемая часть каждого из нас, в некотором смысле, самая главная часть, поскольку формирует наш способ видения и восприятия мира, а также то, как нас воспринимают другие люди.

Если кто-то говорит вам, что этот новичок упрямый и раздражительный, вы сразу много о нем узнаете. Вряд ли вам захочется проводить с ним много времени. Если же вам скажут, что новый босс – отличный мужик, но немного перфекционист, вы понимаете, что у вас к нему будет смешанное отношение. Все это относится к личности, к ее чертам и недостаткам, делающим нас теми, кто мы есть.

Хотя психологи печально известны своим упрямством, одна из областей, где достигнуто хотя бы какое-то соглашение, – область исследования личности. В настоящее время широко принято существование пяти «сверхфакторов», которые рисуют общую картину структуры взрослой личности. Эти сверхфакторы следующие.

1. Рентгеновское зрение.
2. Сверхчеловеческая сила.
3. Неуязвимость.
4. Суперрастягивающиеся конечности.
5. Телекинез.

Я пошутил. Здорово, если бы так оно и было, но, увы, рентгеновское зрение и телекинез сверхфакторами не являются. Сверхфакторы – это качества высшего порядка, определяющие нашу личность. Каждое из них исследователи разбивают на черты низшего порядка для более четкого определения картины, но я не хочу окончательно вас запутать, поэтому кратко расскажу о пяти настоящих сверхфакторах.

1. Экстравертность, положительная эмоциональность .

Это означает, что человек активно и положительно включен в окружающий мир. Экстраверты – люди прямые, общительные и энергичные. На другом конце этого сверхфактора находятся интроверты – тихие, слабые, подавленные и апатичные.

2. Невротизм, отрицательная эмоциональность .

Этот сверхфактор говорит о склонности человека испытывать негативные эмоции, пребывать в стрессе, чувствовать тревогу, уязвимость и вину. Сверхфактор показывает, насколько вы себя накручиваете.

3. Добросовестность, усилия .

Этот сверхфактор описывает тенденцию людей варьировать способность к контролю собственных мыслей и поведения. Люди с таким сверхфактором ответственны, внимательны, упорны и держат весь свой негатив в себе. Если этих черт у вас мало, вы, скорее всего, безответственны, невнимательны и неаккуратны.

4. Конформность.

Этот сверхфактор включает в себя несколько черт, которые определяют, приятно ли с вами общаться. Если фактор высок, с вами легко сотрудничать, вы внимательны и заботливы. Низкий фактор означает, что вы агрессивны, грубы, злопамятны и любите манипулировать людьми.

5. Готовность экспериментировать, интеллект .

Этот фактор – наиболее спорный, поскольку исследователи не могут договориться о деталях, но в целом он описывает размах вашего воображения, творческие способности и то, насколько быстро вы учитесь и мыслите.

Используя пять сверхфакторов как основу, исследователи узнали множество интересного о том, что делает нас теми, кто мы есть, и, что особенно важно нам с вами, определили некоторые различия между полами. Исследования личности подтверждают старые стереотипы: папы чаще позволяют вам спрыгнуть с дерева, а мамы чаще говорят, чтобы вы вели себя осторожнее. Выясняется, что мужчины более напористы и склонны к риску, а женщины более тревожны и идеалистичны. Однако интереснее всего то, что разница между полами обнаруживается в детстве и остается стабильной на протяжении всей жизни.

Значит, из мужчин действительно получаются лучшие пираты, и это можно доказать с научной точки зрения. Невероятно!

Впрочем, не забывайте, о чем мы говорили в предыдущих главах: значительная часть научных «фактов» более точно описывается как небольшие средние различия со множеством пересечений. Поэтому на вечеринке вы можете заявить, что по науке из мужчин получаются лучшие пираты, но на индивидуальном уровне все не так однозначно. Конечно, есть тревожные девочки, но есть и безбашенные чертовки, которые ищут неприятностей на свою голову.

Слоны – отличные уравниатели

Здесь начинается самое интересное, поскольку исследователи обнаружили, что при переходе из благополучных стран в менее развитые разница между полами начинает стираться. Это не значит, что в таких странах больше равенства – в некоторых из них видение женщины и ее роли в обществе очень жесткое и суровое, – однако мужчины и женщины более схожи в личностных проявлениях.

Возникает вопрос – почему?

Я разработал довольно сложную и хитроумную теорию: все дело в слонах. Только подумайте, сколько слонов живет в развитых странах? Не так уж много. Вряд ли вы часто видите, как слоны бродят по Пятой авеню в Нью-Йорке, по площади Пикадилли в Лондоне, как они заглядывают в универмаги Вуллонгонга в Австралии или гуляют в ботанических садах Амеру в Новой Зеландии. Вряд ли вы встретите слона в очереди у Колизея (хотя это скорее связано с плохими ассоциациями, которые различные Цезари вызывают у слонов). Также вы не увидите слона, блуждающего по булыжным мостовым Праги или бурлящему центру Тайбэя.

А сколько слонов живет в развивающихся странах?

Тонны.

Эти страны просто кишат слонами. Они бродят по саваннам, влажным джунглям и джунглям засушливым.

По-моему, слоны оказывают на людей отрезвляющий эффект. Один вид идущего слона способен остановить толпу. Слоны большие, серые и ничего не боятся. Думаю, им просто не нравится идея гендерной разницы, а потому они приходят и разрушают ее.

Ученые, конечно, припасли на этот случай какую-нибудь нудную теорию о причине, по которой гендерные различия в богатых странах становятся более заметны – например, благодаря равному доступу мужчин и женщин к обучению, экономической независимости, наличию времени, денег и ресурсов, чтобы заниматься своими делами. Судя по всему, гендерные различия – свидетельство роскошной жизни.

Скучно, не правда ли?

Поэтому я придерживаюсь своей теории слонов.

Великое научное приключение

В 1972 году у группы исследователей из новозеландского университета Отаго в Данидине возникла интересная идея. Что, если попросить всех родителей детей, родившихся в городе в этом году, поучаствовать в исследовании своих малышей? Они разослали письма с приглашениями, и, как ни удивительно, семьи всех младенцев, родившихся в этом году – а это 1037 новых маленьких людей, – согласились принять участие в эксперименте.

Через несколько лет, когда малышам исполнилось пять, ученые вновь разослали письма, желая посмотреть, что им удастся узнать теперь, когда дети немного выросли. Невероятно, но на приглашение откликнулось 96 % участников первоначальной группы. Информация об изменениях, произошедших с детьми за эти годы, оказалась невероятно ценной.

Не менее поразительным стало то, что руководитель проекта, изобретательный, упорный и страстный профессор Фил Сильва, решил продолжать исследование и дальше...

Всегда.

О страсти и преданности эксперименту Фила Сильвы, а также многих других ученых, последовавших за ним, свидетельствует тот факт, что с тех пор прошло 37 лет, а эксперимент все еще продолжается. Теперь им руководит не менее страстный профессор Ричи Поултон, на чьи плечи возложена уникальная ответственность за управление одним из величайших научных приключений мира.

Что делает его таким важным? Каждые три года ученым удается собрать всех участников исследования, кто еще жив и способен приехать в Данидин, на несколько дней тестирования и собеседования, посвященного всему, начиная от личных отношений и заканчивая давлением и состоянием десен. Это самое настоящее междисциплинарное исследование, включающее психологов, стоматологов, терапевтов и ученых самого разного рода из многих стран. Если кто-то из участников первоначального исследования не может приехать – например, потому, что сидит в тюрьме, – исследователи придут к нему сами.

На последней стадии исследования, когда испытуемым было 35 лет, в нем приняло участие 96 % тех, кто родился в 1970 году. Обычно в долговременных исследованиях число людей, продолжающих в нем участвовать по прошествии такого срока приближается к 30–40 %, и по самым разным причинам, о которых вы никогда не узнаете, большинство группы теряется. В Данидинском исследовании принимают участие почти все, кто еще жив.

А это очень большая цифра.

Данидинское междисциплинарное исследование здоровья и развития (ДМИЗР) снимает слой за слоем то, что делает каждого из нас уникальной личностью. В Приложение я включил ссылку на их сайт, и вы можете самостоятельно взглянуть на некоторые удивительные результаты исследований, проведенных за 37 лет. Это уникальный взгляд на то, какое влияние оказывают на человека большие и малые события его жизни. Мы должны быть благодарны исследователям и участникам, которые помогают понять, что делает нас теми, кто мы есть. Этот эксперимент – исследование жизни в поистине уникальном масштабе.

Научите дочь управлять своей личностью

В ДМИЗР сделали несколько открытий, важных для тех из нас, кто воспитывает детей. Исследователи обнаружили у трехлетних детей пять различных стилей поведенческого представления, которые предсказывают, как они будут вести себя в многочисленных аспектах своей жизни 23 года спустя. Мы можем использовать эти строго проверенные данные в роли полезного компаса, указывающего на те качества, которые следует прививать своему ребенку.

Я часто слышу, как личность сравнивают с автомобилем. При рождении нам будто бы дают определенный автомобиль; у каждой модели имеются свои сильные и слабые стороны, и наша задача – научить детей, как управлять своей силой и как справляться со слабостями. Никто не совершенен: у нас есть сильные стороны, но есть и то, что время от времени вынуждает нас совершать ошибки.

Не забывайте, что все это не является абсолютным. Ваша дочь не обязана вписываться только в одну рамку, потому что, как и у большинства детей, у нее могут быть элементы разных рамок. Это лишь руководство, совет, как двигаться вперед. Не совершайте ошибку, считая, будто любая карта способна рассказать, куда поставить ногу. Карта не расскажет. Если хотите знать место для следующего шага, необходимо видеть весь путь.

Далее я опишу пять стилей, обнаруженных исследователями ДМИЗР, и добавлю свои размышления о том, чему вы можете научить дочь, чтобы она эффективно управляла своей личностью.

Неконтролируемые

Эти девочки раздражительные, импульсивные, сердитые и не проявляют упорства в выполнении задач. Часто им не нравится заниматься чем-то новым, а если все же приходится, они предпринимают неохотную, краткую попытку и с оскорбленным видом бросают начатое. Это не самый позитивный жизненный подход, и если в течение длительного времени все оставлять как есть, уровень раздражения будет расти, а уровень удовлетворения – падать. Помните об этом и учтите мои советы, как помочь девочкам, которые так себя ведут.

Прежде всего, научите ее расслабляться и не злиться, если что-то идет не так.

Ей необходимо понять, что мир далек от совершенства и в нем периодически случаются плохие вещи, так что, если психовать по любому поводу, это ничего не изменит. Жизнь действительно может раздражать, но если ваша дочь научится принимать это и не сопротивляться, все станет немного проще.

✓ Таким девочкам непросто заводить друзей, и ей потребуется научиться это делать. Объясните, как ее поведение влияет на окружающих; она должна понимать, что, если будет постоянно дуться и злиться, завести друзей и поддерживать с ними отношения у нее не получится.

✓ Если у нее есть склонность видеть вещи в отрицательном свете, научите ее более гибко интерпретировать отношение к ней других людей. Ей необходимо уметь понимать, как на нее реагируют сверстники. Самый простой способ сделать это – спросить: «Может, ты действительно не нравишься Сьюзи, но нет ли каких-то других причин, по которым она не выбрала тебя в свою команду?»

✓ Такие дети должны учиться управлять своей импульсивностью. Награждайте проявления самоконтроля в ситуациях, которые вы создаете сами (например, скажите, что, если она будет экономить карманные деньги в течение двух недель, вы дадите ей дополнительные деньги, и она сможет купить себе хорошую игрушку).

✓ Этим девочкам необходимо уметь расслабляться, не принимать все на свой счет, развивать гибкий подход к жизни и понимать, что мир не всегда бывает таким, каким она хочет его видеть. На самом деле это даже хорошо, поскольку так она узнает больше и сможет вписаться в окружающую среду.

Подавленные

Эти девочки застенчивы, пугливы и социально замкнуты. Они предпочитают следовать за кем-то, нежели вести других, и тихо отступают на задний план, наблюдая, но не присоединяясь. Стоит помнить, что в тот или иной момент почти все дети бывают подавлены, это нормально и даже полезно. Иногда лучше просто помолчать и посмотреть, чтобы разобраться в происходящем. Однако некоторым детям выйти под яркие огни мира сложнее, чем другим. Если у вас такая дочь, вот как вы можете помочь ей.

✓ Разрешайте ей громко и живо вести себя в безопасности и комфорте родного дома. Пусть она станет мировой знаменитостью в своей комнате, а потом выстроит маленькие мосты в другие области своей жизни.

✓ Если ей интересна музыка, активно поощряйте ее интерес. Пусть она занимается

фортепиано, скрипкой или играет на ударных. Инструмент наделит ее конкретной ролью, а роль, в свою очередь, поможет заявить о своем присутствии в мире, что ей было бы сложно сделать самостоятельно.

✓ Поощряйте сумасшедшие, опасные вещи. Ее необходимо поддерживать, уговаривать и склонять к тому, чтобы пройти по натянутой проволоке так далеко, как она только сможет.

✓ Объясните ей, что она должна научиться отстаивать свои интересы. Если она этому не научится, все, что у нее будет, это объедки с чужого стола. Ей требуются ваше одобрение и поддержка в том, чтобы прислушиваться к своему внутреннему голосу.

✓ Смотрите с ней такие фильмы, как «Ганди», где показано, что тихие, скромные люди способны совершать яркие поступки. Нередко именно они творят историю.

✓ Ей необходимо помочь встать на ноги, научить твердо на них стоять, и стоять именно там, где ей важно. Она должна найти собственный голос и использовать его. В обретении этого голоса вы играете очень важную роль.

Уверенные

Эти девочки – сами себе праздник. Они шумные, общительные, откровенные и полностью верят в собственную неотразимость. Они говорят то, что другие дети и не мечтают высказать. Смекалки у них хоть отбавляй. Это хорошо, но если смекалки будет слишком много, она может навредить. Вот как помочь таким девочкам выбрать в жизни более ровный путь.

✓ Скромностью они не обладают, и вам придется поработать над тем, чтобы научить их этому ценному качеству. Замечательно, если они считают себя самыми лучшими, но других людей это будет раздражать. То, что в маленьких детях выглядит милым, в молодых женщинах очень быстро наскучивает.

✓ Помимо скромности, научите ее контролировать свою импульсивность. Уверенность в себе – это хорошо, но излишняя уверенность приводит к катастрофам и разбитым сердцам. Этим девочкам надо уметь вовремя останавливаться и все тщательно обдумывать.

✓ Они должны понимать, что, хотя на них могут обращать внимание, восхищаться их нахальством и откровенностью, время от времени следует вести себя чуть более прилично. Люди, которые всегда ведут себя как «особенные», очень утомляют окружающих, поэтому научите вашу дочь снижать темп.

Замкнутые

Вряд ли вас удивит, что девочки, попавшие в эту категорию, немного... хм... замкнутые. Они не парализованы сомнениями, но часто робеют. Их подход к любой новой ситуации – встревожиться и отступить. Все мы иногда бываем такими, и в этом нет ничего ужасного. Проблемы начинаются тогда, когда этот подход к новым ситуациям становится у вашей дочери основным.

✓ Объясните ей, что в ошибках нет ничего плохого; совершение ошибок – одна из самых важных вещей в жизни. Не ошибаясь, вы ничему не научитесь.

✓ Активно работайте над изменением ее ассоциаций, связанных с неудачами или незнанием того, как поступить. Например, вы можете похвалить ее, если она совершила ошибку. Используйте эту ситуацию, чтобы разобраться, что она узнала о себе и о проблеме, с которой столкнулась.

✓ За ужином по очереди рассказывайте об ошибках, которые вы совершили в течение дня.

✓ Объясните ей, что мало какие ошибки приводят к апокалипсису. Чаще всего ничего глобального не случится.

✓ Она не должна принимать жизненные события слишком близко к сердцу – даже к

самым серьезным ситуациям редко стоит относиться всерьез.

Хорошо приспособленные

Эти девочки не требуют особого ухода. Они ведут себя так, как подобает вести себя в их возрасте, и ни о чем не тревожатся. Они понимают, что в жизни время от времени случаются неприятности, поэтому просто разбираются с ними и идут дальше. Они не склонны к драматизации, очень доброжелательны и в целом именно такие дети, каких мы все хотим. Они не идеальные, но способные, и подходят к жизни разумно. Вот несколько советов для тех, у кого такие дочери.

✓ Благодарите богов за то, что вам повезло с ребенком. Зажгите ароматические свечи, принесите в жертву козу и сделайте все, чтобы боги на вас не прогневались.

✓ Все заслуги приписывайте себе. Говорите людям, что ее уравновешенность – целиком и полностью следствие вашего воспитания.

✓ Не стесняйтесь советовать окружающим, как вырастить такого же идеального ребенка. Чаще всего ваши советы будут бесполезны, поскольку характер вашей дочери в большей степени зависит от генов, чем от вашего воспитательского таланта.

✓ Радуйтесь. Как можно больше и как можно чаще.

Личностное развитие в течение жизни

Личность продолжает развиваться на всем протяжении нашей жизни. Хотя основы того, кто мы есть, остаются относительно неизменными, с возрастом мы становимся мягче. Жизнь ломает нас и приспособливает, а в нашу плоть впитывается мудрость, хотя мы этого не осознаем. Однако в детском и подростковом возрасте личностное развитие гораздо стабильнее, чем полагают большинство из нас. Существуют твердые свидетельства, что подростки постепенно становятся более ровными и покладистыми, а девочки в этом смысле взрослеют раньше мальчиков.

Самые значимые изменения происходят у молодых взрослых. В первые несколько лет после ухода из дому у вас появляется возможность разобраться, кто вы есть на самом деле. Первые годы вне дома – время, когда ваша дочь обретает свободу, расправляет крылья и осознанно становится тем, кто она есть.

Личностные черты мальчиков и девочек продолжают развиваться и достигают своего пика примерно после пятидесяти лет. Судя по всему, с возрастом мы действительно смягчаемся, и это приятно. В любом случае, изменения неизбежны. Если вас тревожат отношение и подход вашей дочери к жизни, успокойтесь. Она изменится. Как, в какой форме и сколько времени это займет, зависит от человека, но изменения произойдут. Они неизбежны.

Поэтому все, что вам нужно, это окопаться и ждать.

Итоги

Личностное развитие, гендерная разница и слоны

- В личностных чертах мужчин и женщин действительно есть некоторая разница. Мужчины более напористы и склонны к риску. Женщины более тревожны и идеалистичны.
- Однако это лишь общие направления, и нет правил без исключений.
- Гендерные различия становятся менее заметными при переходе от более развитых наций к менее развитым.
- Это может быть связано со слонами.
- Ваша задача – научить дочь управлять своей личностью.

Если вы – отец дочери, в этой главе вас ожидает множество хороших новостей. Девочки действительно лучше успевают в школе, о чем говорит целый ряд показателей. По сравнению с мальчиками они учатся гораздо лучше, и многие специалисты начинают беспокоиться о том, что современные мальчики находятся в кризисе. Проанализировав это в книге «Сынология», я пришел к выводу, что дело не столько в плохой учебе мальчиков, сколько в хорошей учебе девочек. Для родителей девочек это прекрасная новость.

Вместе или раздельно?

Прежде всего вам надо знать, что этот спор представляет собой основу всего псевдонаучного бреда о полах. Именно здесь все эти сведения о мозге мальчиков и девочек начинают подавать голос, словно собачонка за забором, тявкающая на большую собаку с другой стороны. Именно здесь вам начинают рассказывать галиматью о том, что слух девочек более чуткий, что их глаза устроены иначе, а мозг развивается быстрее. Псевдонаука о полах развивается будто специально для того, чтобы подчеркнуть необходимость раздельного обучения, и в особенности это касается мальчиков, с учетом всей той риторики о кризисе, о которой мы уже говорили.

Надеюсь, сейчас вы знаете достаточно, чтобы отнестись к этому с определенным скептицизмом. Если повезет, скептицизма станет еще больше.

Что о раздельном обучении говорят исследования? Для девочек оно благо или зло? Если вы обратитесь за ответом в Интернет, то наткнетесь на сайты, где цитируются всевозможные исследования, утверждающие без тени сомнения, что наилучший тип обучения мальчиков и девочек – раздельный. Однако, как мы уже видели на примере псевдонаучных заявлений о полах, всегда имеет смысл копнуть глубже и посмотреть, что лежит в основе этой шумихи.

Когда я отправился в плавание по морю исследований в этой области, у меня была конкретная цель. Я писал главу об образовании для «Сынологии» и, как отец двух мальчиков, был лично заинтересован в понимании того, что говорит наука о совместном и раздельном обучении. Мне хотелось знать, что лучше для моих сыновей, как и вы хотите знать, что лучше для вашей дочери (или дочерей).

Выяснилось, что ответ, увиденный мной в многочисленных исследованиях, подходит всем нам.

Конечно, будут те, кто не согласится с моим анализом данных и их значением для повседневного воспитания, однако я представлю вам всю информацию, чтобы вы поняли, как я пришел к таким выводам.

- ◆ Существует целый ряд исследований, где говорится, что девочки лучше учатся в раздельных школах.

- ◆ Существуют исследования, показывающие, что разница в качестве учебы очень незначительная, а также те, где утверждается, что разницы нет никакой.

- ◆ Во всем этом должно учитываться множество разнообразных факторов, а значит, к результатам исследований стоит относиться с повышенным вниманием, в том числе и потому, что многие раздельные школы, упоминавшиеся в исследованиях, – частные, а многие смешанные школы – государственные.

- ◆ Когда вы учтете эти различия, многие зримые преимущества исчезнут.

- ◆ В результатах исследований то и дело проскальзывает информация, что девочки в раздельных школах лучше успевают в нетрадиционных для них предметах – математике и естественных науках.

Общая картина этого спора довольно неоднозначна. Хотя есть исследования, где показано, что девочки лучше успевают в раздельных школах, существует множество параметров, вызывающих вопросы – социальный класс, семья, частные и общественные школы, – из-за которых сложно сделать четкие выводы, что лучше на самом деле.

Так как же нам быть?

С моей точки зрения – и основываясь на личном опыте работы со множеством школ и преподавателей, – *качество* школы гораздо важнее, чем то, смешанная она или нет. Один хороший директор способен повлиять на качество образования, которое получает ваш ребенок, серьезнее, чем присутствие или отсутствие мальчиков. Конечно, свидетельства некоторых преимуществ раздельного обучения для девочек все же есть, но они, на мой взгляд, не так важны, чтобы утверждать, будто *все* девочки во *всех* раздельных школах учатся лучше. Я бы предпочел хорошую общую школу с хорошими преподавателями, чем обычную раздельную школу.

Дошкольные годы

Некоторые родители очень обеспокоены первыми годами жизни своих детей и пытаются впихнуть в них любую интеллектуально стимулирующую информацию, какую только можно представить. Я считаю, что суетиться не стоит. Конечно, начальные годы важны в плане развития мозга, и об этом мы слышим постоянно. Главным образом потому, что это правда. Ранние годы важны, но это не значит, что вашей дочери требуется напряженная программа интеллектуальной стимуляции. Ей нужны лишь тепло и постоянная забота.

Всё.

Предположив, что тепло и постоянная забота – часть ее повседневной жизни, а вы из тех отцов, кто читает книги по воспитанию, можно с уверенностью сказать – что ей действительно надо, так это радоваться и веселиться. Это фантастическое время в жизни детей; старайтесь сделать его как можно более счастливым. Им нравится их жизнь, и они радуются ей, как могут.

Не выбирайте детский сад, где все время будет уделяться чтению, письму и счету. Вашей дочери не нужен резкий старт для школы. Единственный старт, который ей необходим, – игровой. Выберите детский сад, где хорошие воспитатели, подходящие условия, а упор делается на играх.

Первый день в школе

Обычно первый день в школе гораздо тяжелее проходит для мам, чем для пап, но и для нас это непростое испытание. Это счастливый день, наполненный печальным пониманием того, что отныне ваша дочь обретает свою собственную жизнь. И все же в этом есть и положительная сторона: ее не будет с девяти до трех, а значит, в первой половине дня дома будет тихо и спокойно.

За последние годы первый школьный день превратился в глобальное событие, включающее месяцы планирования и тщательной подготовки. По моему скромному мнению, это перебор. Иногда создается впечатление, что детей собирают в шестимесячную командировку в Ирак. Дети, как правило, довольно крепкие создания, и основная суета, связанная с первым днем ребенка в школе, касается родительской тревоги, а не его.

Вот несколько советов по правильной подготовке к школе.

✓ С ранних лет, как только дети достаточно повзрослеют, чтобы понять общую идею, начинайте рассказывать, как здорово учиться в школе. Пусть школа станет для них чем-то интересным, чего они будут ждать.

✓ В выходные приходите поиграть на школьный двор, чтобы они привыкли к его виду и знали дорогу.

✓ Не помешает и визит в школу. Достаточно одного-двух. Не нужно бывать там каждую неделю на протяжении месяцев.

✓ Незадолго до первого сентября разрешите им выбрать себе школьный портфель и письменные принадлежности. Ритуалы важны и помогают сохранять предвкушение.

✓ Когда наступит первое сентября, будьте в приподнятом настроении, но не переусердствуйте. Это должен быть радостный, а не тревожный день.

✓ Если вы волнуетесь, притворитесь, что спокойны.

- ✓ Выходите из дома загодя, чтобы не торопиться.
- ✓ Когда придете, помогите дочке обустроиться и останьтесь, чтобы встретиться с учителем. После этого уходите. Не болтайте там часами, иначе она решит, что самой ей не справиться.
- ✓ Если она заплачет, дипломатично передайте ее учителю и уходите. Большинство учителей начальных классов умеет успокаивать первоклашек. Чем дольше вы остаетесь, тем хуже для нее.

Если у вас возникнут настоящие трудности, учитель – хороший помощник в их решении. Маленькие дети могут расстраиваться, когда их родители уходят, но если вы спокойны, ваша дочь поймет, что школа не так уж страшна, и она вполне способна справиться самостоятельно.

Начальная школа (5 —10 лет)

Единственная цель, которую вы должны перед собой ставить в эти годы, – привить ей любовь к учебе. Мир меняется столь быстро, что постоянное обучение становится частью жизни, и если первые ассоциации с учебой у вашей дочери положительные, вы на 75 % выполнили свою задачу. К счастью, как мы уже говорили, девочки учатся хорошо и совершенствуются быстрее мальчиков. Они лучше вписываются в школьную среду и не сталкиваются с проблемами, которые возникают у мальчиков (например, спокойно сидят, не болтают в классе, легче сосредотачиваются).

Главное, с чем ей придется столкнуться в школе, это социальная жестокость мира девочек, о которой мы поговорим в одиннадцатой главе.

В этот период вы не должны делать того, что делать непременно захочется. Приведу основные пункты, которые вам делать не следует.

- ✓ Не жалуйтесь. Учителя ненавидят родителей, которые постоянно приходят и жалуются на все подряд. Не будьте таким. Идите в школу, если вы действительно обеспокоены – учителя не будут возражать, – но не приходите ныть, допрашивать и запугивать их по любому поводу.

- ✓ Не тревожьтесь и не преувеличивайте связанные с учебой события. Учеба должна быть удовольствием, а не бременем; интересуйтесь, задавайте дочери вопросы, узнавайте, чему ее учат, но не давите на нее, иначе вы ее достанете, или она решит, что учеба – отстой.

- ✓ Не пытайтесь решать за нее все проблемы. Она должна научиться независимости и сама справляться с трудностями; вы можете помочь ей в этом, позволяя набираться опыта, пока она маленькая.

- ✓ Не вытаскивайте ее из неприятностей. Дети должны знать все о последствиях своих поступков, а для этого необходимо испытать эти последствия на себе.

- ✓ Не ругайте в ее присутствии школу и учителей. Никогда. Знаю, это очевидно, но люди нередко забывают о важности вещей, которые кажутся совершенно очевидными.

Помните: главное в этом возрасте – воспитать уверенность и понимание того, что девочка способна справляться самостоятельно. Для этого вы должны показывать, что верите в ее умение решать свои проблемы, позволить ей разбираться с ними самой, поддерживать ее, если она нуждается в поддержке, и научить воспринимать школу с положительной точки зрения.

Подростковые годы (11–19 лет)

Неудивительно, что в этот период все становится несколько сложнее. Именно тогда начинаются битвы за контроль, и если такое возникает, школа становится одной из линий фронта. Однако в том, что у вас дочь, есть преимущество: она склонна делиться происходящим в ее жизни гораздо активнее, чем мальчики того же возраста. Вы можете не

всегда с ней соглашаться, но все же будете знать, что она думает, и это хорошо.

✓ В это время вы начинаете видеть, что отныне она все чаще будет принимать решения самостоятельно.

✓ Как и все родители подростков, вы должны научиться соблюдать тонкое равновесие между поощрением учебы и предоставлением дочери достаточной свободы выбора. Она не всегда будет поступать так, как велите вы, но ей необходимо найти свое место в мире, а школа – значительная часть ее жизни.

✓ Постарайтесь, чтобы ее рабочее пространство годилось для учебы. У нее должен быть хороший стол, освещение, а в комнате тепло.

✓ В учебе девочки усерднее мальчиков; кроме того, им не свойственно затягивать дела до последней минуты.

✓ Если она не сдала в срок важную домашнюю работу, не идите в школу и не требуйте для нее дополнительного времени. Последнее, что ей нужно, это папа, который за нее вступается. Она должна защищать себя сама.

В неудачных обстоятельствах – если в школе ей неинтересно и она захочет ее бросить – вы мало что сможете с этим поделать. Не хочет – значит, не хочет, и чем больше вы давите, тем сильнее она будет упрямыться. Если она бросает школу, вам остается сделать так, чтобы она не болталась без дела: пусть найдет работу и начнет вносить свою долю в семейный бюджет.

Важно помнить, что бросить школу в шестнадцать не означает бросить ее навсегда. Существует столько же способов вернуться в образовательную систему, сколько ее покинуть. Сегодня девочка может бросить школу и выставлять продукты на полки в супермаркете, а через полгода или год ей это надоест. Многие девочки, да и мальчики тоже, следуют к своему карьерному счастью извилистым путем.

Легкий этап (20 лет и старше)

На этом этапе для большинства из нас все становится гораздо проще. Обычно к двадцати годам дети слегка успокаиваются, поскольку теперь сами управляют своей жизнью. Здесь ваша роль сводится к периодическим консультациям. Если вам повезло и в ранние годы вашей дочери вы правильно разыграли карты, она продолжит обращаться к вам за советом. Ваша задача – просто выражать свое мнение. Говорите с ней, однако она должна знать, что это лишь ваша точка зрения, и ей придется самостоятельно искать свой путь.

Итоги

Девочки лучше адаптируются к школе

- В целом, девочки учатся хорошо.
- Ряд исследований показывает, что девочки лучше учатся в отдельных школах, но есть исследования, которые говорят обратное.
- Выберите лучшую школу, опираясь на ряд факторов (хороший директор, позитивная школьная культура, и т. д.). Если это отдельная школа, хорошо. Если общая, тоже.

11

«Злые девочки» – новый культ стервозности

В наше время сложно не затронуть феномен «злых девочек». Злые девочки плотно вошли в популярную культуру. О них даже снимают фильмы. Профессиональный термин для злобности – «жестокость/агрессия в отношениях», но на самом деле это лишь вежливый способ ученых и исследователей обозначить стервозность. Если у вас дочери, вы все чаще будете слышать о «жестокости в отношениях», так что стоит заострить на этом внимание и разобраться, откуда все идет.

Когда были изобретены «злые девочки»

«Жестокость в отношениях» была открыта в 1990-е годы, когда один шведский ученый впервые задался вопросом: насколько агрессивны девочки по сравнению с мальчиками? Эту раннюю работу подхватило множество исследователей, и не успели мы оглянуться, как в мире возникло совершенно новое явление. Если у вас дочь, это важно понимать, поскольку психология отлично умеет изобретать то, что становится модным и даже крутым, после чего люди начинают проводить исследования, писать книги и читать об этом лекции.

Я не утверждаю, что до 1990-х годов девочки не были злыми, – это не так. По-моему, злыми они были всегда. Только некоторые, разумеется, и даже не круглые сутки, но их злобность существовала задолго до того, как ученые начали ее замечать. К сожалению, у психологии есть тревожная тенденция брать что-то разумное, осмысленное, а потом выносить это за любые разумные и осмысленные рамки. Именно поэтому, говоря о злых девочках, мы должны руководствоваться здравым смыслом. Наш основной интерес кроется не в мутных глубинах философских, теоретических и политических построений, а на передовой воспитания детей.

Не буду погружаться в дебаты и сложности, окружающие эту тему, а коснусь вполне конкретных вопросов. Возможно, термин «злая девочка» – обычный способ управлять и патологизировать нормальную женственность, но я не собираюсь затрагивать эту проблему, поскольку для меня в ней слишком много политики. Я собираюсь сосредоточиться на тех аспектах злобности, которые влияют на нас, родителей: что это такое и как с этим быть.

Что такое «жестокость в отношениях»?

Как я сказал, жестокость в отношениях – это стервозность. Все просто и ясно: девочки становятся злыми. Жестокость может принимать разную форму:

- обзывание;
- создание групп и альянсов, чтобы унижать и нападать на других девочек;
- распространение личной информации, которую доверили по секрету;
- угрожающие сообщения;
- распространение угрожающих сообщений в социальных сетях;
- распространение отвратительных слухов;
- угрозы и нападения;
- притворная дружба, а затем насмешки за спиной;
- удовольствие от собственного отвратительного и недостойного поведения.

Жестокость в отношениях проявляется по-разному, но в ее основе лежит намерение совершать злые поступки. В совершении подобных поступков и их влиянии важную роль играет статус. Девочки с высоким статусом часто обладают большей стервозностью, а их влияние сильнее, чем влияние девочек с низким статусом, которые могут делать или говорить то же самое. Это связано с популярностью, и если популярная девочка еще и злобная, ее укусы гораздо болезненнее, чем укусы менее популярной девочки.

Следует сказать, что элемент злобности время от времени проявляется в играх большинства детей. Как и все остальное, злобность – часть жизни, и мы не можем исключить ее из детского мира. Детство – это когда дети сперва учатся тому, как быть злыми, а затем узнают о последствиях и побочных эффектах такого поведения. Само присутствие «жестокости в отношениях» в повседневном, нормальном общении детей говорит о том, что в злобности есть свои преимущества. Если б их не было, никто бы не стал так себя вести.

В чем преимущества такого поведения?

Судя по всему, злобность помогает продвигаться вперед по жизни. Если вы занимаете социально доминирующую позицию, но все еще способны контролировать себя и не превращаться в *über-c* терву, то вполне можете получать от этого дивиденды. Впрочем, не стоит забывать, что, согласно исследованию, стервозность в детстве ведет ко множеству отрицательных последствий у взрослых, в том числе тревоге, депрессии, алкоголю и

наркотикам, страху критики и самопо-вреждениям. Может, лучше всего понемножку, и даже злобности?

Как помочь дочери, если она стала жертвой злой девочки?

Первая мысль большинства отцов, узнавших, что кто-то издевается над их дочерью, – пойти и надрать чью-то задницу (образно выражаясь, конечно). Никто из нас не пойдет бить ребенка, но мы определенно испытываем такое желание.

Сделать не можем, но очень хотим.

Как же быть, если ваша дочь стала жертвой местной Королевы Стерв?

Когда дети маленькие, достаточно поговорить с классным руководителем. В большинстве школ умеют разбираться с причинами и последствиями подобного хулиганства. Иногда это игнорируют, но за последние несколько лет все изменилось. В школах распространены программы по борьбе с хулиганством в рамках обычного курса обучения. Если это не помогает или если учитель не может справиться с ситуацией, идите дальше и обращайтесь к директору. Добравшись до такого уровня, учтите мои советы о гарантиях (обратитесь за гарантиями к руководству школы).

✓ Что сделает школа, чтобы обезопасить вашу дочь от унижений, если дети, которые над ней издеваются, узнают, что она о них сообщила?

✓ Как поступят с теми, кто над ней издевается? Какие будут предприняты шаги по исправлению этих детей?

✓ Как будет отслеживаться действенность принятых мер?

✓ Как школа сообщит вам о результатах расследования и/или своей работы?

Конечно, существуют вопросы конфиденциальности, и в школе есть определенные правила относительно виновных учеников, однако вы должны получить общий отчет о результатах.

Если вы не смогли получить убедительные ответы на эти вопросы, поднимайте шум, пока не добьетесь своего. Но не забывайте, что между активным родителем и родителем жалующимся очень тонкая грань. Школы ненавидят ноющих родителей, поэтому прежде чем поднимать шум, подумайте: оно того стоит?

Будьте готовы и к неприятному открытию: стервозностью может страдать и ваша собственная дочь. Я не утверждаю, что это всегда так, но вы должны учитывать такую вероятность.

Как ни печально, ваша дочь должна научиться мириться с тем фактом, что в ее жизни будет присутствовать какая-то доля стервозности. Это не самый замечательный аспект человеческой природы, но он, если так можно выразиться, «естественный». Вы не сможете вечно оберегать ее от подобных вещей, а значит, должны научить необходимым навыкам выживания.

1. Научите ее выдержке.

Любой, кто говорит, что клички и оскорбления не могут обидеть, не сталкивался с этим в школе. Клички очень болезненны, и правильно организованная кампания, в ходе которой вас обзывает каждый одноклассник, может причинить не меньше боли, чем сдирание кожи заживо. Лучший способ помочь вашей дочери в такой ситуации – закалить ее характер и научить выдержке. Иногда это все, что вы можете сделать, поскольку, как гласит пословица, жизнь не всегда сахар.

2. Запишитесь в секцию самообороны

Вряд ли вам захочется, чтобы ваша дочь дралась с каждым, кто ее обзывает, но все-таки стоит научить ее, как применять захват запястья или противостоять тому, кто больше в два раза. Все девочки (и мальчики) должны знать основы самообороны, причем не только для практического применения, но и потому, что знание своих возможностей, когда дела оборачиваются не лучшим образом, наделяет человека уверенностью. Хулиганы всегда

оценивают своих потенциальных жертв, и если ваша дочь в себе уверена, то вероятность попасться им на крючок снижается.

3. Сделайте дом безопасной гаванью .

Сделайте все, чтобы дом стал местом, где она могла бы спрятаться и забыть обо всех своих неприятностях. Здесь вы должны быть внимательны, поскольку благодаря Интернету и мобильным телефонам все нападки и угрозы могут оказаться в стенах дома. У большинства операторов мобильной связи есть телефон, по которому вы можете сообщить об угрозах, а кроме того, некоторые из них позволяют блокировать определенные номера. В социальных сетях также есть возможность блокировать отсылку и прием сообщений. Познакомьтесь с этими технологиями и используйте их.

4. Разговаривайте с дочерью.

Это самое главное: вы должны с ней разговаривать, чтобы быть в курсе событий. В мире девочек дружба и союзы быстро меняются, и временами это может сбивать с толку. Однако продолжайте с ней разговаривать.

Иногда лучше отступить

Ханне всего одиннадцать, но она уже знает, что жизнь бывает несправедлива. В своей новой школе она переживает непростые времена по самым обычным причинам. Она не только новичок: ее семья менее обеспеченная, чем семьи остальных девочек. Ее родители – хорошие люди, но они не ездят на каникулы во Францию, что в глазах большинства одноклассников делало Ханну достойной презрения. Она подвергалась остракизму со стороны других девочек, которые обзывали и унижали ее по любому, самому элементарному поводу.

Ханну я не видел: она не хотела, чтобы кто-нибудь знал о происходящем в школе, в том числе мозгоправы, и ее родители, Мюррей и Маргарет, пришли ко мне, не сказав об этом дочери.

– Мы не хотели, чтобы на нее давило еще и это, – объяснил папа.

Что ж, справедливо.

Когда ее мать нашла записку со словами «Я бы хотела умереть», это склонило весы в пользу консультации. Такие слова встревожили бы даже самую безмятежную душу, и совершенно справедливо.

Сама школа практически не помогала. Несмотря на то что школа частная и довольно дорогая, когда возникли трудности, учителя реагировали... скажем так, вяло.

– Они говорили с девочками, но ничего не изменилось, – сказала Маргарет. – Заставить этих девочек быть честными и прекратить то, чем они занимаются, сложно, но все-таки...

– А что бы вы хотели от школы? – спросил я.

– Чтобы они надрали этим тварям задницы, – сказал Мюррей, и я не заметил в его словах даже намек на юмор. Что, по-моему, тоже справедливо.

– Да, это честный ответ, – сказал я, – но учитывая, что сделать этого мы не можем, что бы вы хотели еще?

Он покачал головой:

– По правде говоря, не знаю. Такое впечатление, что все эти девчонки просто имеют на нее зуб.

После обсуждения многочисленных встреч и разговоров, которые происходили у них в школе, я был склонен с ними согласиться.

– Хорошо, и каков план Б? – спросил я.

– Мы действительно не знаем, – сказала Маргарет. – Судя по всему, мы ничего не можем сделать.

Папа с расстроенным выражением лица скрестил руки на груди.

– Что? – спросил я.

Он покосился на жену.

– Что? – повторил я.

– По-моему, она должна оставить эту школу и пойти в обычную, государственную.

– Вы не согласны? – спросил я Мэгги.

– Мы так долго работали, чтобы определить ее в частную школу... там такая хорошая учебная программа...

Я пожал плечами:

– Это действительно хорошая школа, если вам важны учебные программы. Единственный вопрос – какой ценой?

У Мюррея на этот счет было другое мнение.

– Думаю, это ужасная школа, – сказал он. – Они могут выдавать хорошие результаты тестов, но какой урок обращения с людьми она там получит?

Я молчал. У меня была своя точка зрения, однако я уже давно придерживаюсь позиции, что лучше дожидаться, пока вас спросят, чем навязывать клиентам собственное мнение.

– А что думаете вы? – спросила Маргарет.

Вот я и дождался.

– Прежде всего, это только мое мнение, а не научная точка зрения на проблему. Это то, что я думаю. Правильного ответа здесь не существует, поскольку никто из нас не способен увидеть будущее и не может знать, какое решение будет лучшим. Вы просто делаете, и у вас получается некий результат.

Они кивнули.

– Хорошо, – сказал Мюррей. – И что же вы думаете?

– Я думаю, что иногда лучше съесть мороженое.

Он нахмурился:

– Что?

Пару лет назад вместе с детьми я побывал в огромном лабиринте «Страна загадок». Поначалу лабиринт нам нравился, но через сорок минут мы изжились и устали. Я видел, что сыновьям, как и мне, уже неинтересно искать выход. Тогда я предложил покинуть лабиринт через одну из «спасательных» дверей. Это был вариант для сдавшихся. Моя жена не хотела сдаваться, она была готова продолжать и пройти лабиринт до конца. Я сказал: пусть решают дети – и спросил их, хотят ли они еще сорок минут бродить по бестолковому лабиринту, чтобы выйти с другой стороны и гордиться тем, что они чего-то достигли, или им хочется оставить все как есть, выйти через дверь для сдавшихся и съесть вкусное, сладкое, прохладное мороженое для беглецов. Обо всем этом я рассказал родителям Ханны.

Мюррей улыбнулся:

– И что они выбрали?

– Они решили, что мороженое для беглецов заманчивее блуждания по жаре для упорных искателей выхода из бессмысленного лабиринта.

– Вы считаете, что лучше сменить школу? – сказала Маргарет.

– Иногда приходится спрашивать себя: стоит ли упорство крови и пота или лучше сдаться и съесть мороженое?

– А если это научит ее убегать от проблем? – спросила Маргарет.

– Научит, – ответил я.

– Разве это правильно?

Я пожал плечами:

– Иногда это самый умный вариант. Я не могу сказать, что сейчас для Ханны это лучший выбор, но моим детям понравилось мороженое, и они не начали сдаваться в других сложных ситуациях. Они относятся к ним по обстоятельствам.

Мама и папа Ханны поговорили со мной еще, после чего спросили мнение Ханны, и она решила сменить школу. Она перешла в местную государственную школу, и, насколько я знаю, там ей гораздо лучше. Уверен, что независимо от ситуации счастливые дети всегда учатся большему, чем несчастные.

Конечно, не стоит учить их всегда отступать, но иногда в отступлении есть реальная польза.

Что делать, если ваша дочь – Королева Стерв?

Это не слишком приятная мысль. Однако такой вариант тоже надо учесть, поскольку есть вероятность, что в какой-то момент ваша дочь вступит в глубокий, зеленый, сверкающий омут язвительной стервозности. Это нехорошо, но думать об этом все равно надо.

Даже тогда вы все равно должны с ней общаться и узнавать о происходящем в ее жизни. Как гласит пословица, *чем больше вы знаете, тем больше вы знаете*. На самом деле это не пословица – точнее, не популярная пословица: я только что ее изобрел. Но из нее вышла бы хорошая пословица, потому что здесь я прав. Если вы не жалеете времени и стараетесь интересоваться приливами и отливами в жизни вашей дочери, то скорее поймете, когда пора начинать беспокоиться. Слушайте, как она рассказывает о своих друзьях, о том, что они собираются делать. Используйте любой шанс, чтобы научить ее тем ценностям, которых ей следует придерживаться.

Если вам позвонили из школы и вы слышите неприятные новости о ее поведении, не надо автоматически защищаться и все отрицать. Примите информацию как есть и обдумайте, прежде чем начать встречную атаку. Очень важно убедить школу, что вы восприняли сообщение серьезно и собираетесь работать вместе с ними над решением проблем. В подобных ситуациях школа – лучший источник понимания того, что делать дальше, поэтому работайте с ними, а не против них.

А как быть с ней, с дочерью? Если она действительно хулиганила, то должна извиниться и получить наказание. Когда шум уляжется, объясните ей, почему плохо быть злой и как ей следует поступать на самом деле. Знаю, это очевидные вещи, но вы удивитесь, как часто родители не понимают очевидного, отвергают его или тянут с решением проблем так долго, что все забывается.

Итоги

Злые девочки

- Девочки нередко бывают злыми, и их злость проявляется в обзывании, распространении злобных слухов, угрожающих сообщений и физической агрессии.
- Если у вашей дочери возникают проблемы, разберитесь и обсудите их со школой, чтобы выработать план действий и помочь ей.
- Научите ее справляться с нападениями: разговаривайте с ней, запишите в секцию самообороны, помогите укрепить характер и сделайте дом безопасной гаванью, где можно укрыться от внешних бурь.
- Если агрессию проявляет ваша дочь, отнеситесь к этому серьезно, вмешайтесь и заставьте ее отвечать за сделанное. Работайте вместе со школой, а не против нее.

12

Мусор поп-культуры

Секс продается. Нет смысла это обсуждать – так оно и есть. Будь это не так, мы бы не видели полуголых девиц в каждой второй рекламе, начиная от выхлопных систем и заканчивая овсяными хлопьями. Если бы двигателем торговли были старые толстые мужчины, мы бы повсюду видели толстяков. Большинство людей немедленно начнет возмущаться, увидев рекламу овсяных хлопьев с каким-то старым толстым типом в плавках, уминающим мюсли у бассейна, но мы всегда готовы посмотреть на хорошенькую блондинку в бикини, жующую отруби.

И дело не только в этом: популярная культура стремится сделать так, чтобы девушки выглядели слабыми. Неделю назад я смотрел по телевизору «Омен». Если вы не знаете, что

такое «Омен», вам должно быть стыдно, поскольку это один из классических фильмов в жанре «хоррор». Но на всякий случай я расскажу, о чем там речь. Сын дьявола, Дэмиен, усыновлен американским дипломатом и его женой после того, как их собственного ребенка убили кошмарные медсестры-сатанистки в итальянской больнице. После серии кошмарных происшествий маленького Дэмиена усыновляют еще более высокопоставленные американцы, а первая семья трагически гибнет.

Если вы не видели этот фильм, обязательно посмотрите.

И вот я вижу эпизод с днем рождения, когда няня Дэмиена поднимается на крышу, повязывает вокруг шеи веревку и прыгает вниз, делая это якобы по приказу жуткого волка, который каким-то образом сумел пробраться на детский праздник, никем не замеченный, и теперь сидит внизу с суровым взглядом. Она спрыгивает и повисает перед собравшимися малышами и их родителями. Следует мгновение потрясенной тишины, а потом, как и положено в голливудских фильмах, одна женщина поднимает руки к лицу и начинает визжать как заведенная.

Жесть!

Будь я девочкой, все эти женщины, вопящие при первом признаке инспирированного демонами самоубийства, в конце концов начали бы меня утомлять. В кинофильмах и телефильмах женщины кричат постоянно и по самым разным поводам. Это полнейшая и тупейшая чепуха – в реальности они никогда так не делают, – однако мы продолжаем видеть кричащих, паникующих, падающих и ломающих себе ноги женщин и прочую нелепую чушь.

В популярной культуре есть хорошие ролевые модели: Рипли в фильмах «Чужой», Дана Скалли в «Секретных материалах», Вупи Голдберг в любом фильме, где она появляется, Лиза в «Симпсонах» и несколько других, но мусора все-таки больше. Наши дочери вырастают, глядя по MTV реалити-шоу, где раздражающе глупые пустышки цапаются, ссорятся и ноют о том, кто, как, что и кому сказал о чьей-то заднице.

Есть даже девочки, которые искренне считают, что Пэрис Хилтон крутая.

Суть этих посланий в том, что ты должна быть симпатичной, чтобы быть значимой, и что тебе нужны парни. А главное, если не знаешь, что делать, начинай орать, орать и орать.

Эх.

Перед отцами, воспитывающими дочерей, стоит серьезная задача: обезопасить своего ребенка от идиотских женских образов, постоянно возникающих то тут, то там. Если у вас есть телевизор или Интернет или если у вас нет ни того, ни другого, но вы иногда выходите на улицу, то, как и ваша дочь, будете постоянно сталкиваться с подобной информацией.

Что с этим делать?

Вы должны бороться, и начинать надо с самых первых лет.

Объясните ей, что мир – злое место, полное людей, стремящихся уничтожить все хорошее, что есть в человечестве

Важно понимать, что я говорю не о зомби – я говорю о людях, работающих в маркетинговых компаниях. Это может показаться преувеличением, однако они не только делают рекламу, но и выражают свое довольно веское мнение о том, чему должны быть посвящены телешоу, о чем снимать фильмы и как делать музыкальные клипы. Они не всегда стоят по правую руку от режиссера, но этот режиссер не получит возможности снимать кино, если маркетологи решат, что его фильм не поможет им продавать товары. В большинстве мировых телевизионных сетей программы рассматриваются как врезки между рекламными блоками. Поэтому можно с уверенностью сказать, что, когда наша цивилизация исчезнет, в этом будут виноваты маркетинговые компании.

Если, конечно, не зомби; тогда маркетологи ни при чем.

Приведу пример: мой сын играет в детской футбольной команде, и каждую неделю кто-то из них получает грамоту Игрока дня, спонсором которой является McDonald's. Это неплохо, но к грамоте прилагается ваучер на бесплатный чизбургер. После игры мы берем ваучер, едем в McDonald's, сын берет бесплатный чизбургер, а все остальные покупают что-

нибудь себе... в итоге набирая на 25 долларов. Когда я подхожу платить, подросток у кассы говорит, что ваучер я могу оставить, и это победа как для меня, так и для подростка. Он побеждает, потому что втихаря разрешил мне оставить ваучер, нанеся тем самым маленький удар по огромной международной империи, которая держит его в рабстве, а я выигрываю, потому что могу получить еще один бесплатный чизбургер. Только через полминуты до меня начинает доходить, что сейчас произошло. Победил McDonald's, поскольку он заманил меня к себе, заставил выложить 25 баксов, которые я не стал бы тратить, не будь у меня ваучера на чизбургер за два доллара, и более того, мне позволили его сохранить, чтобы я пришел к ним снова и потратил очередные 25 баксов.

Что же я сделал?

Я объяснил своему сыну, как умники из McDonald's только что обманули его старика, вынудив потратить кучу денег и внушив мысль, что я же еще и не внакладе, хотя на самом деле меня поимели. Теперь, после проведенной беседы, мы будем сохранять грамоты и выкидывать ваучеры.

Я. Зачем они дали тебе этот ваучер, сынок?

Он. Чтобы обмануть нас и заставить потратить деньги.

Я. А мы это сделаем?

Он. Нет.

Я. Почему нет?

Он. Потому что мы не дураки.

Я. Правильно, сынок, потому что мы не дураки.

Именно так при любой возможности вы должны разговаривать со своей дочерью. Представьте, что вы и ваша десятилетняя дочь смотрите фильм, где главная героиня попадает в неприятности, из которых ее вызволяет мускулистый главный герой.

Вы. Как ты думаешь, почему героинь в этих фильмах всегда спасает мужчина?

Она. Не знаю.

Вы. А кто, по-твоему, руководит съемками – мужчины или женщины?

Она. Мужчины?

Вы. Правильно. Поэтому они не хотят показывать, что девушки способны справиться без них.

Она. Это для того, чтобы мужчины говорили, что женщины не могут делать то, что могут они?

Вы. Да. А как ты думаешь, женщинам труднее или проще получить ту же работу, что и мужчинам?

Она. Труднее.

Вы. Верно. Ты считаешь, что мужчины круче женщин?

Она. Нет.

Вы. Если бы ты оказалась в горящем доме, ты бы сидела там и звала какого-нибудь мальчика, который тебя спасет, или выбралась бы оттуда сама?

Она. Выбралась бы сама.

Вы. Умница.

Это может показаться пропагандой феминизма, но так оно и есть. Большинство мужчин не задумываются о том, что говорят феминистки, пока у них не родится дочь. Только тогда вы начинаете с особой остротой понимать, как мусорная поп-культура и вся эта чушь со множеством форм и личин принижает девочек всеми возможными способами. Есть самые разные течения – феминизм третьей волны, постфеминизм и другие, – но основа остается той же: научите свою дочь понимать суть той многочисленной и разнообразной информации, которую она будет видеть на каждом шагу и которая будет тормозить ее, связывать по рукам и ногам и учить, как ей следует чувствовать, думать и вести себя.

Она должна твердо стоять на земле и не покупаться за ваучеры на бесплатный

чизбургер. Нет такой вещи, как бесплатный чизбургер.

Если у вас дочь, вы уже не рассматриваете феминизм как одну из неплохих идей вроде переработки отходов или борьбы с изменениями климата – внезапно вы начинаете видеть, каким мусором поп-культура осыпает вашу дочь.

И вот тогда феминизм мигом становится очень личной идеей.

Итоги

Мусор поп-культуры

- Мусор поп-культуры находится везде и нигде.
- Вы не сможете уберечь от него свою дочь, но сможете объяснить зловредную природу худших аспектов популярной культуры.
- Научите ее основам современного феминизма.

13

Интернет-девочка: воспитание дочерей в информационную эпоху

Я не знаю ни одного папы, которому бы не нравилось заходить на сайты магазинов, торгующих электроникой, и изучать плазменные телевизоры и новейшие компьютеры. Не все из нас фанаты компьютерного «железа», но большинство любит такие игрушки. Наверняка существуют папы, которых не впечатляют плазменные панели во всю стену, но я таких еще не встречал. И я не знаю пап, которые, увидев внешний жесткий диск объемом один терабайт, останутся к нему равнодушны. Мы не знаем, что такое один терабайт, но знаем, что это должно впечатлять. Как ни странно, впечатляться жестким диском – то же самое, что впечатляться очень большой пустой коробкой: если коробка электронная, она почему-то кажется круче. Такое восхищение новейшими и крутейшими вещами ставит нас в выгодное положение, когда мы пытаемся разобраться с интернет-жизнью наших детей.

Поверьте, вы должны быть в курсе того, чем ваша дочь занимается в Интернете.

Может показаться странным, что у наших детей есть интернет-жизнь, но это так. В нее входят не только сайты, которые читает ваша дочь, но и то, что она рассказывает миру о себе, с кем она общается. Интернет во многом хорош, но он – как океан, который может быть интересным и освежающим, а в следующую секунду тащит вас в свои бездны, к отвратительным созданиям с ненасытным аппетитом и острыми зубами.

Вы не сможете запретить Интернет у себя дома, поскольку большинство школьников должны заходить в Сеть для выполнения заданий, но даже если не должны, ваша дочь наверняка найдет доступ в Интернет где-нибудь в другом месте. Она заведет страницу на *Facebook*, сидя у подруги в гостях. Интернет назвали Всемирной паутиной не просто так – это действительно паутина и действительно *всемирная*. Я собираюсь вкратце рассказать, с чем вам придется сражаться, и подам несколько идей для системы сдержек и противовесов. Интернет – фантастический инструмент, способный обогатить жизнь наших детей, если они научатся извлекать из него пользу... и защищаться от того, что может нанести вред.

А здесь в игру вступаете вы.

Что вы можете сделать

Ниже я указываю основные меры предосторожности, которые вы должны предпринять, чтобы Интернет не представлял угрозы для вашей дочери. Гораздо легче сделать это в первый десяток лет, чем во второй. Как и в любом другом аспекте ее жизни, если вы выполните свою работу в самом начале и научите ее азам, когда она еще готова слушать, то с гораздо большей вероятностью она примет разумные решения, когда подрастет.

1. Держите компьютеры в общей комнате .

Это нормальный здравый смысл. Если компьютер стоит там, где вы можете его видеть, то вы знаете, что ваша дочь за ним делает. Беспроводные системы могут представлять

проблему, но у этой проблемы довольно простое решение: избавьтесь от беспроводной связи и оставьте старые добрые провода. Разрешать детям выходить в Интернет, когда они сидят в своей комнате, плохая мысль.

2. Будьте в курсе того, какие сервисы использует ваша дочь .

Вы должны знать, какие сервисы использует ваша дочь и что она может там делать. Проще всего, если она покажет вам их сама. Если она проведет для вас экскурсию по своему интернет-миру, вы увидите, где она бывает, чем занимается, и сможете определить уровень умений, которым она обладает в Сети.

3. Используйте фильтры .

Существует множество программ, отсеивающих нежелательный для детей контент: одни из них вы можете купить, другие вам предоставят интернет-провайдеры в основном пакете услуг. Помните, что доступ в онлайн-мир ваша дочь будет иметь повсюду, и чаще всего там не будет фильтров, поэтому ваш лучший инструмент – образование.

4. Объясните ей, что, если что-то выглядит слишком хорошим, чтобы быть правдой, это ложь

Я не устаю удивляться человеческой глупости, когда дело доходит до интернет-афер. На днях я получил письмо со ссылкой, утверждавшее, что это исследование для McDonald's, и если я отвечу на несколько простых вопросов, Рональд Макдоналд пришлет мне 50 долларов. Мне было скучно, я прошел по ссылке, прекрасно зная, что это спам, и ответил на несколько вопросов о том или этом бургере.

В конце небольшой анкеты мне сообщили, что если я предоставлю номер своей кредитной карты, дату рождения, адрес и номер водительской лицензии, то 50 долларов переведут на мой счет. Я напечатал ругательства во всех полях.

5. Объясните ей, что люди могут быть не теми, за кого себя выдают .

Это очевидно, но об этом все равно следует говорить. Иногда она может общаться с девятилетней девочкой по имени Феб, но бывает и так, что Феб может оказаться 49-летним насильником по имени Брайан.

6. Научите ее никогда не выкладывать в Сеть личную информацию – никогда .

Это главное, что она должна уяснить. Тревожно большое число детей рассказывает незнакомцам вроде «Феб» все, что только можно: в какую школу они ходят, где живут и прочее. Ваша дочь должна понимать, почему в Интернете нельзя выкладывать никакую личную информацию. Никогда.

7. Установите правила работы на компьютере .

Задача родителей – определить разумные границы любой деятельности и объяснить их детям, в том числе то, как безопасно перемещаться по интернет-пространству.

Правила онлайн-безопасности

Вы и ваша дочь должны опираться на базовые правила онлайн-безопасности. Их следует четко объяснить, чтобы она понимала, почему эти правила важны. Новозеландский департамент внутренних дел рекомендует распечатать следующие правила (основанные на материале Национального центра пропавших и пострадавших детей в Арлингтоне, штат Вирджиния, США) и повесить на стену рядом с компьютером.

1. Я не выдаю личную информацию – домашний адрес и номер телефона, рабочие адреса и телефоны родителей, номер и местоположение моей школы – без разрешения родителей.

2. Я сразу сообщаю родителям, если вижу любую информацию, которая вызывает у

меня неприятные чувства.

3. Я никогда не соглашусь лично встретиться с кем-то, кого я знаю в Сети, сперва не посоветовавшись с родителями. Если мои родители согласны на встречу, она должна проходить в публичном месте, и на встречу я прихожу с мамой или папой.

4. Я никогда не высылаю собеседнику свои фотографии или что-то еще, не посоветовавшись с родителями.

5. Я не отвечаю на злые и неприятные сообщения. Если я получаю такое сообщение, это не моя вина. Если мне продолжают их присылать, я говорю об этом родителям, и они обращаются к провайдеру.

6. Правила интернет-общения мы обсудим вместе с родителями: определим время дня, в которое я могу выходить в Интернет, количество часов, которое мне для этого выделяют, и сайты, которые я могу посещать. Я не буду иметь доступ к другим сайтам и нарушать эти правила.

Дельфины в Интернете

Дельфины Гектора – одни из самых маленьких дельфинов на планете. Они весят около пятидесяти килограммов и достигают длины 1,2–1,6 метра. Их осталось мало, по самым оптимистичным оценкам – всего семь тысяч, и одна из самых крупных популяций этих животных находится в гавани Акароа в Кентербери, Новая Зеландия. Если вы поищете их на *YouTube*, то увидите очень симпатичных маленьких дельфинчиков, однако не это делает их такими замечательными.

Оказывается, дельфины Гектора – единственные китовые, которые используют Интернет, чтобы повысить свои шансы на выживаемость. Эти скромные, но хорошо разбирающиеся в пиаре дельфины создали интерактивный сайт www.hectorsworld.com, чтобы научить детей и взрослых интернет-безопасности. Невероятно, но проникательные морские млекопитающие решили, что лучший способ выжить – это помочь детям в надежде, что их родители будут реже убивать дельфинов Гектора.

На сайте представлены разнообразные способы обучить детей безопасной работе в Интернете. Есть там и информация для родителей, объясняющая, как познакомить вашу дочь с идеей интернет-безопасности. Другим полезным изобретением сайта является бесплатная кнопка (с изображением дельфина Гектора): вы можете загрузить ее в свой компьютер, и она появится в верхней части экрана; если ваши дети зайдут на сайт с неподходящим содержанием, они нажмут на кнопку, и экран заполнится красочными сценами подводной жизни, благодаря чему им не придется смотреть содержимое сайта, и они смогут обратиться к вам.

Не знаю, как вы, но раз дельфины Гектора занялись этим делом и создали великолепный ресурс, который рассказывает мне и моим детям об интернет-безопасности, в следующий раз я убью какого-нибудь другого дельфина – не дельфина Гектора, а, скажем, дельфина-афалину. В конце концов, что эти эгоистичные негодяи сделали для кого-нибудь, кроме себя?

К черту афалин, говорю я.

Виртуальные миры детей

Если вы ничего не знаете о виртуальных мирах, постарайтесь с ними познакомиться. Виртуальные миры – довольно грустная и в то же время весьма увлекательная штука. Сколько вещей в нашей жизни могут быть одновременно печальными и интересными и при этом сохранить смысл? Печальны эти миры потому, что вместо реальной жизни люди погружаются в Интернет и вкладывают время и усилия в то, чего не существует; а интересно в них то, что многие из виртуальных миров действительно интересны.

Самый большой виртуальный мир для взрослых называется «Вторая жизнь», и для многих он действительно стал второй жизнью. Это трехмерное пространство, где вы можете вести совершенно новую жизнь, а кроме того, летать. Почти миллион человек

зарегистрированы во «Второй жизни», многие обладают в ней собственностью, продают товары, враждуют, влюбляются и делают все, чем занимаются люди в реальном мире, – только этот мир виртуальный. Вы можете решить, что все это полная чепуха, но ошибетесь, поскольку крупные корпорации и даже некоторые университеты открывают там свое дело. Существует Сеть «Второй жизни», где бизнесмены, исследовательские группы и люди, желающие работать в виртуальном мире, могут зарегистрироваться и сделать что-то реальное. Крупные корпорации вроде *Xerox* и *IBM* ведут совещания во «Второй жизни» вместо того, чтобы летать по всему миру на «живые» конференции.

Но это связано не только с межнациональными корпорациями – наших детей это тоже касается. Есть детские виртуальные миры и странное местечко под названием «Клуб Пингвин», возможно, самая большая в данный момент детская виртуальная площадка. В этом анимационном мире дети могут создать свой аватар в виде пингвина, украсить его иглу, играть в игры и заводить виртуальных животных. Вы подумаете, что это всего лишь детская игра, однако в 2007 году *Disney* купил «Клуб Пингвин» за 700 миллионов долларов.

Деловые люди считают, что на этом можно зарабатывать большие деньги, в основном благодаря продаже виртуальных безделушек для удовлетворения виртуальных личностей и членским взносам, которые платят дети, если хотят получить больше, чем просто базовый сервис. С точки зрения родителей, «Клуб Пингвин» – безопасный ресурс, имеющий жесткие ограничения относительно той информации, которую дети способны разгласить.

В целом, это неплохое место для обучения ребенка основам безопасности онлайн-жизни.

Социальные сети

Однажды ваша дочь откроет страницу в *Facebook* или *Bebo* и, скорее всего, начнет посылать сообщения в *Twitter*. Социальные сети – одни из крупнейших игроков в Интернете: только в *Facebook* зарегистрировано более 250 миллионов пользователей, а его примерная стоимость – от 2,7 до 5 миллиардов долларов. Вкратце расскажу, как это работает: вы регистрируетесь на сайте и получаете бесплатную интернет-страницу, где можете публиковать о себе информацию, в том числе фотографии, а другие пользователи могут стать вашими друзьями, читать ваши обновления и посылать сообщения.

Звучит неплохо. Это отличный способ поддерживать связь с друзьями – особенно с теми, кого вы не видите ежедневно, – с семьей, живущей за океаном, и даже с теми незнакомцами, кто стал вашими интернет-друзьями. Однако многие дети не понимают, что все выложенное ими на странице в *Facebook* становится видно любому Тому, Дику или «Феб», которые захотят с ними подружиться.

Здесь вы должны объяснить ребенку, что он может выкладывать на своей странице, а что – нет, и рассказать о вероятных последствиях, которые его ожидают. Некоторые работодатели ищут страницы своих потенциальных работников в *Facebook*, чтобы узнать о них подробнее. Если ваша дочь выкладывает фотографии своих развлечений с друзьями или более компрометирующую информацию, это может стоить ей карьеры.

Погодите, не значит ли это, что я могу войти в Facebook под псевдонимом и попросить девочку со мной подружиться, чтобы быть в курсе происходящего в ее жизни?

Полагаю, можете.

А это честно? Ведь это почти слежка, неправильный, хотя и единственный, способ знать о том, чем она занимается в Сети.

Не знаю, что и сказать.

Не знаете, потому что это неправильно, или просто не хотите, чтобы вас считали оправдывающим тактику шпионажа?

Не знаю, что и сказать.

Мобильные телефоны

Вы, как и я, наверняка помните времена, когда мобильные телефоны имелись только у

позеров-яппи, а сами эти телефоны были величиной с кирпич. Теперь они крошечные, удивительные и есть у всех. Неизбежно возникает вопрос, когда покупать детям мобильный, и обычно этот вопрос задают сами дети. К сожалению, многие из них уверены, что если будут задавать его каждые 23,4 секунды, то вы сдадитесь и купите им телефон.

Как и со многими другими вещами в жизни и в воспитании детей, на этот вопрос нет универсального правильного ответа. Не существует научно доказанной формулы, по которой можно вычислить, когда именно дети должны получать телефон, поэтому здесь все зависит от вас. Однако я могу дать вам полезную информацию для размышления.

✓ Причина, по которой вы должны купить своему ребенку телефон, в облегчении вашего общения, когда он находится вне дома. Следовательно, я не вижу смысла покупать телефон ребенку младше двенадцати-тринадцати лет.

✓ Если ваша дочь занимается спортом или ходит в кружки, вам придется договариваться с ней о времени, в которое вы заберете или отвезете ее на занятия; в этом случае телефон можно завести раньше.

✓ Если единственная причина, по которой она хочет телефон, это обмениваться сообщениями с друзьями, я бы не стал его покупать. Довольно глупо, когда мобильные телефоны есть у восьми-, девятилетних детей.

✓ Собираясь покупать телефон, подумайте, для чего он нужен вашей дочери. Если основная причина – поддержка контакта, телефон с доступом в Интернет ей не потребуется. Если она будет бродить по Сети через телефон, возможность следить за тем, что она там делает, исчезнет.

Одно из преимуществ мобильных телефонов в том, что вы можете забрать его в качестве наказания. К этому мы обратимся в семнадцатой главе.

Итоги

Интернет-девочка

- Держите компьютеры в гостиных.
- Узнайте сайты и сервисы, которыми пользуется ваша дочь.
- Поставьте программу фильтрации контента.
- Ваша дочь должна знать: если что-то кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой, скорее всего, это ложь.
- Научите ее никогда не выдавать персональную информацию.
- Установите правила для использования компьютера.
- Научитесь отслеживать активность вашей дочери в Интернете всеми доступными способами.

14

Половое созревание: не так страшно, как кажется

Название этой главы – дешевая приманка, чтобы вы ее прочитали. Половое созревание действительно страшно, а для многих отцов, воспитывающих дочерей, это время, когда им хочется убежать так далеко и так быстро, как только позволяют ноги. Если вы воспитываете дочь вместе с ее мамой, то сможете избавиться от большинства проблем; по правде говоря, вашей дочери самой будет спокойнее обсуждать их с матерью. Но если мамы нет или вы в разводе и ваша дочь проводит с вами время поочередно, придется научиться азам подобных бесед.

В этой главе мы рассмотрим половое созревание в самых его мучительных деталях. Большинство из нас, мужчин, имеет общее представление о том, что такое «женские дела». И этого представления вполне достаточно, чтобы большинству из нас не хотелось знать о них слишком много. Некоторые вещи должны оставаться тайной. К сожалению, если вы

воспитываете дочь, то не можете позволить себе роскошь знать как можно меньше. Вы должны знать все детали и всю сопутствующую им информацию. Крепитесь, мужики, – дальше мы будем обсуждать слизистую, выделения и «женские средства».

Дело не только в том, что вы должны знать об этом как можно больше; если у вас достаточно технической информации, во время разговора вы сможете сосредоточиться на ней. Большинству отцов проще мыслить в технических терминах, чем в медицинских.

В конце концов, это всего лишь трубы.

Мы не будем вдаваться в подробности психологических аспектов полового созревания. Я собираюсь сконцентрироваться на «харде», а не на «софте». Это суть полового созревания, анатомия и физиология «девичьих дел». К остальному мы обратимся в следующей главе.

Вы можете это замедлить

Один из наиболее удивительных фактов, связанных с отцовством, заключается в том, что ваше присутствие в доме может отложить наступление полового созревания у девочек. Как ни безумно это звучит, но это правда. Целый ряд масштабных исследований обнаружил, что у девочек, живущих в доме с отцами, половое созревание начинается позже, чем у тех, кто живет без отца. Конечно, все не так просто, поскольку смысл не только в физическом присутствии отца в доме, но и в качестве родительских отношений. Чем лучше мама и папа ладят между собой, тем позднее дочь войдет в пору созревания.

Поэтому, если вы рядом и если ваша дочь видит, что вас и ее маму связывают теплые, пронизанные любовью отношения, вы можете оказать реальное влияние на продолжительность ее детства.

Однако детства становится все меньше

Если бы вы растили дочь в XIX веке, первые месячные появились бы у нее примерно в 17 лет. В 1960 году, когда Джон Кеннеди объявил, что станет кандидатом в президенты от Демократической партии, а Элвис Пресли вернулся домой после трех лет службы в Германии, средний возраст начала полового созревания снизился до 12–13 лет. Сейчас Элвис мертв, и возраст наступления пубертатного периода у девочек составляет 10 лет, а у мальчиков – 11,5 лет. В среднем, месячные у девочек начинаются в 12 лет, однако другие изменения, связанные с половым созреванием, могут появиться гораздо раньше.

Есть многочисленные сложные объяснения, почему это так. Немалую роль могут играть качество питания, детское ожирение, а также тот факт, что дети потребляют больше вредных химических веществ.

Однако ничто из этого не должно сбивать вас с толку, поскольку «почему» отнюдь не так важно, как «когда», и это «когда» начинается в наше время гораздо раньше.

Чудо созревания

Если задуматься над тем, что происходит во время полового созревания, оно покажется поистине удивительным явлением. Благодаря сложному процессу, включающему «биологические часы», и внутренним химическим механизмам обратной связи тело понимает, что пришло время заводить детей. Где-то между 8 и 13 годами гипофиз в мозге выделяет в кровь фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), который достигает яичников и запускает производство эстрогена.

Я знаю, что ФСГ – это гормон, но в воображении мне рисуется группа развязных девиц в «кадиллаке», который мчит по длинным туннелям кровеносной системы под громкую музыку из стереоприемника; по ветру развеваются длинные волосы, слышится громкий смех. ФСГ совершает одно из важнейших биологических путешествий, в конечном счете прибывая на место и берясь за дело.

Это революция, детка.

Девочка начинает обретать силу, и она не берет пленных. Как только ФСГ попадает в яичники, запускается активное производство эстрогена, и с этого момента пути назад нет.

Детство исчезло в облаке кружащих гормонов, тело готовится к тому, чтобы рожать. Это пугающая мысль, но конечная цель всего, что будет происходить в течение следующих нескольких лет, – размножение вида.

Стадии созревания

Первый заметный признак наступления пубертатного периода – развитие груди. Оно может начаться уже в восемь лет, но в среднем проявляет себя примерно в десять, о чем свидетельствует набухание вокруг сосков. Для девочки начинается тревожное время, и она беспокоится, как выглядит со стороны; иногда ее могут дразнить, особенно если развитие началось раньше (или позже), чем у сверстников. В это время с ней надо разговаривать: тогда вы вовремя узнаете о возникновении проблем. Я объясню, как это сделать, а пока запомните, что первые очевидные признаки полового созревания могут вызывать у девочек неловкость и смущение.

Следующий этап – появление волос на лобке и под мышками. Обычно лобковые волосы начинают расти между 9 и 15 годами, а волосы под мышками появляются года на два позже. В это время девушки начинают брить ноги, поскольку на ногах их волосы тоже становятся заметнее.

Другие изменения, сопровождающие гормональные подъемы и спады, связаны с набором веса и прыщами. Причина, по которой женщины в это время набирают вес, состоит в подготовке организма к деторождению: вес увеличивается в области груди, бедер и талии. Подростковый период у девочек, как и у мальчиков, – время быстрого роста; большинство девочек достигают своей окончательной высоты между 15 и 19 годами. Прыщи возникают от изменений в жирности кожи, вызванных гормонами.

Я знаю, о чем вы сейчас думаете.

О чем? О чем я думаю?

Вы думаете: да, но что насчет другой вещи?

Какой «другой»?

Слово на букву «М».

Ох.

Слово на букву «М»

Менструация.

Ну вот мы это и сказали. Не так уж страшно, правда?

Это основная причина родительского дискомфорта, связанного с воспитанием дочерей. Для большинства мужчин эта часть женского мира представляет собой тайну. Мы можем понимать азы, но вряд ли кто-то хочет знать больше, чем этот минимум. Однако вас это не касается – вы должны знать об этом абсолютно все. Я расскажу вам о трубах, а потом мы перейдем к спецсредствам.

Если вы будете думать об этом как о водопроводе, о соединенных системах, где у каждой – своя задача, все перестанет быть таким путающим, как кажется вначале. Я буду рассказывать достаточно сухо, поскольку, если вы похожи на меня, в технических деталях есть нечто успокаивающее.

Менструация начинается примерно в 12 лет, где-то через два года после начала развития груди. Следует помнить, что это лишь средние цифры: у одних девочек процесс может начаться раньше, у других позже. Поскольку для большинства это очень важное событие, вы должны знать, что происходит, и говорить с дочерью об этом уверенно, если того требует ситуация.

Менструальный цикл (звучит так, словно клоун на одноколесном велосипеде отпускает грязные шуточки) делится на три фазы: собственно менструация (или месячные), фолликулярная фаза и лютеиновая фаза. Овуляция, время, когда высвобождается яйцеклетка – зрелая женская половая клетка, – обозначает переход от фолликулярной фазы к лютеиновой. Продолжительность менструального цикла индивидуальна у каждой женщины

и может различаться от цикла к циклу, в среднем составляя 28 дней, и первый день менструации, когда начинаются месячные, обозначается как первый день цикла.

Большинство мужчин испытывают недоумение, узнав о существовании целых трех фаз менструации. Они думают, что есть только сами месячные, а остальное время организм сидит и играет в «пэжмена». Но это далеко от истины, поскольку женская репродуктивная система – довольно удивительная штука. И вот как она работает, начиная с первого дня менструального цикла.

1. Менструация – та часть цикла, когда происходит кровотечение. Чуть позже мы узнаем, почему оно происходит, а пока просто запомним, что кровотечение начинается в первый день цикла. Длиться оно может от двух до семи дней и приводит к потере 10–80 мл крови. Причина, по которой течет кровь, – энзим *плазмин*, подавляющий свертывание, чтобы эффективно «прочистить» систему (видите, я же говорил, что это напоминает водопровод). Первая часть цикла может сопровождаться спазмами в животе, болями в спине или в верхней части бедер. На этом этапе потребуются тампоны и прокладки, о которых мы поговорим далее.

2. В первые несколько дней цикла в кровь выпускается наш старый знакомый фолликулостимулирующий гормон, побуждая рост овариальных фолликул. Этот процесс связан с соперничеством и проходит под влиянием нескольких разных гормонов. Как в фантастическом фильме «Горец», где остаться может только один, с овариальными фолликулами та же история: только один из них превратится в зрелую яйцеклетку. В отличие от «Горца», сражений на мечах не происходит, что, учитывая отсутствие свободного места, большой плюс.

3. Развивающиеся фолликулы выделяют *эстрадиол* и *эстроген*, которые стимулируют утолщение *эндометрия*, то есть стенок матки. Эстроген стимулирует шейку матки, и она начинает производить шеечную слизь. Звучит не слишком приятно, однако шеечная слизь важна в репродуктивном отношении, представляя собой лестницу для сперматозоидов, которые движутся в матку по маточным трубам, чтобы оплодотворить яйцеклетку.

4. По мере развития фолликул объем производимого ими *эстрадиола* постепенно снижается – до тех пор, пока не достигнет уровня, на котором начнется производство *лютеинизирующего гормона* (ЛГ). Обычно это происходит на двенадцатый день цикла. Гормон помогает завершить финальные стадии подготовки яйцеклетки и ее окончательный выход в маточную трубу.

5. Яйцеклетка поступает из яичника в маточную трубу с помощью особой ткани – бахромки.

6. Примерно через день, если яйцеклетка не оплодотворена (о чем молятся все отцы), она растворяется. Уф...

7. Теперь наступает *лютеальная фаза*. После выпуска яйцеклетки часть яичника – *желтое тело* – продолжает расти и производить гормоны, в том числе *прогестерон*. Этот гормон – нечто вроде команды обслуживания авианосца, поскольку его задача – сделать палубу матки готовой для приземления оплодотворенной яйцеклетки. Если яйцеклетка не оплодотворена, желтое тело подавляет производство гормонов, необходимых для ее развития – ФСГ и ЛГ, – и она усыхает.

8. Эти процессы запускают начало месячных, когда стенки матки разрушаются, и начинается незначительное кровотечение, возвращающее нас к первому дню цикла.

Видите, что я имел в виду, говоря, что этот процесс довольно сложный и беспокойный? Для закрепления материала представлю его в одной маленькой схеме. В ней указаны основные события и примерное время начала каждой фазы.

Спецсредства

Здесь можно выбирать между прокладками или тампонами. Для большинства девочек тампоны чаще всего неприемлемы, поэтому они начинают с прокладок. Прокладки похожи на маленькие стерильные повязки, а у некоторых есть даже крылышки; прокладки помещают

внутри нижнего белья, чтобы во время месячных они впитывали кровь. В зависимости от объема крови, их следует менять примерно каждые два часа. Прокладки – самый простой и беспроблемный способ справиться с месячными. Большинство девочек начинают с прокладок, поскольку это легче всего.

Тампоны сделаны из мягкой ваты и вводятся во влагалище, впитывая кровь. В продолговатые тампоны вставлена нить, делая их похожими на маленькую ватную мышь. Обычно у девочек много вопросов относительно тампонов, и здесь им поможет Интернет. Существуют сайты с полезными советами по выбору и использованию тампонов. На них и вы найдете всю информацию о «женских потребностях», какая вам только может понадобиться.

ПМС

Здесь вы должны двигаться с осторожностью, поскольку на этом поле вас подстерегают кошмары. Иногда одно лишь упоминание о ПМС (предменструальном синдроме) может вызвать ЗПЧТСЧМСПС («Злюсь, потому что ты сказал, что у меня синдром предменструального синдрома»). На этом поле вы не сможете выиграть, поэтому разберитесь, что это вообще такое.

Обычно симптомы возникают за две недели до начала месячных и исчезают либо незадолго до, либо сразу после их начала.

Симптомы ПМС включают следующее:

- вздутие,
- спазмы,
- болезненность груди,
- стресс и тревога,
- мышечные боли,
- бессонница,
- головные боли,
- усталость,
- прыщи,
- перепады настроения,
- раздражительность,
- катастрофическое превращение в злобную демоницу.

Никто точно не знает, что вызывает ПМС. Судя по всему, он возникает в лютеальной фазе менструального цикла, однако большинство страдающих от него имеют нормальные уровни половых гормонов, так что это довольно таинственное явление. Скорее всего, гормоны влияют на химию мозга. Впрочем, кто знает, да и какая разница? Вам лишь надо уметь его пережить. Помните, что сказал Будда? Жизнь – страдание, и это страдание может регулярно усиливаться, когда люди, с которыми вы живете, входят в лютеальную фазу. Ожидайте ее наступления, проходите через нее и двигайтесь дальше. Если дела становятся совсем плохи, проконсультируйтесь с семейным доктором – возможно, он сумеет помочь.

Как об этом говорить

Теперь вам ясно, что у девочек в пубертатном периоде происходит множество разных событий, и вы должны начать говорить с дочерью о них как можно раньше.

Я знаю, о чем вы думаете, – вы думаете *«Тебе-то, умник, легко, у тебя два сына. Как, черт возьми, я стану говорить со своей дочерью о таких вещах?»*

Не могу не согласиться: я действительно испытываю огромное облегчение от того, что у меня два мальчика. Невозможно не признать тот факт, что, если вы растите дочерей, вам становится гораздо труднее, когда они приближаются к половому созреванию, и особенно если вам необходимо это обсуждать. Я сочувствую вашей участи, но это действительно *ваша* участь. У вашей дочери только один папа – вы, – и это одна из тех ситуаций, когда надо перестать ныть и заняться делом.

Старайтесь не думать о *сексуальной* стороне и сконцентрируйтесь на механике процесса. Если вы разобьете его на этапы, все сведется к водопроводным системам, а как только сосредоточитесь на физических и технических аспектах, вам станет гораздо легче.

Вот пример того, как может проходить такой разговор.

Вы. Знаешь, тебе скоро одиннадцать.

Она. Да.

Вы. Думаю, у тебя могут быть вопросы о том, что такое половое созревание и как меняется твое тело, когда ты становишься старше.

Она. Папа! Нет.

Вы. Ладно, но если появятся вопросы, ты всегда можешь спросить меня. Это моя обязанность – помочь тебе в этом разобраться.

Она. Папа!

Вы. Я просто сказал.

Три недели спустя...

Вы. Ты прочла книгу, которую я оставил на твоей кровати?

Она. Ага.

Вы. И что ты об этом думаешь?

Она. Не знаю, вроде нормально.

Вы. У тебя есть какие-нибудь вопросы?

Она. Не знаю.

Вы. Важно, чтобы ты понимала все изменения, которые будут с тобой происходить, а самое главное – что обо всех этих вещах ты можешь спросить меня. В некоторых из них поначалу трудно разобраться – например, когда начинаются месячные, – поэтому ты должна знать, что можешь поговорить со мной об этом в любое время. Я знаю все, даже об эстрогене и плазмине.

Она. А что это?

Вы. Эстроген – это вещество в теле девушки, которое помогает ей подготовиться к первой части менструального цикла, а плазмин – другой тип вещества, энзим, который помогает контролировать длительность месячных.

Она. А как он это делает?

Вы. Эстроген или плазмин?

Она. Вот этот вот плазмин.

Ивы начинает рассказывать.

Существуют сотни способов завязать беседу, и если вы начнете с технических деталей, это будет выглядеть более «функционально» и менее таинственно. Кроме того, обладая техническими познаниями, вам не надо будет беспокоиться, что сказать. Объясните происходящее с той простотой или сложностью, которая наиболее приемлема для вас обоих.

Важно одно – вы должны об этом говорить. Это не «один серьезный разговор», после которого можно вычеркнуть тему из списка. Это разговор, к которому время от времени придется возвращаться, когда ваша дочь сама решит об этом поговорить, либо когда вы решите, что есть вещи, которые надо обсудить.

Поддержка

Весьма вероятно, что, даже если вы вооружитесь знаниями, схемами и рисунками, будут ситуации, в которых ей захочется обсудить это с женщиной. Есть несколько вариантов поддержки:

- семейный врач-женщина;
- тети и бабушки;
- книги, написанные женщинами для девочек (например, «Пубертатный период: все, что вы не хотите спрашивать, но должны знать», которая продается на *Amazon.com*)',

- мать одной из ее подруг;
- старшие двоюродные сестры;
- клиника планирования семьи.

Все эти люди и места – хороший источник помощи и поддержки отцов-одиночек и их дочерей.

Итоги

Половое созревание

- В среднем половое созревание у девочек начинается в 10 лет.
- Половое созревание может казаться пугающим, но если вы познакомитесь с техническими деталями, вам будет легче об этом говорить.
- Помните: вы объясняете принципы работы очень сложной водопроводной системы.
- Этот разговор не из тех, что можно провести и забыть, – время от времени вашей дочери понадобится к нему возвращаться, если у нее возникнут те или иные вопросы.
- Узнайте информацию, которая может понадобиться вам, и все пройдет как надо.

15

Подростковый период – время, когда умирают папины шутки

Недавно один мой приятель сказал, что его десятилетняя дочь больше не воспринимает папины шутки: происходит обратный процесс. До сих пор искусное использование папиных шуток развлекало ее и помогало сделать то, что должно быть сделано, а теперь они ее только злят.

– Это качественный сдвиг, – сказал он. – Дело не в том, что она становится старше и умнее и нам надо к этому приспосабливаться, – такое впечатление, что это новый метод борьбы за контроль. Она хочет контролировать то, что делает или не делает, совершенно в ином ключе. А когда я думаю о следующих нескольких годах, то хочу контролировать ее больше, чем когда бы то ни было.

В конце концов все папины шутки умирают. Первые годы каждый папа – успешный комик. Мы выдаем свои дешевые шуточки, делаем глупые замечания, и они всегда смеются. Иногда наши дети смеются так, что падают в буквальном смысле, и большинству отцов это очень приятно, однако рано или поздно дети взрослеют, и то, что раньше было смешно, больше не вызывает смеха.

Внезапно вы перестаете быть тем парнем, который на каждое свое шоу собирал концертные залы, и превращаетесь в старого унылого зануду с лысиной и пивным брюшком, безуспешно пытающегося развеселить местный гольф-клуб. Никто больше не считает вас веселым, и это обидно, поскольку вы помните, что от ваших шуток зрители катались по полу в проходах между рядами.

Многие папы на этой стадии падают духом и полагают, что лучше им бросить валять дурака и выйти из игры. Не так уж много критических замечаний они могут выдержать – есть предел свисту и созерцанию пустых кресел. В какой-то момент наступает перебор, и вы задаете себе вопрос: не пора ли уходить, спуститься со сцены и где-нибудь спрятаться?

Что убивает папины шутки?

Неприятная истина заключается в том, что папины шутки убивает биология, и, скорее всего, это связано с гонадотропин-высвобождающим гормоном. Именно этот гормон начинает вырабатываться глубинной структурой мозга, когда сложные биологические часы решают, что настало время для событий, о которых шла речь в предыдущей главе, а с ними наступает неизбежный конец папиных шуток. Водоворот подросткового возраста высасывает из отцовского юмора жизнь и создает атмосферу угрюмого недовольства, слишком плотного, чтобы поддерживать интерес. Когда начинается половое созревание, наступает подростковый период, психологический и поведенческий этап взросления.

Во время этого сложного взаимодействия биологии и психологии у папиных шуток заканчивается кислород. Они больше не нравятся вашей дочери, она не веселится и не поддается на ваши уговоры. Теперь она начинает понимать, что жизнь на самом деле там, за дверью, и ждет ее, ни на что не отвлекаясь и не размениваясь на суррогат.

Если раньше вы могли сделать остроумное замечание, чтобы довести дело до конца, то сейчас вдруг обнаруживаете, что она на это не покупается. Она хочет большего, хотя обычно не знает чего именно, однако твердо знает, что хочет.

Меняется не только ее тело, но и мозг, а с ним меняется и ее личность. К взрослению приспособляется не только физическая, но и психологическая форма. Ваша дочь должна привыкать к тому, что больше она не ребенок и что правила изменились навсегда.

И вы тоже должны к этому привыкнуть.

Именно тогда вы внезапно обнаруживаете, что все, над чем она раньше смеялась, теперь ее бесит. Когда она была ребенком, ей нравилось, что вы руководили ей и помогали, но теперь в двери стучится взрослый мир, и она больше не может так жить. Пока что она не собирается переезжать в собственный дом, но чувствует, что слащавые детские шуточки невероятно глупы.

Взросление не так прямолинейно

Многие родители совершают ошибку, полагая, что раз их дети все больше походят на взрослых, они и вести себя будут как взрослые. Хотя такое случается в краткие и невероятно глубокие моменты, в целом это неправда.

Взросление не похоже на прямую линию на графике. Оно напоминает восхождение в Анды, путешествие по вздымающимся пикам, пугающим обрывам и почти вертикальными пропастями к ложу долины в тысячах футов внизу. Вы должны быть осторожны, поскольку земля только кажется твердой, и в любой момент вы можете провалиться.

Спотыкаясь, падая и ожидая удара о землю, вы чувствуете смесь удивления, разочарования и унижительного ужаса.

Мозг подростка

Если у вас дочь-подросток, вы нередко задумываетесь, что произошло с прежде работоспособным мозгом, который был у нее с самого детства. Прежде ее мозг находился в неплохом состоянии и работал в разумном, логическом ключе. А потом, без всяких очевидных причин, утратил собственный рассудок.

Все мы знаем о важности первых трех лет жизни для развития мозга, но только в последние годы исследователи начали лучше понимать тот факт, что подростковый период тоже включает в себя значимые перемены. Сложная биология полового созревания наполняет тело гормонами, которые стимулируют физическое развитие и взросление, запуская в мозге серьезные изменения.

Серое вещество и белое вещество – самые вещественные вещества

Наверняка вы слышали термин «серое вещество» и могли слышать о «белом веществе». Эти термины относятся к тому, как на снимках выглядят разные части нейронов – клеток мозга. Названия не слишком впечатляют, однако на скане мозга тело нейрона действительно выглядит серым, а жировая изоляция – *миелин* – вокруг соединений, выходящих из тела нейрона, белой.

Серое вещество и белое вещество. Полагаю, у них такие скучные названия, поскольку сами по себе мозги чрезвычайно интересны и ученым было не до того, чтобы изобретать нечто более привлекательное. Но все-таки жаль, что они не слишком над этим задумывались, поскольку интересные названия могли бы привлечь внимание тех, кто не восхищается исследованиями мозга по умолчанию.

Серое вещество в различных частях мозга девочек достигает максимального объема на год или два раньше, чем в мозге мальчиков. Это объясняет, почему девочки в раннем

подростковом возрасте считают мальчиков-ровесников незрелыми и глуповатыми. Однако не забывайте, что выводы из *любых* наблюдаемых различий между мозгом мальчиков и девочек следует делать с осторожностью. У мальчиков и девочек существует множество индивидуальных вариаций, и сложно сказать, как разница в размере мозга влияет на поведение в реальном мире. Это интересная проблема, но мы еще не можем делать определенные выводы о значении такой разницы.

Раз уж об этом зашла речь, скажу, что развитие белого вещества в детстве и в подростковом возрасте происходит довольно равномерно. Белое вещество действует как изолятор, оборачивая жировыми слоями аксоны нейронов. Это ускоряет передачу нервных импульсов, напоминая изоляцию вокруг кабеля.

Недавно обнаружилось, что белое вещество не только повышает скорость передачи нервных импульсов, но и регулирует их время и синхронность.

Таким образом, по мере взросления ребенка эффективность скорости и передачи нервных импульсов постоянно возрастает. Вы не всегда умнеете с возрастом, но все же развиваете более эффективную систему.

Эти важные лобные доли

Для большинства из нас мозг – всего лишь большая, серая, морщинистая масса, но для нейробиолога это головокружительная, потрясающая коллекция самостоятельных, но все же связанных между собой систем, которые каким-то невероятным, удивительно сложным и не до конца понятным образом работают вместе, делая нас теми, кто мы есть. Хотя все эти системы важны, одна из самых главных областей мозга – *лобные доли*. Вряд ли вас удивит – учитывая, насколько плохо нейробиологи придумывают названия, – что лобная доля находится в передней части мозга. Лобная доля играет очень важную роль в высших функциях мозга, оценке риска и планировании.

Один участок этой области важен вдвойне и называется *префронтальная кора*. Эта часть мозга настолько важна, что в редком приступе образного мышления некоторые нейробиологи называют ее «гнездилищем разума». Префронтальная кора – часть нашего мозга, необходимая для выполнения множества важных задач, одна из которых – оценка риска.

Если мозг говорит вам что-то сделать, окончательное одобрение это действие получает в пре-фронтальной коре. Эта же часть приказывает остальному мозгу успокоиться, если вы взвинчены.

Добавьте сюда те социальные роли, которые с ней связаны (самосознание и понимание точек зрения других людей), и вы увидите, насколько важна эта область морщинистой массы.

Мы знаем, что рост нейрона в лобной доле достигает максимума примерно в 11 лет у девочек и 12,1 года у мальчиков. Вы наверняка подумали, что это хорошо. Конечно, если пик роста этой области – одиннадцать лет, ваша дочь будет отлично подготовлена к правильной оценке рисков.

Увы, это не так.

Чтобы понять, почему это не так, следует разобраться, как расширяется и сжимается мозг подростка всего за несколько коротких лет и почему такое сжатие – хорошо.

Хорошего понемножку: невероятный растущий и сжимающийся мозг подростка

Человеческое тело изумительно, и это вдвойне так, если речь заходит о мозге. Вы наверняка слышали, что первые три года жизни – критический период его развития, но вряд ли знаете о важности подростковых лет.

В первые три года развитие мозга происходит скачкообразно, а в подростковый период наблюдается второй скачок; пик роста серого вещества у девочек приходится на одиннадцать лет.

Но, как это бывает с солью, если чего-то слишком много, это не всегда к лучшему. С

серым веществом именно так. Приведу конкретный пример: исследователи обнаружили, что, когда дети сопоставляют фотографии людей с определенным выражением лица и те слова, которые их описывают (счастливый, печальный, злой), в начале полового созревания они выполняют это задание *хуже*.

Дети и старшие подростки лучше сопоставляют выражение лиц с описанием изображенных эмоций.

Почему так?

Наиболее определенная теория утверждает, что хорошего должно быть понемножку. Нейроны – это здорово, но активное разрастание нейронов в начале полового созревания засоряет систему, и она не может выполнять некоторые задачи так, как когда в голове было больше места. Причина, по которой с подобным типом задач лучше справляются старшие подростки, в том, что, как и в мозге маленьких детей, где также множество нейронов и связей между ними, избыточные сети сокращаются, серое вещество постепенно уменьшается в объеме, и хотя некоторые связи остаются – другие разрушаются, исчезая, словно старые газеты, на задворках и в водостоках подросткового мозга.

Подростки и риск: как водить автомобиль, сидя на заднем сиденье

Вспоминая свои подростковые годы, вы наверняка найдете пару-тройку ситуаций, в которых с сегодняшней точки зрения вели себя чертовски глупо. В этом вы не одиноки: подростком я тоже совершал поступки, сейчас заставляющие меня бледнеть. В качестве краткой исповеди расскажу о том, как подростком спускался по веревке с приятелем. Мы оба знали, что делаем, но я плохо разбирался в завязывании узлов. Я завязал нечто вроде тройного простого узла и начал спускаться с обрыва высотой тридцать метров. В то время это казалось вполне разумно. Сейчас я бы предпочел официальный альпинистский узел, который был опробован людьми гораздо умнее меня.

«Это видно по их глазам»

Однажды мне довелось говорить с четырнадцатилетней девочкой, которая постоянно сбегала из дому. Она жила в пригороде, неподалеку от одного из самых криминальных районов города. Эшли приобрела тревожную привычку выбираться по утрам из окна своей спальни и проходить несколько миль по пустынным сельским дорогам, чтобы встретиться с друзьями. За неделю до нашей встречи на обочине в этом районе было найдено тело девушки. Ее убил бывший приятель-психопат и оставил в канаве.

– Ты слышала о девушке, которую убили на прошлой неделе? – спросил я.

– Да.

– Тебя это не беспокоит?

Она нахмурилась так, словно я задал глупейший вопрос из всех существующих:

– Нет.

– Почему?

– Я могу о себе позаботиться.

Несмотря на всю серьезность разговора, я не мог не расхохотаться. Она была совсем маленькой и столь же опытной, как мокрая фланель.

– Что?

– Я могу о себе позаботиться.

– Откуда ты знаешь?

– Я умею отличать хороших от плохих.

– Правда?

– Да.

– И как ты это делаешь?

– По их глазам, – сказала она с такой интонацией, будто делилась со мной великой тайной уличной жизни.

- По глазам?
- Да.
- А что у них с глазами?
- Не знаю, просто по ним все ясно.
- По их глазам?

Она важно кивнула.

- Сколько убийц ты встречала? – спросил я.
- Ни одного.
- То есть ты не видела ни одного настоящего убийцы?
- Нет.
- А знаешь, сколько видел я?
- Сколько?

– Много. Когда я не беседую с подростками, то провожу время с убийцами, насильниками и наркодилерами – самыми разными плохими парнями.

– Правда? – Она наконец заинтересовалась.

– Правда. Некоторые из них выглядят именно так, как, по-твоему, должны выглядеть убийцы: безумный взгляд, тюремные татуировки и прочая ерунда, – а вот другие совершенно на них не похожи. Они кажутся самыми приятными парнями, каких ты только надеешься встретить. Вежливые, обходительные, с отличным чувством юмора.

– Правда?

– Правда. А знаешь ли ты тот единственный способ, каким я могу определить, что эти милые, вежливые, обходительные, обаятельные люди – убийцы?

– Не знаю. И какой же?

– Я читаю их дело.

– И что там написано?

Я вздохнул:

– Суть не в этом. А в том, что ты не можешь определить плохого парня, потому что иногда он выглядит как хороший. И знаешь, что еще?

– Что?

– Такие девочки, как ты, – идеальная мишень. Он будет вежливым, обаятельным, предложит тебя подвезти, а когда ты поймешь, что попала в серьезные неприятности, будет уже поздно.

Какое-то время мы сидели молча. Я раздумывал, поняла ли она хоть что-нибудь из сказанного мной.

– Все равно это неважно, – наконец ответила она.

– Почему?

– Потому что у нас в школе были уроки самообороны.

Самое страшное в нашем разговоре было то, что она действительно в это верила.

Почему подростки так безумно рискуют?

Проще всего назвать их бестолковыми и глупыми, но это далеко от истины. Есть доказательства, что подростковый мозг развивается неравномерно, и это предрасполагает подростков к поведению, которое кажется немного сумасбродным. Также есть доказательства, что подросток может предпринимать рискованные и опасные действия, даже полностью сознавая этот риск. Он может понимать, что это опасно, но *ощущения* и *друзья* оказывают на него более сильное влияние.

Когда начинается половое созревание, мозговые центры стимуляции и вознаграждения изменяются на глубинном уровне, буквально толкая подростков на поиск острых ощущений. К сожалению, часть мозга, которая должна все это контролировать – наш старый друг префронтальная кора, – все еще доводит себя до ума. В итоге двигатель увеличивает обороты, но водитель еще не готов. Если подросток один и у него достаточно времени все обдумать, он способен принять адекватное решение, однако, если рядом друзья или до него

доносится легчайшее дуновение «движухи», ставки сделаны.

Чокнутая тетя Харриет

Проще всего представить происходящее как историю о чокнутой тете Харриет. На общей семейной встрече ваши родственники решают, что чокнутая тетя Харриет должна теперь жить с вами. Много лет она счастливо обитала в частной клинике для «немного нервных», но после скандала с нелегальными черепашьими бегами и значительными финансовыми нарушениями клиника закрылась. А поскольку вы никогда не бывали на семейных встречах, все проголосовало за то, что теперь она должна жить с вами, и не спросили вашего мнения.

Обидно.

Так или иначе, сделать вы ничего не можете, и она переезжает к вам, поселившись в подвале на раскладушке. Представьте, что однажды вечером вы смотрите телевизор и спрашиваете чокнутую тетю Х., не хочет ли она выпить чаю. Внезапно она вскакивает, начинает рыдать, называет вас гадом, сволочью и старым хреном и убегает в свой подвал.

Вы расстроитесь?

Думаю, нет. Вряд ли вы примете это на свой счет, понимая, что она немного не в себе.

Так почему же вас должно ранить, когда ваша четырнадцатилетняя дочь начинает рыдать и кричать «Иди к черту, я тебя ненавижу!» в ответ на вопрос, почему она не вымыла ванну? Видите ли, с моей точки зрения, подростковый возраст – это скорее психическое заболевание, нежели стадия развития. Они просто не в своем уме, и здесь наука меня поддерживает.

Я ни в коем случае не принижая тот стресс и печаль, которые испытывают родители подростков с настоящими психическими заболеваниями. Я знаю, о чем говорю, поскольку работаю со многими семьями, где имеется такая проблема.

Я хочу сказать – и говорю это с полной уверенностью, – что вы не должны слишком серьезно воспринимать те безумные вещи, которые говорит или делает ваша дочь. Это не ее вина. Кое-что – да, но многое – лишь артефакт неполноценной связи между участками мозга: сети находятся в процессе отладки. Поэтому, если вы считаете, что она действительно вас ненавидит, вы балбес. Это не так. Конечно, если она продолжает говорить это и в 25 лет, тут есть над чем задуматься, но в бурные подростковые годы имеет смысл списать это на пустословие чокнутой тети Харриет.

Потерпите немного, и со временем тетя Харриет полностью поправится.

Самое важное

Как видите, работа мозга довольно интересна и может ответить на вопрос, почему подростки такие... хм... подростки. С течением времени они становятся все больше похожи на взрослых, однако не обманывайтесь – в некоторых областях их функционирования все с точностью до наоборот. Поэтому самый важный вопрос заключается в следующем: учитывая тот гормональный, пубертатный и нейробиологический беспорядок, который царит в мире девочек-подростков, что можно сделать, чтобы вы оба выбрались из этой передраги живыми и здоровыми?

К счастью, на это у меня есть ответ, но, чтобы его дать, понадобится еще одна глава.

Итоги

Подростковый период

- В подростковом возрасте мозг вашей дочери ожидают серьезные перемены.
- В этом возрасте нет ничего определенного: иногда она кажется вполне взрослой, а иногда ведет себя, словно маленькая девочка.
- В это время она с меньшей точностью оценивает риски, но уверена, что делает это лучше, чем когда бы то ни было.
- Самое главное: почаще вспоминайте чокнутую тетю Харриет.

Как выжить с дочерью-подростком

Давайте сразу перейдем к деталям: как вам выжить с вашей дочерью-подростком?

Вам просто надо держаться

Однажды вечером, когда я закончил разговаривать с группой родителей о подростках и уже собирался домой, ко мне подошел мужчина. Он был похож на полицейского.

Не знаю, что такого есть в полицейских, но вы почти всегда можете отличить их от всех остальных. Выяснилось, что это местный сержант и за его грехи у него целых две дочери. Одной было одиннадцать, другой – пятнадцать. С младшей все было в порядке, но старшая сводила его с ума.

– Эта история про чокнутую тетю Харриет – сушая правда, – сказал он. – Моя дочь действительно съезжает с катушек. Как будто за одну ночь она превратилась в демоницу. В детстве она была замечательной, а сейчас – какой-то свихнувшийся псих. Стоит мне только открыть рот, и она начинает.

– С ними бывает непросто, – согласился я.

– Серьезно, я иногда думаю – может, с ней и вправду что-то не то? Она больше не выглядит нормальной. Иногда она ведет себя так, словно ей семь лет, а иногда думает, что ей тридцать семь. Если ей перечат, если ей что-нибудь взбредает в голову, или такое время месяца, или все что угодно еще, она просто сходит с ума.

– И как вы справляетесь? – спросил я.

– Честно говоря, в основном я стараюсь не высовываться. У нас есть правила относительно того, куда ей можно ходить и во сколько возвращаться домой, но в остальном она сама себе хозяйка, и я стараюсь ее не злить.

– Это понятно, – сказал я, – но вы должны помнить о том, что я только что говорил. Девочкам нужны отцы, и на то есть самые разные причины.

Он кивнул:

– Да, но... знаете...

– Знаю, и все равно вы должны быть рядом.

– Странно, – сказал он. – Иногда мне кажется, что скорее меня убьет моя дочь, доведя до инсульта, чем это сделает какой-ни-будь бандит во время ареста.

Мы рассмеялись, прекрасно понимая, что шутит он лишь отчасти.

На самом деле выжить с дочерью-подростком гораздо проще, чем может казаться в процессе осмысления всей сложной биологии двух предыдущих глав. Вы вполне способны стать именно тем папой, который даст ей лучший жизненный старт. Конечно, все не так просто, но это не значит, что должно быть именно так.

Сравните это с вождением автомобиля: не обязательно знать все технические детали, чтобы им управлять. С детьми то же самое. Я лишь прошелся по поверхности подростковой физиологии и нейробиологии, но эта тема в науке столь технически сложна, что в ней больше аббревиатур, чем реальных слов. Никто из нас не обязан понимать проблему на таком глубоком уровне, главное – уметь водить. Не знаю, что делает генератор и как он выглядит, но я смогу провести трейлер по самой кривой дороге, какую вы только отыщете. Чтобы попасть туда, куда вы хотите, не обязательно знать все технические детали, даже если вам приходится ехать задним ходом, а дорога очень извилистая.

Вот несколько моих советов, как правильно делать свое дело. За этим не стоит никакой науки – это лишь мое мнение. Не больше и не меньше.

Не убегайте

Обычно пубертатный период – время, когда большинство отцов мечтают куда-нибудь

спрятаться и заняться производством мебели. Прежде вы могли этим не интересоваться, но внезапно производство мебели кажется именно тем, о чем вы всю жизнь мечтали. Когда вы начинаете понимать, что ваша маленькая дочь – больше не маленькая, это само по себе неприятно, но ведь одновременно с этим возникают и психологические изменения. Папины шутки больше не срабатывают, она постоянно расстроена или злится, иногда плачет без всякой на то причины, а временами ведет себя как безумная. Она хочет быть самостоятельной, искать собственный путь, что само по себе неплохо, но ведь пока ей всего одиннадцать...

Беги, шепчет внутренний голос. Беги в гараж, запри дверь и строгай мебель до тех пор, пока все не придет в норму.

Как я сказал дружелюбному сержанту полиции, это понятно, но, что бы вы ни делали, не слушайте этот кажущийся разумным голосок.

Парадоксально, но, даже если она ведет себя так, будто вы нужны ей все меньше, а ее мир все сильнее отличается от вашего, именно сейчас вы нужны ей больше, чем прежде. Она хочет быть свободна, но при этом должна знать, что все еще не свободна. Она должна чувствовать себя частью чего-то более надежного, чем кирпич и сталь; она хочет знать, что она – часть вашей жизни.

Всегда.

Не имеет значения, что она ведет себя так, будто хочет, чтобы вы ушли; не обманитесь. Ваша задача – со спокойной уверенностью пережить приливы и отливы подростковых лет.

Оставайтесь рядом.

Иногда там будет шумно, иногда – тихо, но вы должны быть с ней всегда.

Интересуйтесь ее жизнью

Очень важно интересоваться ее жизнью, но вдвойне важно, чтобы она *знала* о вашем интересе. Я без конца изумляюсь и, должен сказать, слегка печалюсь, когда взрослые женщины говорят о том, что подростками не чувствовали интереса отцов к своей жизни. Многие рассказывают, как отцы куда-то их отвозили, потом забирали домой, но при этом они не знали, действительно ли их папы ими интересуются.

Я – отец, и хотя у меня сыновья, мне кажется, что почти все отцы интересуются жизнью своих детей; просто иногда мы не умеем это показывать.

К сожалению, особенно это касается отцов, воспитывающих дочерей: дочери могут казаться совершенно чужими, и их настолько легко расстроить и обидеть, что многие выбирают подход «лучше промолчать». Конечно, эти папы интересуются своими дочерьми, но пассивно – так человек может интересоваться миной, но это не значит, что он непременно решит ее обезвредить.

Не будьте такими. Она должна знать, что вы интересуетесь всеми взлетами и падениями ее жизни. Не задумывайтесь о том, как это сделать, ни разу ее не расстроив, – это почти невозможно, она расстроится все равно. Вы заранее проиграли, поэтому расслабьтесь и не накручивайте себя.

Если вы не знаете, как это сделать, воспользуйтесь лучшим в мире вопросом для начала разговора. Единственное условие – не размахивать им, как визиткой на собраниях производителей, а использовать со всей той серьезностью, какую он предполагает. Задавайте его только тогда, когда у вас есть время выслушать обо всех тех странных и удивительных вещах, которые он за собой повлечет.

Вот этот вопрос: «Как прошел твой день?»

Всегда показывайте, что вы ее любите

С началом подросткового периода у девочек начинают пробуждаться неловкость и сомнения в своей физической привлекательности. Это неизбежно, особенно в мире, где стоит только включить телевизор, и вы непременно увидите очередные новости или фильм о сексуальном насилии. Помните папу, который говорил, что его основная проблема –

физический контакт? Может ли он продолжать обнимать своих дочерей? Когда они станут слишком взрослыми, чтобы уже не сидеть у него на коленях или не лежать с ним в одной постели?

Современный мир превратился в печальное место, населенное параноиками. Мы настолько поглощены историями о сексуальном совращении и насилии, что легко забываем о вещах, которые сегодня столь же истинны, как и всегда. Дети хотят чувствовать, что их любят, они нуждаются в этом.

Самое главное – дети знают разницу между любовью и насилием. Две эти вещи трудно перепутать. Помимо консультаций семей с детьми, я двадцать лет работал с насильниками и их жертвами и могу четко и ясно заявить, что дети знают разницу между простым объятием и чем-то более мрачным.

Так когда же ваша дочь становится слишком взрослой для объятий и поцелуев?

Как я говорил в начале книги, так и сейчас повторю, на случай, если вы вдруг пропустили ту главу, – никогда.

В подростковом возрасте неизбежно наступает время, когда вашей дочери захочется больше личного пространства. Это может продолжаться минуты, а может – месяцы. В любом случае, вы должны чувствовать ее намеки и приспособлять свое физическое поведение к тому уровню, который ей подходит.

Если она не настроена на контакт, отступите. Это не значит, что вы должны от нее отдалиться. Существует множество способов показать, что вы ее любите.

- ✓ Говорите ей об этом.
- ✓ Положите записку на подушку или на ее любимое кресло.
- ✓ Нарисуйте глупые картинки и спрячьте в ее школьную сумку.
- ✓ Сядьте рядом на диван и вместе посмотрите телевизор.
- ✓ Через *Twitter* или *Facebook* посылайте ей электронные объятия и ссылки на смешные видео с *YouTube*.
- ✓ Оставьте у нее на подушке банку сардин. Когда она спросит, зачем вы это сделали, скажите, что в некоторых культурах отцы выражают свою любовь к дочерям, оставляя им в подарок рыбу.
- ✓ Купите ей пони (хотя это довольно радикальный способ проявить свою любовь, и вам надо всесторонне обдумать последствия такого поступка). Если у вас нет места для живого пони, купите у таксидермиста чучело или обычную пластмассовую игрушку.

Важно, чтобы она чувствовала себя любимой, поэтому найдите как можно больше интересных и забавных способов ей это показать, в зависимости от вашего времени, энергии и склонностей. Вы не обязаны делать это круглые сутки или заикливаться на них; я лишь имею в виду, чтобы вы иногда прикладывали усилия.

Будьте скалой

Некоторые девочки-подростки действительно похожи на безумных. Одна мама, рассказывая мне о своей дочери, вспомнила несколько эпизодов, когда та распространяла вокруг себя мощные волны «совершенно неоправданной агрессии». Никто с ней ничего не делал – девочка злилась без каких бы то ни было причин и стремилась излить свою ярость в мир.

Многим папам это сложно понять, все-таки мы существа логичные. Обычно мужчины уверены, что, если вы злитесь, на то есть причина, а значит, нужно найти способ с ней разобраться. В конце концов, кто захочет беспричинно злиться? Какой в этом смысл?

К сожалению, эмоциональный ландшафт девочки-подростка не всегда предполагает существование смыслов или, по крайней мере, не таких, какие понятны нам. Даже для нее эти смыслы не обязательно осмысленны, но это «не обязательно» тоже несет в себе определенный смысл.

Перед лицом подобных трудностей многие отцы начинают терять голову. Они совершают фундаментальную ошибку, пытаясь найти смысл там, где его нет. Поэтому одна из самых важных вещей, которые вам необходимо понять, это то, что вы должны быть скалой. Я говорю не о «Скале» Дуэйне Джонсоне, бывшем борце Всемирной федерации рестлинга и звезде «Царя скорпионов». Мало кто сравнится с его физическим обликом, но вы можете быть скалой в жизни вашей дочери.

Определяющей характеристикой скалы является то, что она очень прочная и может веками стоять на месте. Скалы действительно стоят веками, не жалуясь и не ноя. Вряд ли вы увидите, что они протестуют против глобального потепления или цен на топливо. По моим наблюдениям, скалам глубоко наплевать на все, что заботит нас, людей. Скалы знают, кто они есть, зачем они нужны и уверены, что со временем все проходит. Если вы спросите скалу, как она с этим справляется, скала ответит, что все сводится к трем вещам:

- терпение,
- уверенность,
- чувство юмора.

Вашей дочери вы нужны именно таким. Вам не требуется круглые сутки понимать ее настроение, вам не нужно разбираться в причинах и следствиях всех драматических событий ее жизни, но вы *должны* иметь почти бесконечное терпение, определенную уверенность в том, что большинство трудностей со временем устаканится, а самое главное – чувство юмора.

Определите свои границы и придерживайтесь их

Задача каждого ребенка – попытаться управлять миром. Это не его вина, и это не плохо: так мы устроены. Этим утром мой сын, которому его мать велела съесть хотя бы половину хлебных корок, оставленных на тарелке (что происходит между корками и детьми?), затолкал несколько штук под тарелку, когда мать отвернулась, а затем спросил, достаточно ли он съел. Я это видел, но ничего не сказал. Возможно потому, что хорошо его понимаю: никому из нас не хочется есть корки.

Когда ваша дочь становится подростком, ей неизбежно захочется взять больше свободы, чем она может унести. В том, что она хочет свободы, нет ничего плохого – это естественно, – но вы не должны эту свободу давать. Вы должны следить за тем, какой невероятно изобретательной и иногда настырной ваша дочь может быть в стремлении к этой свободе. Некоторые способы, к которым она может обратиться, включают в себя следующие тактики, или ОМП (оружие массового поражения).

◆ Тактика изматывания бесконечными, бесконечными, бесконечными, бесконечными просьбами.

◆ Угрозы убежать или сделать нечто ужасное, если вы ей откажете.

◆ Заявление о том, что она вас ненавидит: по ее замыслу, вы должны пойматься на эту удочку и сделать то, что она хочет, – тогда она снова вас полюбит.

◆ Хандра.

◆ Противопоставление вас и ее матери.

◆ Попытки вызвать у вас чувство вины.

◆ Страдающий вид, если вы ее куда-то не отпускаете.

◆ Нападки на вас в компании ее друзей.

◆ Она просит вас о том, чего на самом деле не хочет (например, отправиться на конференцию тюремных татуировок), а затем идет с вами на «делку» ради того, что ей хочется в действительности (например, пойти в гости к подружке).

Все эти тактики требуют одинаковой реакции: вы должны объяснить ограничения и придерживаться их. Я расскажу о том, как это сделать, в следующей главе, а пока все, что вам надо запомнить, это необходимость четко обозначать границы и соблюдать их. Эти границы, как и все остальное, изменятся, когда она повзрослеет (и поумнеет), но на каждой

возрастной стадии вы должны начертить на песке линию и ни пяди не уступать.

Помните о чокнутой тете Харриет

Об этом мы говорили в предыдущей главе, но стоит повторить: пока вы плывете по бурному морю подросткового периода, ставьте эту историю во главу угла. Ваша дочь может все больше походить на взрослую, но это не значит, что так оно и есть. Ее мозг проходит всевозможные трансформации, и если вы ожидаете от нее тех же способностей к анализу и рассуждению, что и у взрослого, вас постигнет тяжелое разочарование. Помните, что она будет становиться все эмоциональнее, а потом, когда связи в ее мозге успешно интегрируются, эмоциональность пойдет на спад. Воспринимайте это серьезно, но не слишком.

Итоги

Как выжить с дочерью-подростком

- Не убегайте.
- Она должна знать, что вы интересуетесь ее жизнью.
- Показывайте, что любите ее.
- Будьте скалой.
- Четко установите границы и придерживайтесь их.
- Не забывайте о чокнутой тете Харриет.

17

Управление поведением: ад меньше ярости хранит, чем дочь-подросток

Вне всякого сомнения, вашим главным врагом в это время будет страх. Для отцов естественно защищать своих детей – мы все так делаем, – но отцы дочерей чувствуют это особенно сильно. Как бы вы ни старались, трудно перестать воспринимать свою дочь, будто это хрупкий цветок, нуждающийся в защите и тепличных условиях. Трудно побороть за один день столетние культурные традиции.

Служба женщин в вооруженных силах и правоохранительных органах по всему миру говорит о том, что девушки могут за себя постоять, но папам объяснить это сложно. Однажды я наблюдал, как женщина-полицейский демонстрировала технику убийства с помощью обычного конверта. Не знаю, когда такая техника может пригодиться – если только при нападении в офисе, – но это был отличный пример того, что девушки на все способны.

Включая убийство людей конвертами.

Страх – это враг, потому что выхватывает у вас из рук штурвал. Поддаваясь страху, вы быстро становитесь слабым, и ваша дочь получает гораздо больше свободы, чем следует. Как ни парадоксально, она скорее попадет в неприятности, если вы позволите ей себя запугать. Обычно все начинается так.

Она. Сегодня вечером я иду гулять.

Вы. Что?

Она. Сегодня вечером я иду гулять.

Вы. С кем?

Она. С друзьями.

Вы. С друзьями? С какими друзьями?

Она. Ты их не знаешь.

Вы. А куда вы собираетесь?

Она. Парни из школы устраивают вечеринку.

Вы. Какие парни?

Она. Ты их не знаешь.
Вы. Как их зовут? Где они живут?
Она. Я не знаю, где они живут. Меня подбросит Джули.
Вы. Ты никуда не пойдешь, пока не скажешь, кто эти парни и где проходит вечеринка.
Она. Папа!
Вы. Нет. Я хочу знать, кто они и где живут.
Она. Я не собираюсь спрашивать об этом Джули – она решит, что я ребенок.
Вы. Мне все равно.
Она. Не будь таким занудой.
Вы. Я не зануда, просто хочу знать.
Она. Я не собираюсь спрашивать, а ты меня не остановишь.
Вы. Остановлю.
Она. Как?
Вы. (Неловкая пауза.)
Она. Я пойду, и ты меня не остановишь.
Вы. Ты должна вернуться в одиннадцать.
Она. Ты серьезно? В одиннадцать? Вечером в пятницу?
Вы. Ладно, тогда в полночь, но не позже.
Она. Постараюсь.
Вы (вяло). Да, лучше постарайся, юная леди.

Подобные разговоры происходят между отцами и дочерьми с каменного века. Они знают, что вы за них беспокоитесь, и умело пользуются фразой «Если ты меня не отпустишь, я все равно пойду». Они опираются на тот факт, что мы настолько хотим удержать их дома, что смиримся с их правилами, поскольку единственный выбор, который они выкладывают на стол, это либо их правила, либо никаких правил вообще.

Однако хочет она совсем иного.

Чего она хочет на самом деле

Представьте мир без правил. Я говорю не о крутом постапокалипсисе с зомби, а об обычном повседневном мире без правил. Это был бы настоящий зоопарк. Мы боремся с разнообразными правилами, которых должны придерживаться, однако в целом правила делают мир лучше или, по крайней мере, проще.

Конечно, есть idiotские правила – скажем, в городе, где я живу, власти приняли амбициозный и совершенно безумный план, запрещающий правые повороты, – однако чаще всего правила делают жизнь гораздо удобнее. Если бы не было правил или если бы мы могли выбирать, каким из них подчиняться, а каким нет, все стало бы намного сложнее. Простой факт перехода через дорогу внезапно оказался бы связан с высокой вероятностью случайной и непредсказуемой смерти. Покупка кофе могла бы серьезно усложниться, превратившись в огорчительную и полную несправедливостей процедуру.

– Я тебя не обслужу, – говорит человек за стойкой.

– Это еще почему? – спрашиваете вы.

– Потому что ты выглядишь по-дурацки. Мне не нравятся люди, которые так выглядят, поэтому я тебя не обслужу.

– Какого...

– Уматывай отсюда, мартышка. Уходи из моего кафе, чучело гороховое.

Мы жалуемся на правила и законы, но без них наша жизнь стала бы хуже, чем с ними. Цивилизации зависят от правил. Без них люди с необычной внешностью не могли бы купить кофе, и в итоге воцарилась бы полная анархия.

Об этом следует помнить, когда ваша дочь восстает против правил. Она может вести себя так, словно их ненавидит – и она действительно может их ненавидеть, – но она бы ненавидела еще больше, если бы их не было. Правила запрещают ей делать то, что хочется, но

при этом дают возможность не делать того, что не хочется. А самое главное, правила позволяют ей не делать того, что хочется, но что она делать не должна.

В целом, правила – хорошая штука, поэтому не игнорируйте их и не поддавайтесь на запугивания. Очень важно придумать разумные, ясные, согласованные с каждым членом семьи правила. Дочь не станет благодарить вас за них сейчас, но наверняка сделает это позже.

Семейные правила

Придумайте несколько простых семейных правил и четко придерживайтесь их. Если вы вынуждены записывать их, чтобы не забыть, правил слишком много. Как только вы сталкиваетесь с такой необходимостью (записывать), вы оказываетесь на территории, занятой юристами, а это для большинства семей уже чересчур.

Я советую создать свод из трех – пяти пунктов. У вас могут быть общие правила для домашней жизни, например такие.

- ✓ Уважительно относиться к людям.
- ✓ Выполнять обозначенную работу в обозначенное время.
- ✓ Уважать личное пространство и собственность каждого члена семьи.

Также вы можете создать несколько правил для мира за пределами вашего дома.

- ✓ Находиться там, где вы обещали быть.
- ✓ Возвращаться домой в определенное время.
- ✓ Если планы меняются, позвонить домой, сообщить об этом и спросить разрешения.

Главное – чтобы все было просто и ясно. Чем сложнее правила, тем больше они открыты для трактовки. Если в них есть примечания и сноски, возникает пространство для споров. Вы должны оперировать основами *ad iudicium*, что является причудливым латинским способом назвать здравый смысл. Сделайте правила фундаментом уголовной юридической системы вашей семьи. Правил должно быть как можно меньше, а основным принципом их интерпретации и использования должен стать здравый смысл.

Другим важным компонентом семейных правил является возможность их обсуждать. Если вы просто навяжете своей дочери множество правил без каких-либо обсуждений, она скорее будет противиться и нарушать их.

Некоторых родителей тревожит мысль о ведении переговоров с детьми. Они беспокоятся, что, если допустить деревенщину к законотворчеству, ей придет в голову совершенно идиотские, бестолковые законы, однако на самом деле это не так. Большинство детей считают, что правила их родителей, если они к месту, вполне разумны. И большинство четырнадцатилетних девочек понимают, что правило, по которому они могут возвращаться домой, когда им заблагорассудится, бессмысленно и нереалистично.

По мере взросления правила должны меняться. Правило, которое отвечает потребностям двенадцатилетней девочки, будет полным безумием для семнадцатилетней. Границы постепенно расширяются, и вам необходимо следить за тем, чтобы семейные правила им соответствовали.

«И что ты с этим сделаешь?»

В какой-то момент она задаст этот вопрос – либо вслух, либо мысленно, – однако рано или поздно это произойдет. Все дети так поступают. Вопрос свидетельствует о важном переходе, о начале самого трудного этапа вашей семейной жизни. Он труден, поскольку в такие времена действительно непросто разобраться, кто несет ответственность. Какое-то время ее может не нести никто. Будут протесты и делегации с обеих сторон, однако степень родительского контроля серьезно снижается, хотя ваша дочь еще не готова принять на себя полную и осознанную ответственность за свою жизнь.

Если ваша дочь вступает в подростковые годы и вы полагаете, что сможете

контролировать все приведенное ниже, налицо серьезный уровень отрицания:

- учеба,
- курение сигарет,
- алкоголь и наркотики,
- ее друзья,
- занимается ли она сексом,
- кто ее парень,
- или кто ее девушка, что тоже возможно,
- какую музыку она слушает,
- что она носит,
- куда она ходит.

Вы сможете *повлиять* на все это – на одно в большей степени, на другое в меньшей, – но не сможете *контролировать*. Время, когда вы могли контролировать *всю* жизнь своей дочери, ушло. Теперь вы должны сосредоточиться на *влиянии*, поскольку это единственный вариант, который у вас есть. Обычно это самая серьезная проблема, с которой сталкиваются родители, и здесь буквально полшага до катастрофы. Если вы стремитесь к тотальному контролю, то почти наверняка проиграете. Если вы каким-то образом умудряетесь контролировать жизнь своей дочери, то не принесете ей ничего хорошего: она нуждается не в контроле, а во влиянии.

Это не значит, что вы автоматически разжалованы и теперь играете в ее жизни пассивную роль, – такой подход тоже ошибочен. Она *хочет*, чтобы вы активно включались в ее жизнь, помогая справляться с трудностями, но не думайте, что такая помощь означает контроль.

Это не так.

Не будьте ее другом

Очень важно, чтобы вы не становились ее другом. У нее только один папа: она всегда сможет завести новых друзей, но завести нового папу ей не удастся. Впрочем, по моему опыту, такая проблема больше касается мам. Некоторые мамы совершают колоссальную ошибку, полагая, что, если выстроят со своей дочерью отношения, похожие на дружбу, те с большей охотой будут рассказывать о происходящем в их жизни.

Да, конечно.

Пытаясь подружиться со своим ребенком, вы лишаете его самого важного ресурса, какой у него только есть, – родителя. Друзья обычно соглашаются с вашим мнением, но родители не обязаны этого делать и могут сказать правду. Если необходимо, они вправят вам мозги. Друзья же только посмеются.

Кроме того, вы все равно никогда не сможете стать ей другом. Родитель, решивший стать другом своему ребенку, похож на главного чудака в школе, который пытается подружиться с самыми популярными ребятами. Они будут использовать вас при любом удобном случае, а потом смеяться за вашей спиной.

Вам кажется, что вы поступаете правильно, стараясь подружиться с дочерью, поскольку становитесь «близки». Вы даже можете избежать прямых конфликтов, создавая у себя ложное впечатление, будто все идет хорошо. Но это именно *ложное* впечатление, поскольку она будет дружить со своими друзьями, а с вами... с вами это будет что-то совсем иное.

Вы не ее друг. Вы ее отец.

Да, да... но что я должен делать?

Хороший вопрос. Пожалуй, хватит общих слов и установок контекста – вернемся к нашей задаче и разберемся, как одержать победу в деле воспитания дочери. Вы действительно не сможете ее контролировать, но все-таки способны оказать сильное влияние на ее жизнь. Для этого вам необходимо определить ряд ожиданий, и если она их выполняет,

то получает награду, а если нет, должна заплатить. Так происходит со всеми нами, и вы должны сделать это для нее. Правительство не может нас контролировать, но оно может заставить нас внимательно совершать выбор и задумываться над тем, как нам следует себя вести.

Вы должны создать контекст, а решения она примет сама. Это тонкое, но чрезвычайно важное отличие. Вы не сможете контролировать свою дочь, однако сможете контролировать контекст, в котором она существует.

Вот три простых правила.

1. *Определите свои границы и придерживайтесь их.*

Я говорил об этом в предыдущей главе, и это очень важно. Она хочет ограничений, даже если не понимает этого, поэтому вы должны ей эти ограничения дать. Здесь в игру вступают семейные правила. Эти правила должны быть простыми, опираться на здравый смысл, быть относительно гибкими и обсуждаемыми.

2. *Держите слово .*

День, в который вы не сдержите своего обещания, станет днем, когда в кабинете начальства начнет зарождаться анархия. Если вы что-то обещали, это должно быть выполнено.

3. *Выполняйте два предыдущих правила до тех пор, пока она не поймет .*

Все, что вам надо делать, это придерживаться первых двух правил, но свод из двух правил выглядит куцым, поэтому я добавил третье. Так или иначе, соблюдайте первые два, пока она не поймет, что вы хотите этим сказать.

Перед родителями встает и другая серьезная проблема: что делать, если дочь станет вас провоцировать? как ее наказать?

В наше время слово «наказание» вышло из моды, но это не значит, что мы не будем его употреблять. Если мы что-то и должны использовать в воспитании детей, то как раз немодные вещи, поскольку вся эта мода – большая глупость. (Например, использование детей в качестве заряжающих на морских судах сейчас не одобряется, поскольку люди считают, что детям небезопасно работать с черным порохом и ядрами. Но разве плохо, если ядра будут заряжать дети, – ведь взрослые могут повредить спину?) Особая сложность, связанная с «наказаниями», состоит в том, что сегодня от нас требуется постоянно быть вежливыми. Все говорят о поощрении хорошего поведения и о том, что «они должны подумать о своем неправильном выборе», если плохо себя ведут.

Но только не я. Я много лет работал с трудными детьми, и, по моему опыту, дело в соблюдении правильного баланса между кнутом и пряником. (Видите, всего одна такая метафора способна вызвать у некоторых людей ночные кошмары. Это лишь образ, тревожные типы, успокойтесь.)

Я имею в виду, что вы должны давать своим детям не только причины быть хорошими (стимулы и награды), но и причины не вести себя плохо (наказания). Это обычный здравый смысл, и именно так все и происходит в жизни. Вы можете привести множество убедительных аргументов, что никого из нас не награждают за хорошее поведение, а только наказывают за плохое. Что будет, если вас остановят за превышение скорости? Что случится, если вы не заплатите налоги? Или если вывалите грузовик навоза перед домом какого-нибудь политика? С нами не говорят о плохом выборе: нас либо штрафуют, либо сажают в тюрьму.

Карательные меры не работают, но наказание вполне способно сделать свое дело. Карательные меры говорят о вашей злобности и стремлении к контролю. Это всегда заканчивается плохо. Однако наказание помогает детям связать поступок с его последствиями. Если вы делаете то, что не должны, ничего хорошего из этого не выходит. Я

хочу, чтобы мои дети знали: если они будут делать то, что им запрещено, добра не жди.

Конечно, возникнут ситуации, когда им захочется нарушить правила, особенно если эти правила репрессивные или несправедливые, но я надеюсь, что правила, которые вы для них придумаете, не содержат моральной или социальной несправедливости, а значит, следовать им – в лучших интересах ваших детей.

Как этого добиться?

Читайте дальше.

Лестница судного дня

Если вы читали мои книги, эта глава будет вам знакома, так что можете ее пропустить. Если нет, прочтите, поскольку здесь я представляю свое изобретение – замечательный инструмент управления, разработанный годы назад в приступе вдохновенного бреда. На сегодняшний день этот мой бред прошел испытания в семьях по всему миру, и большинство людей сочли, что, если его использовать строго по правилам, это исправит почти все поведенческие отклонения.

Я говорю «большинство», поскольку некоторые люди ненавидят *Лестницу судного дня*. В основном это маленькие люди, и причина, по которой они испытывают к ней ненависть, в том, что метод работает. Доказательством эффективности послужил стишок ненависти, который я получил от десятилетней девочки пару лет назад. Ее родители начали использовать *Лестницу*, и она так ее ненавидела, что решила поделиться со мной своими мыслями, выраженными в стихах.

Должно быть, я на верном пути, если получаю от десятилетних девочек такие стихи.

Единственным условием использования *Лестницы* является то, что дети должны иметь представление о времени, особенно о его убывании. Они должны уметь понимать, что, когда вы отнимаете время, им приходится ложиться раньше. К старшим девочкам применяются другие наказания (ограничение времени прогулок, работы за компьютером, общения по телефону или уменьшение суммы карманных денег).

Вот как это работает.

1. Нарисуйте на листе бумаги шкалу, как показано на рисунке. Шкала начинается со времени обычного отхода ко сну и опускается получасовыми промежутками до того времени, когда ваша дочь возвращается из школы. Если ваша дочь ходит в детский сад, разделите шкалу на деления по десять или пятнадцать минут.

2. Повесьте шкалу на холодильник, где она сможет ее видеть.

3. На шкалу поместите магнит. Он станет отметкой, указывающей время отхода ко сну. У каждого ребенка должен быть свой магнит, отличный от других.

4. Каждое утро ставьте магнит на верхнюю отметку.

5. Если девочка плохо себя ведет, опустите магнит на одно деление. Если плохое поведение не прекращается в означенный период времени (обычно на счет «раз – два – три»), магнит опускается еще на одно деление.

6. Если вы попросили ее что-то сделать в установленный срок (отмеряйте время таймером на микроволновке) и это не выполнено, не колеблясь передвиньте магнит вниз.

7. Продолжайте сдвигать его вниз до тех пор, пока ваша дочь не выполнит поручение или пока магнит не достигнет текущего времени, после чего ребенок без разговоров отправляется в постель. Если магнит опустился до 15.30 и на часах 15.30, значит, она идет в постель.

8. Этот пункт очень важен. Потеряв время на шкале, она сможет его вернуть благодаря *исправительным работам* (см. ниже).

9. Хвалите ее в те дни или недели, когда магнит не опускается. Решите, сколько требуется успешных дней, чтобы квалифицировать всю неделю как положительную и поощрить дочь.

(Это должен быть достаточно сложный, но достижимый результат. Можете начать с двух успешных дней в неделю и постепенно увеличивать их число, когда ее поведение

станет лучше.)

Таким образом *Лестницу* можно использовать в качестве аналога расписания с наклейками.

Исправительные работы

В концепции *Лестницы судного дня* очень важны исправительные работы. Эти задания дают возможность выйти из отрицательных циклов и вернуться в положительные. Цель исправительных работ – вернуть дочери хорошее настроение. Вот несколько примеров подобных заданий.

- ✓ Подмести подъездную дорожку.
- ✓ Разгрузить посудомоечную машину.
- ✓ Повесить белье.
- ✓ Прибраться в своей комнате.
- ✓ Пропылесосить.
- ✓ Вымыть туалет.
- ✓ Вымыть машину.

Очень важно, чтобы она имела возможность выбирать задания, поскольку это увеличивает шансы на согласие. Я советую родителям завести небольшую коробку с карточками, на каждой из которых будут написаны отдельное задание и этапы его выполнения, чтобы дети сами могли решать, что им сегодня делать. Например.

Разгрузить посудомоечную машину

1. Аккуратно достать из машины каждый предмет.
2. Проверить, сухой ли он.
3. Убрать на место.
4. Закрыть машину.
5. Вытереть воду с полки.

Установив точную последовательность действий, вы избежите споров о том, выполнено задание или нет. Карточка – это объективная проверка: вам нужно только прочесть ее, взглянуть на сделанное и сравнить. Если на полке вода, скажите: «Все хорошо, но ты забыла пятый пункт. Скажи, когда закончишь, и я подниму магнит».

Масштаб исправительного задания должен отражаться на размере компенсации. К примеру, вы можете поднять магнит на два деления (час) за то, что дочь прибралась в своей комнате, и на одно деление (тридцать минут), если подмела дорожку. Зависит это и от ее возраста.

Когда ваша дочь завершит задание, не скупитесь на похвалы, чтобы ее настроение улучшилось от решения вернуться к здоровому поведению.

Как использовать Лестницу для девочек старшего возраста?

Когда у вас есть концепция уменьшения времени за непослушание и увеличения времени за выполнение исправительных работ, нетрудно понять, как использовать этот метод с девочками старшего возраста. Настанет время, когда отправлять ее в постель на час раньше станет глупо (обычно начиная с 13–14 лет), и придется заменить это наказание чем-то другим. Вот что вы можете использовать:

- время, после которого ей запрещается уходить гулять;
- время за компьютером;
- время на разговоры по телефону;
- карманные деньги;
- одежда (постепенно забирайте у нее одежду, уменьшая выбор);

– расстояние, которое вы готовы преодолеть, чтобы привезти ее на машине к друзьям.

И это лишь начало. Уверен, если вы пораскинете мозгами, то найдете множество разнообразных и интересных вариантов для *Лестницы судного дня*.

Почему это работает?

Лестница работает по целому ряду причин. Это довольно непростой инструмент с понятной и четкой структурой. Кроме того, он наделяет ответственностью их, а не вас. Вам не надо успокаивать свою дочь, если она кричит; все, что от вас требуется, это сдвинуть магнит вниз, и она смолкнет. Так ей станет ясно, что это она контролирует свои эмоции, а не наоборот.

Все дело в равновесии

С девочками-подростками всегда следует думать о равновесии. Вы не должны давать ей слишком много свободы. Она может утверждать, что она хочет ее, но это не так; в любом случае, слишком много свободы – нехорошо. Однако вы не должны контролировать дочь настолько, чтобы она превратилась в пленницу в собственном доме. Если вы управляете всеми аспектами ее жизни и каждую секунду говорите, что делать, в конечном счете вы только навредите ей.

Девочкам, как и мальчикам, необходимо пространство. Никто не хочет, чтобы его жизнь была под тотальным контролем и управлялась со стороны, но никто не хочет и анархии. Необходимо найти разумную, обоснованную, гибкую середину. Это лучшее место.

Как сложить все вместе: Кара (девочка из предисловия, помните?)

После того как Кара театрально удалилась из моего кабинета, я поговорил с ее мамой и папой об изменении подхода к воспитанию дочери. К их огорчению, исправить Кару было невозможно, но причина, к счастью, заключалась в том, что Кара в исправлении не нуждалась. Она вела себя именно так, как и должна вести тринадцатилетняя девочка, пусть немного грубо и оскорбительно. Тем не менее ее грубость не была чрезмерной.

Не все подростки ужасны, большинство из них похожи на Кару, у них есть свои особенности, но в целом это можно пережить.

В случае Кары я посоветовал родителям сделать несколько простых вещей.

✓ Прежде всего им надо было понять, что изменить Кару невозможно. Вместо того чтобы путаться и выдумывать, будто их дочь демонстрирует ранние признаки серийного убийцы, они должны были осмыслить образ «чокнутой тети Харриет» и происходящие в мозге дочери перемены. По моему опыту, когда все это более-менее ясно, некоторые выбивающиеся из колеи черты подросткового поведения становятся понятны куда лучше.

✓ Родителям Кары следовало ввести несколько простых правил, касающихся того, как разговаривать друг с другом

✓ Если эти правила будут нарушаться, родители должны применить определенные меры (хотя я имел в виду наказания). (Они решили использовать *Лестницу судного дня* и регулировать время пользования компьютером, что давало неплохой рычаг воздействия, поскольку Кара была помешана на *Bebo*.)

✓ Чем более разумной будет становиться девочка, чем уважительнее с ними разговаривать, тем увереннее они могут идти ей навстречу и увеличивать время на любимое занятие.

✓ Питер обещал уделять дочери чуть больше внимания, а не прятаться, оставляя ее одну из опасения расстроить.

Через пару недель я позвонил им. Хотя ситуация не стала идеальной (и никогда не станет, поверьте), во многом она улучшилась.

Питер и Аманда теперь меньше беспокоились о том, что Кара «выходит из-под контроля», и позволяли ей принимать решения самостоятельно, какими бы они, эти решения,

ни были. Когда родители слегка расслабились и создали более четкую структуру взаимодействия, дела пошли на лад.

– Последнюю неделю у нас все очень неплохо, – сказал мне Питер.

– Чудеса случаются, – ответил я.

Хотя, если честно, это не столько чудеса, сколько четкое выполнение повседневных правил. Поступки и их последствия – вот о чем вам нужно помнить.

Итоги

Управление поведением

• Несмотря на то что говорит ваша дочь и как себя ведет, ей необходимы правила, ограничения и структура.

• Семейные правила важны. Они должны быть простыми и ясными.

• Не становитесь ее другом, будьте ее родителем.

• Используйте такие инструменты, как Лестница судного дня.

• Все дело в равновесии: не слишком жестко, не слишком мягко.

18

Полумиф о слабом поле

Я никогда не покупался на все эти рассказы о том, что женщины – слабый пол. Если послушать женские разговоры, можно подумать, что, правь женщины миром, он был бы приятным, спокойным местом, где поезда приходят вовремя, никто не воюет и все чувствуют себя любимыми и довольными.

Чепуха.

Маргарет Тэтчер одиннадцать лет стояла у руля не самой малой части мира и за это время начала войну на собственной территории – Фолклендских островах, голых, овеваемых ветрами скалах неподалеку от Аргентины, – а также провела одни из самых жестких экономических и социальных экспериментов XX века. Множество британцев считают, что миссис Тэтчер была беспощадна, и среди эпитетов, которыми ее награждают, нет слова «мягкая».

Но дело не только в ней. Если вы когда-нибудь окажетесь в захваченном самолете, вам крупно повезет, если угонщиками будут мужчины: когда они решат убить заложников, то просто взорвут самолет. Женщины-угонщицы принесут с собой кучу всякого барахла, чтобы сделать вашу смерть как можно более неприятной.

Причина, по которой я не покупаюсь на байки о слабом поле, в том, что женщины действительно во всем равны мужчинам, и если бы женщины правили миром столько, сколько им правят мужчины, у них бы тоже ничего не получилось. Возможно, кое-какая разница все же была (например, больше женских туалетов в публичных местах, чтобы не приходилось стоять в очереди), но в целом мы жили бы в том же самом мире с теми же конфликтами, глобальным климатическим кризисом и прочей суетой. Сомневаюсь, что кругом была бы поэзия и гармония.

Но ведь мужчины действительно более жестоки, чем женщины.

Вроде того.

Что значит «вроде того»?

Именно то, что я сказал, – вроде того.

Объясните.

Хорошо, но мне потребуется новый подзаголовок.

Пожалуйста.

Неприятная наука

Не всякая наука радуется – есть такая, которая ставит нас в неприятное положение. Когда

Галилей сказал папе, что это мы вращаемся вокруг Солнца, а не наоборот, представляю, какая напряженная тишина воцарилась в зале. Для папы Урбана VII, который, хоть и носит правильное имя, но урбанистом явно не был, это известие стало громом среди ясного неба. Галилей написал о своем открытии в книге после того, как папа посоветовал ему не делать этого, а затем вновь заявил о своей точке зрения перед римской инквизицией на папском суде, который, что неудивительно, ничем хорошим для него не закончился. В 1634 году он был обвинен в ереси и посажен под домашний арест. В 1638 году Галилей полностью ослеп, страдал от бессонницы и болезненной грыжи. В 1642 году он умер. Стоит ли его в этом винить?

Надеюсь, мои дальнейшие размышления не повлекут за собой подобных последствий. Я не желаю оказаться запертым в собственном доме, слепым, страдающим от бессонницы, да еще и с грыжей, но иногда есть вещи, о которых говорить надо, пусть даже они вызывают у нас неприятие.

Видите ли, как психотерапевт я развивался в девяностые годы, во времена суровой политкорректности. В те годы мужчины были плохими, женщины – хорошими, и на этом строился весь анализ. Мужчины были насильниками и злодеями, а женщины – жертвами. Любые другие мнения означали ересь. Я бывал на многих конференциях, где мужчин увещевали «взять на себя ответственность за насилие» под бдительным оком женских сообществ, которые должны были следить, чтобы мы не ускользнули и не вступили в сговор со зловными представителями собственного пола, поскольку это заложено в самой нашей природе. Так говорили не только женщины – часто об этом говорили и мы. Все тогда посыпали голову пеплом.

Я рос, убежденный в том, что мы действительно очень плохие, а жестокость – чисто мужская проблема. Представьте мое изумление, когда позже я обнаружил, что это не так. Откуда мы это знаем? Помните наших старых друзей из Данидина, занимающихся междисциплинарным исследованием здоровья и развития в университете Отаго? Их исследование длится вот уже почти сорок лет, и все это время они наблюдают за одной и той же группой людей.

В 1997 году исследователи, обрабатывавшие полученную информацию, выпустили статью о гендерной разнице в насилии между партнерами. То, что они обнаружили, было близко к социальной ереси.

Уровни партнерского насилия мужчин и женщин

Источник: *Magdol L et al.* Гендерная разница в партнерском насилии среди 21-летних: заполнение пробела между клиническим и эпидемиологическим подходом (см. Приложение).

Поразительно, что политика «семейного насилия» каким-то странным образом игнорировала все случаи женского насилия. Его попросту обходили стороной, бормоча о том, что эти цифры только мешают разглядеть проблему, что подавляющий процент женского насилия совершается в целях самозащиты, а мужское насилие гораздо серьезнее, поскольку все больше женщин страдают от рук мужчин. Нам предлагали не волноваться по поводу женского насилия, поскольку оно несущественно. Если бы в девяностые годы я сказал, что мужское насилие «несущественно», меня бы повесили, пустили кровь и четвертовали. Они бы сказали, что я строю коварные замыслы и правда на их стороне.

Однако ученые весьма назойливы, а хорошие ученые не позволяют таким мелочам, как гендерная политика, вставать на пути фактов. Поэтому через одиннадцать лет Дэвид Фергюссон и его коллеги, проводившие исследование здоровья и развития в Крайстчерч, опубликовали статью о проблеме мужского и женского насилия в близких отношениях. Исследование началось в 1977 году и охватило 1265 детей, родившихся в четырехмесячный период; поначалу с ними встречались ежегодно, а затем немного увеличили временной интервал. Что же удалось обнаружить?

- ◆ Насилие происходило в 70 % близких отношений.
- ◆ Мужчины и женщины имели схожие уровни совершения преступлений и виктимизации.
- ◆ Виды насилия мужчин и женщин были похожи.
- ◆ И мужчины, и женщины применяли физическое насилие с тяжелыми последствиями.

Эти результаты говорят нам о том, что насилие – не мужская проблема, а всеобщая. И мужчины, и женщины способны к насилию в близких отношениях, и мы обязаны касаться этой темы в разговорах с нашими сыновьями и дочерьми. Исследование в Крайстчерч представило интересный список факторов, предсказывающих, будут ли дети жестоки, когда вырастут:

- семейная история многочисленных социальных, экономических и эмоциональных трудностей;
- родители из неблагополучных семей;
- плохая забота о здоровье ребенка;
- многочисленная смена родителей;
- плохое воспитание;
- проблемы с поведением у девочек в детстве чаще предсказывали будущее насилие, чем проблемы с поведением у мальчиков.

Этот список должен запомнить каждый отец, воспитывающий дочерей, поскольку, если не считать вашего собственного происхождения, остальные факторы можно контролировать. Наше прошлое не изменить, но мы не должны позволять ему определять то, как мы растим своих дочерей. За исключением этого фактора, над остальными мы имеем власть.

И это, я полагаю, чертовски хорошая новость.

Становятся ли девочки более жестокими?

Такое впечатление, что девочки становятся более жестокими – каждую неделю мы видим репортажи, в которых нам об этом рассказывают. Как человек, последние двадцать лет работающий с криминальными подростками, могу сказать, что создается именно такое впечатление. Посмотрев на количество арестов, вы увидите, что число женщин, арестованных за жестокие преступления в последние двадцать лет, стабильно и значительно растет. У этого явления есть разные причины, и ученым, возможно, придется провести неопределенное количество лет, пытаясь выяснить, почему это так.

На мой взгляд, причина, по которой мы видим рост числа женщин-правонарушителей, сочетается в себе несколько факторов, включая и то, что мы наконец начали признавать, что девочки могут быть жестокими и совершать серьезные преступления. Если мы посмотрим, то, скорее всего, найдем. Женское насилие существовало всегда, просто сейчас мы начали его замечать и реагировать в плоскости правосудия. Неизбежным последствием этого изменения является моральная паника, связанная с проблемой женского насилия. Долгое время девочки были исключены из дискуссий о правонарушениях; теперь, когда мы перестали их игнорировать, возникла опасность сделать их, как это часто бывает, «темой дня». С этими «социальными проблемами» необходимо соблюдать равновесие, твердо придерживаться фактов и работать с реальными данными, а не с раздутой версией новой чумы женского насилия.

Конечно, есть жестокие девочки, как есть жестокие мальчики, но в основном дети хорошие. По моему опыту, все они начинают свой жизненный путь «неплохими», но иногда жизнь путает все карты. Цель отца – сделать все от него зависящее, чтобы дочь поняла: лучше быть хорошей, чем плохой.

«Незначительное насилие»

Давным-давно, в прошлой жизни, я работал добровольцем на «скорой помощи». Тогда я был студентом старших курсов и служил на подхвате в одной из групп ночной смены.

В каждой такой группе был обученный парамедик и доброволец. Добровольцы обычно носили сумки и помогали возить коляски, хотя, если дела становились плохи, в наши обязанности входило гораздо больше, и временами можно было запачкать перчатки.

Однажды около трех часов ночи нас вызвали в один дом. Точное время не помню, но тогда казалось, что весь мир исчез, оставив после себя странную пустую оболочку.

В информации по вызову говорилось, что мужчина получил травму головы и истекает кровью. Так оно и оказалось. Мы увидели его в гостиной, на маленькой кровати, а полотенце, которым он покрывал голову, было пропитано кровью. Он был одет и не ложился, а его подруга, вертевшаяся рядом, выглядела встревоженной и в то же время очень злой. Им обоим было около двадцати лет.

– Приятель, что случилось? – спросил мой начальник, убрав окровавленное полотенце, чтобы изучить рану.

– Мы поспорили, – ответил он, – и немного перегнули палку.

– Похоже на то. А что произошло с головой?

– Я бросила тарелку и случайно попала в него, – пискнула девушка.

С моей точки зрения, она действительно выглядела как метательница тарелок, особенно в три часа ночи.

– Ничего страшного, – сказал парень. – Просто немного сорвались. Это всего лишь дурацкий несчастный случай.

– В следующий раз будьте аккуратнее, – сказал мой начальник, глядя на девушку. – Вы могли нанести ему серьезную травму.

– Если б он без конца не трепался о том, как ненавидит моего прежнего парня, ничего бы не случилось.

Я удивился, насколько быстро она вспыхнула, и мой собственный пульс слегка участился. Хорошо, что поблизости не наблюдалось тарелок.

– Все в порядке, – сказал мой начальник тем самым тоном, который одновременно успокаивает и внушает уважение. – Мы заберем его в больницу, и врачи его осмотрят.

Она поехала с нами, и всю дорогу они переругивались. Когда я видел их в последний раз, она сидела у его кровати, а дежурный хирург осматривал рану. Ее лицо было злым, угрюмым, мрачным, и я был рад, что дома меня не ждет такой человек. Помню также, что ей ничего за это не было. Никакого сообщения в полицию, ни заявления – ничего.

Врачи зашили ему голову и отправили домой.

Просто ссора между парнем и девушкой слегка вышла из-под контроля. Если бы голову разбили ей, о нем бы немедленно сообщили. Но ведь жертвой была не она.

А он.

Незначительное насилие.

Мораль истории

Какой урок следует вынести из этого отцам дочерей? Мы должны объяснять им, как выстраивать с людьми уважительные отношения, точно как же, как объясняем это сыновьям. Говорить не только о том, что никто не имеет права их бить и унижать, но и что они сами не имеют права делать это с другими.

Итоги

Полумиф о слабом поле

- Исследование показывает, что в целом мужчины более жестоки, чем женщины, *исключая* область личных отношений, где женщины также жестоки, как мужчины.

- Речь идет не о самозащите или незначительном насилии, а о серьезном и тяжелом насилии.

- Обучая вашу дочь тому, что она никогда не должна терпеть унижение и насилие в свой адрес, вы обязаны объяснить ей, что и сама она не должна его проявлять.

Образ тела и расстройства пищевого поведения: незнакомец в зеркале

Если у вас дочь, вы не сможете избежать проблем, связанных с привлекательностью, весом и едой. Многих девушек и женщин эти темы сопровождают всю жизнь. Большую часть времени их беспокоят внешний вид и питание. Некоторые женщины могут быть довольны своей внешностью, но лично я не знаю ни одной. Женщин тревожит, что у них слишком большой живот, широкая попа, толстые бедра, и все это в разнообразных сочетаниях. Как правило, женщины своим телом недовольны.

Источник такого отношения кроется в гляцевых журналах, телешоу, рекламе и всевозможных статьях. Словно какой-то отвратительный голос без конца нашептывает им, что быть тощей – красиво, быть тощей – счастье, быть тощей – это единственное, что имеет значение.

Негативным результатом такой медийной атаки становятся расстройства пищевого поведения (РПП). У мальчиков тоже могут развиваться РПП, но у девочек эта проблема выражена гораздо сильнее. Такие заболевания пугают, поскольку влияние РПП на развивающееся тело может быть крайне тяжелым. Впрочем, есть и хорошие новости: спустя сорок лет исследований получены доказательства того, что мы способны помочь нашим детям бороться с всепроникающим давлением этих расстройств, и ключевую роль в этом могут играть отцы.

Ранний подростковый возраст (11–14 лет) – время повышенного риска для девочек. В это время вы должны пристально следить за всей той информацией, которую ваша дочь получает из окружающего мира, и, как мы узнаем далее, сделать свой дом средой, где она получает всестороннюю поддержку.

Типы расстройств пищевого поведения

Прежде всего я расскажу вам о самых распространенных типах РПП: нервной анорексии, булимии, навязчивом пищевом неврозе и неспецифических расстройствах питания.

Нервная анорексия

Главной характеристикой анорексии является то, что человек резко ограничивает прием пищи. Им управляют сильный страх растолстеть и искаженное восприятие собственного тела. Девочки, страдающие от анорексии, ненавидят не какие-то конкретные его части – они ненавидят все тело целиком.

Ниже приводятся симптомы и признаки анорексии, хотя не у всех девочек непременно будут наблюдаться все симптомы:

- отказ от приемов пищи;
- постоянная диета;
- страх набрать вес;
- представление о том, что она толстая, хотя на самом деле она худая;
- нежелание есть вместе с семьей;
- резкое сокращение количества и разнообразия потребляемых продуктов;
- ложь о том, что она поела;
- ложь о количестве и типе продуктов, которые она ела;
- высокая тревожность и беспокойство во время или сразу после приема пищи;
- развитие странных пищевых привычек, предпочтение еды определенного цвета или фактуры, использование особых приборов вроде чайной ложки;
- разрезание продуктов на мелкие части или ритуальное оформление пищи;
- развитие жестких моделей питания: например, прием пищи только в определенное время или ограничение себя определенными продуктами;

- она говорит, что не голодна, хотя это не так;
- постоянная заикленность на весе;
- социальная замкнутость, отсутствие интереса к общению и учебе;
- предпочтение мешковатой одежды;
- чрезмерные физические нагрузки;
- большая потеря веса;
- сухая, бледная кожа;
- прекращение месячных или нерегулярные месячные.

У девочек, страдающих нервной анорексией, чрезвычайно искажен образ тела. Они озабочены своим внешним видом и постоянно стремятся похудеть. Они без конца взвешиваются. Они могут быть мрачными, все время спорят и нервно реагируют на критику. Эти девочки мыслят негибко, плоско и склонны к перфекционизму. Они чувствуют вину за то, что им приходится есть, имеют низкую самооценку и могут страдать от депрессии и плохого настроения.

Булимия

Основным признаком булимии является то, что человек периодически бесконтрольно наедается, затем компенсирует это рвотой, голоданием, активными физическими упражнениями или употреблением слабительного. Страдающие от булимии могут на первый взгляд казаться уверенными в себе, но это лишь фасад, скрывающий внутренний мир, полный незащищенности и утраты контроля.

Ниже приводятся признаки и симптомы булимии, хотя одновременное присутствие всех их не обязательно:

- отказ от приема пищи или нежелание есть вместе с семьей;
- чрезмерное возбуждение после еды, рост вины и тревоги;
- уход в ванную сразу после еды (под предлогом принять душ) для провоцирования рвоты;
- объедание (пропадает большое количество продуктов; вы находите продуктовые обертки, спрятанные в ее комнате);
- трата всех своих денег на продукты или просьба выдать деньги, чтобы купить их;
- постоянное недовольство своим весом, внешним видом, увлечение диетами;
- поздно ложится спать или встает ночью, чтобы поесть, когда ее никто не видит;
- чрезмерные физические нагрузки;
- плохое настроение, апатия, депрессивный взгляд на жизнь;
- отсутствие интереса к общению и учебе;
- низкая самооценка, повышенная чувствительность к критике.

У булимии могут быть дополнительные физические симптомы, возникающие от постоянного объедания и рвоты:

- боль и воспаление желудка;
- опухание кистей и стоп;
- опухание вокруг лица и челюсти;
- усталость, тошнота, одышка или головокружение;
- разрушение зубов от сладкой пищи и постоянной рвоты;
- внутреннее кровотечение от постоянной рвоты.

Проблема с булимией не в том, что люди теряют слишком много веса, а во влиянии на здоровье смены объедания и рвоты. Набивать себя едой, а потом сразу же от нее избавляться очень вредно для организма.

Навязчивый пищевой невроз

Основной характеристикой навязчивого пищевого невроза является прием большого количества пищи, когда вы не голодны. Это может возникать периодически, а может происходить постоянно, в течение всего дня. НПН встречается довольно часто: некоторые

исследования показывают, что с потерей контроля над приемом пищи сталкивался один из пяти подростков. Ниже приводятся признаки и симптомы НПП, но не каждый переживает их все:

- девочка съедает большой объем пищи за раз;
- ест до тех пор, пока желудок не наполнится целиком;
- ест гораздо быстрее обычного;
- ест одна, поскольку подростков, страдающих НПП, смущает, что они так много едят;
- ест много, когда не голодна;
- испытывает стыд и отвращение к себе во время и после переизбытка;
- набирает лишний вес.

Глубинный опыт многих людей, страдающих НПП, связан с тем, что питание используется ими для управления сложными чувствами – печалью, злостью, страхом, тревогой или депрессией. В процессе еды человек может ненадолго избавляться от этих чувств, но это временное явление, и скоро они возвращаются с удвоенной силой.

Неспецифические расстройства питания

В последние десятилетия наблюдается постоянный рост расстройств питания и снижение тяжести их симптомов. Это привело к возникновению другой категории расстройств питания, которые называют неспецифическими. Сегодня это наиболее частый диагноз расстройств питания среди молодых людей, и хотя люди с НПП не проявляют всех признаков и симптомов, необходимых для диагностики других расстройств питания, они могут сталкиваться со множеством трудностей. То, что у девочек не всегда наблюдаются все симптомы, не означает, что у них нет проблем.

Что вызывает расстройства пищевого поведения?

Это сложный вопрос. Как и со многими другими проблемами, единственного или простого объяснения этому нет. За последние сорок лет возникла довольно убедительная картина, представляющая основных игроков, способных внести свой вклад в развитие пищевых расстройств. Вы можете влиять на их большую часть. Судя по всему, речь идет о сочетании и взаимосвязи семейных моделей общения, личностных факторов, влияния окружающей среды и пищевого поведения.

И это неудивительно. Жизнь семьи, то, как девочка воспринимает себя, как на нее влияет мир и каковы ее взаимоотношения с едой, определяют, возникнут ли в ее жизни расстройства пищевого поведения.

Несмотря на всю пугающую информацию, есть четкие советы, как эффективно выстроить поведение и семейные правила, чтобы защитить детей от подобных проблем. Как и в случае иных трудностей, с которыми может столкнуться ваша дочь, лучшие помощники в этом – ее родители.

Разозленный папа, который не был разозлен, хотя и был

Кэрли пятнадцать, и выглядела она ужасно. Я не врач, но видел, что она весит гораздо меньше, чем должен весить человек в ее возрасте; к тому же она казалась бледной и нездоровой. Обычно я не работаю с полноценными расстройствами питания. Причина в том, что это длительная работа, и лучше всего ею занимаются многодисциплинарные группы специалистов в больничных отделениях. Однако если семья находится в «режиме ожидания», то есть в списке для помещения в такое отделение, я могу поработать при наличии медицинского сопровождения.

У Кэрли были серьезные проблемы, и из врачебных записей я узнал, что эти проблемы у нее давно. Впервые она легла в отделение, специализирующееся на расстройствах пищевого поведения, в тринадцать лет и к настоящему моменту стояла в очереди на третий прием. По мнению доктора, ее состояние пока не катастрофическое, но она была пугающе близка к этому.

Кэрли жила со своим отцом, и он, по его собственному выражению, всегда пытался справиться с ее пищевыми трудностями. Мне, однако, показалось, что он пытался справиться почти со всем, что было в его жизни, и дочь – просто один из пунктов этого списка.

– Я больше не знаю, что делать, – сказал он.

Я это видел, но здесь имелось кое-что еще. Он был разозлен, и когда говорил, Кэрли пыталась вжаться в кресло глубже, чем оно позволяло.

– Почему вы так злитесь? – спросил я.

– Злюсь? – переспросил он раздраженно. – Я не злюсь.

– Вы говорите с раздражением.

– Правда? Я не хотел.

Я не очень в это верил. Мне показалось, он хотел говорить разозленно, несмотря на возражения. Я решил, что это слишком сложный сигнал для его дочери, которая отчаянно нуждалась в ясности.

– Вы говорите, что не хотели злиться, но вы все равно говорите со злостью.

Теперь он нахмурился, и выражение его лица начало соответствовать интонациям.

– Это не так.

– Думаю, сейчас вы продолжаете злиться, но главным образом на меня, поскольку я говорю, что вы постоянно злитесь.

– Я. Вам. Повторяю, – сказал он, подчеркивая каждое слово. – Я. Не. Злюсь.

Даже если ставки были ниже, я бы все равно обратил на это внимание, но, учитывая, что речь шла о жизни его дочери, я не имел права сдаваться.

– Слушайте, Том, я к вам не придираюсь. Серьезно. Но вы злитесь и по какой-то причине не хотите это признавать, хотя ваша злость до боли очевидна каждому, кто сидит в этой комнате. Причина, по которой я пытаю вас на эту тему, в том, что Кэрли может бороться с подавленными чувствами, существующими в вашей семье, и огромным расхождением между словами и действиями. Детей такие вещи запутывают и только усиливают тревогу. Последнее, в чем ваша дочь сейчас нуждается, это необходимость разобраться в том, что вы на самом деле имеете в виду.

Он смотрел на меня несколько долгих секунд.

– Возможно.

Это был маленький шаг навстречу, но меня устроил и он.

– Я не удивлюсь, если вы злитесь на Кэрли, поскольку вы о ней тревожитесь, и часто, когда папы волнуются, со стороны это может выглядеть как раздражение. Но ей не надо, чтобы вы на нее злились. Она должна знать, что вы на ее стороне и будете рядом независимо от того, что для этого нужно, пока она не справится со своей проблемой.

– Она и так это знает, – произнес он, однако его тон оставался резким.

Он все еще не понимал, что делает, и хуже того – начинал обращать внимание на то, что чувствует он, а не она. Внезапно мне стала понятна степень отсутствия связи между этими людьми.

– Вижу, здесь есть своя история и тревога с обеих сторон, а кроме того, каждый прячется за стеной и ждет, что первый шаг сделает другой. Над этим надо поработать, надо понять, как выбраться из этого бункера и узнать друг друга лучше.

– Хотите сказать, что причина, по которой Кэрли не ест, – я?

Я пожал плечами:

– Не совсем так. Судя по моему опыту и всему тому, что я знаю об исследованиях в этой области, роль играют несколько факторов, но думаю, что вы можете иметь к этому отношение.

– Значит, я во всем виноват?

– Не во всем. Может, вы вообще не виноваты, но вы – ее отец, и если вы не можете на нее повлиять, то никто не может.

Некоторое время он молчал, пытаясь понять, что я только что сделал – сказал ему комплимент или оскорбил. В конце концов он сдался, так и не разобравшись.

- И что мне делать?
 - Петь, – ответил я, театралью всплеснув руками.
 - Что? – пробормотал Том, нахмурившись.
 - Я пошутил. Может, нам немного поговорить?
- Кэрли хихикнула.
Это было хорошее начало.

Семьи, где чаще всего возникают расстройства пищевого поведения

Есть ряд семейных факторов и определенная динамика, связанная с ситуациями, в которых у детей развиваются РПП. Не все факторы возникают в каждом конкретном случае. Некоторые проявятся, другие – нет. Исследователи продолжают спорить, как именно эти факторы влияют на развитие РПП, но среди умных людей, последние сорок лет изучающих эти проблемы, распространено мнение, что нет ничего хорошего, если в вашей семье наблюдается следующее:

- девочка не общается с отцом или общается очень мало;
- родители слишком жестко контролируют или защищают ее;
- родители манипулируют ребенком психологически (например, постоянно пеняют ему на прошлые ошибки или перестают с ним разговаривать, если он что-то сделал не так);
- родители создают у детей высокий уровень зависимости;
- недостаток близости и любви;
- девочки чувствуют, что родители ими не интересуются и не обращают внимания на их повседневную жизнь;
- внешний вид играет важную роль;
- высокий уровень стресса;
- высокий уровень конфликтов между родителями;
- высокий уровень конфликтов между родителями и детьми;
- эмоциональное, сексуальное и/или физическое насилие.

Я знаю, о чем вы сейчас думаете: что такое «высокий уровень конфликтов»? Конфликт, в конце концов, вполне нормальное явление, если в вашем доме живет подросток или даже ребенок, приближающийся к подростковому возрасту. Высокий уровень – это сколько?

К сожалению, ответа на этот вопрос у меня нет. Его нет ни у кого. Существует сложная сеть факторов, и некоторые из них могут стать причиной расстройства пищевого поведения, а другие могут быть последствиями влияния этого расстройства на семью. Но все, что вам надо знать, это что наука просит обращать на подобные вещи самое пристальное внимание.

Что вы можете сделать?

Чтобы создать ту домашнюю атмосферу, которая предупредит возникновение у вашей дочери подобного рода проблем, вы можете сделать следующее.

- ✓ Разговаривайте о ее жизни, обсуждайте то, что с ней происходит. Ваша дочь должна знать, что вы рядом и что вам интересно.
- ✓ Выбросите напольные весы.
- ✓ Никогда не критикуйте ее вес и не смейтесь над ней.
- ✓ Не говорите, что вам нравится, как она выглядит, – говорите о том, что она нравится вам как личность.
- ✓ Следите за тем, какие журналы вы приносите в дом и какие телепередачи смотрите. Об этом надо начинать думать, когда она еще маленькая.
- ✓ Выстраивайте хорошие отношения с ее мамой.
- ✓ Если вы часто ссоритесь с ее мамой, улаживайте эти конфликты как можно раньше. Если необходимо, обратитесь за помощью.
- ✓ Ваша дочь должна чувствовать, что вы ее любите, – не стесняйтесь показывать это.
- ✓ Она должна понимать, что вы любите ее за то, кто она есть. Любите ее такой, какая

она есть, а не такой, какой вам бы хотелось ее видеть.

- ✓ Говорите ей, что вы в нее верите.
- ✓ Позволяйте ей принимать собственные решения и поддерживайте их, когда это возможно.
- ✓ Учите ее решать возникающие проблемы.
- ✓ Старайтесь не повышать уровень домашнего стресса.
- ✓ Поощряйте ее рассказывать о своих чувствах.
- ✓ Если она встревожена или расстроена, если ей трудно с чем-то справиться, поговорите с ней об этом. Если вы обеспокоены ее состоянием, найдите квалифицированную помощь.
- ✓ Когда у вас возникнет конфликт – а он возникнет, – разберитесь с ним как можно быстрее. Невозможно время от времени не вступать в конфликты, но ссоры не должны быть постоянными.
- ✓ Поощряйте здоровое питание, а не диеты.
- ✓ Ешьте всей семьей за обеденным столом и не включайте в это время телевизор.

Вашей дочери важно развивать самостоятельность и позитивное отношение к себе. Чем больше она чувствует, что вы ее принимаете и поддерживаете, тем ниже вероятность возникновения тех эмоциональных проблем, которые могут привести ее к попытке справиться с ними через контроль питания.

Очень важно не смеяться над ее весом, не вмешиваться и не контролировать то, что она ест. В одном долговременном исследовании ученые наблюдали за 216 новорожденными и их родителями – до достижения детьми одиннадцати лет. Выяснилось, что девочки, чьи отцы пытались контролировать их вес и питание, находились в группе риска возникновения расстройств пищевого поведения.

Поэтому не делайте этого.

Никогда.

Другое важное исследование идет вразрез с ожиданиями большинства из нас. Многие папы полагают, что, если будут говорить, какими «тощими и страшными» выглядят модели по телевизору, это окажет положительный эффект на их дочерей. Папам кажется, если дочь знает, что они не считают худобу привлекательной, она не будет чувствовать давления на собственную внешность. Однако исследователи обнаружили, что степень, в которой родители комментируют физический вид телевизионных персонажей, тесно связана с нарушениями пищевого поведения, и такое влияние наблюдалось независимо от того, положительными или отрицательными были комментарии. Это значит, что любые разговоры о внешности могут привести к проблемам.

Поэтому старайтесь вложить в свою дочь идею, что важно не то, как ты выглядишь, а то, кем являешься. И прежде всего не комментируйте внешность знаменитостей, а говорите, что вы думаете о них как о личностях.

Если бы существовало золотое правило по созданию идеальной окружающей среды для «иммунизации» вашей дочери от проблем с питанием, озабоченности своей худобой и диетами, оно бы звучало так: подавайте ей пример здоровой жизни и питания, поддерживайте в семье низкий уровень конфликтов и высокий уровень сотрудничества.

Если вы сумеете этого добиться, то сделаете лучшее из возможного в данной ситуации.

Как быть, если у нее возникла проблема?

Если вы тревожитесь, что у вашей дочери уже есть такая проблема, первое и главное правило – не паниковать. Худшее, что можно сделать, это развить бурную деятельность, поэтому возьмите тайм-аут и соберитесь с мыслями. Приступая к разговору, вы должны быть спокойны, сдержанны и разумны. Я советую следующее.

- ✓ Говорите прямо.

- ✓ Скажите, что вы о ней беспокоитесь, и объясните почему.
- ✓ Выслушайте ее ответ, проявите понимание, сочувствие и терпение. Она тоже может быть напугана.
- ✓ Не преуменьшайте ее страхи, не злитесь и не расстраивайтесь.
- ✓ Как можно больше узнайте о расстройствах пищевого поведения. В Интернете вы найдете полезную информацию и сайты на эту тему.
- ✓ Если вы продолжаете тревожиться, обратитесь за профессиональной помощью. Это область специалистов, поэтому ищите не психолога, а врача. Лучше всего обратиться в местную больницу, которая направит вас к специалистам в вашем районе.

Сейчас мы больше знаем не только о вероятных причинах расстройств пищевого поведения среди молодых женщин, но и о том, как их лечить. В большинстве развитых стран существуют специализированные лечебные центры для молодых людей, страдающих РПП, где предлагается как амбулаторное лечение, так и госпитализация. Помощь существует – вам лишь надо ее найти.

Итоги

Образ тела и расстройства пищевого поведения

- Девочки могут проявлять нездоровую озабоченность образом своего тела и весом с очень юного возраста, но время особого риска наступает с началом подросткового периода (11–14 лет).
- Есть свидетельства, что обсуждение внешности (как одобрительное, так и критическое) влияет на появление проблем с образом тела.
- Следите на признаками расстройств пищевого поведения.
- Только от вас зависит создание окружающей среды, которая предотвратит появление подобных проблем.
- Если вы волнуетесь, поговорите с дочерью о своем беспокойстве и обратитесь за профессиональной помощью.

20

Депрессия, тревога и самоповреждения

Это, конечно, не самый веселый заголовок. Я пытался найти что-то более забавное и оптимистичное, но трудно быть оптимистом, когда речь идет о депрессии, тревоге и самоповреждениях.

«Вы слышали о той тревожной девочке с депрессией, которая режет себя бритвой?»

Вряд ли тут можно найти смешную концовку.

Поэтому вместо шуток и забавных историй я буду говорить все как есть.

Мальчики тоже страдают от этих проблем, но девочки сталкиваются с ними гораздо чаще. Причина в том, что у девочек, как правило, более негативное отношение к собственным достижениями, своей ценности и физической внешности, чем у мальчиков, а это предрасполагает к подобному типу реакций.

Какими бы ни были причины, отцам надо помнить, что девочки чаще мальчиков переживают депрессию, тревогу и намеренно пытаются себя поранить.

А значит, об этом вы должны знать как можно больше.

Депрессия и тревога

Депрессия и тревога – два злых близнеца психического здоровья подростков. Они влияют на многих молодых людей, особенно девушек, и часто появляются вместе. Общей чертой двух этих диагнозов можно назвать глубинную тенденцию переживать отрицательные чувства, которые выражаются в депрессии и тревоге.

Ранние подростковые годы – самое уязвимое время для начала депрессии, но исследования показывают, что, если ее вовремя заметить и правильно отреагировать, подростки хорошо откликаются на лечение, и долгосрочный прогноз в этом случае положительный. Очевидно, что вы должны знать признаки и симптомы депрессии и, если вас тревожит поведение вашей дочери, успеть предпринять необходимые меры.

Возможные признаки *депрессии* подростков.

- ◆ Чувство печали и безнадежности.
- ◆ Раздражительность, гнев, высокая чувствительность к критике.
- ◆ Частый плач.
- ◆ Потеря интереса к занятиям.
- ◆ Отдаление от друзей и/или семьи.
- ◆ Беспокойство и возбужденность.
- ◆ Отсутствие интереса к жизни.
- ◆ Чувство усталости.
- ◆ Сложности с концентрацией.
- ◆ Изменение в привычках питания и сна.

Возможные признаки *тревоги* у подростков.

- ◆ Беспокойство или стресс.
- ◆ Избегание социальных контактов.
- ◆ Избегание ситуаций, где можно оказаться на виду.
- ◆ Специфические страхи.
- ◆ Панические атаки (ускоренное сердцебиение, усиленное дыхание, пот, чувство паники).
- ◆ Изменения в режиме питания и сна.
- ◆ Частые слезы и плохое настроение.
- ◆ Раздражительность.

Как видите, между этими двумя состояниями много общего, и неважно, какой список вы выберете для оценки симптомов. Главное, что вы их заметили и что-то с этим сделали. Чуть позже мы разберемся, как вам следует поступить, а пока запомните, что, хотя ни один из этих признаков не является определяющим, вы должны воспринимать их как тревожные сигналы. При их появлении уделите вашей дочери больше времени и подробно узнайте, как у нее дела.

Самоповреждения

Для любого родителя это пугающая тема. Все мы, лично или из прессы, знаем истории семей, где ребенок покончил с собой, но на каждого умершего приходится гораздо больше детей, которые наносят себе травмы, делают порезы, ожоги и даже выпивают яд. Однако помните, что знания – сила, и понимание основ такого поведения играет важную роль в его предотвращении.

Неудивительно, что на эту тему проведено множество исследований, и тем более неудивительно, что общая картина довольно сложна. Четкой связи между мыслями о самоповреждении и самим самоповреждением нет: в этом явлении участвуют множество связанных между собой факторов, и то, что у девочек возникают мысли о самоповреждении, не значит, что они непременно будут следовать им на практике.

Гендерный парадокс

Гендерный парадокс заключается в том, что, хотя девочки чаще мальчиков пытаются покончить с собой, гибнет их меньше. Мальчики используют более летальные методы – отравление выхлопными газами, повешение или огнестрельное оружие. Девочки обращаются к менее летальным способам, в том числе передозировке лекарствами.

Почему дети наносят себе травмы?

В крупном международном исследовании 30 477 учащихся в возрасте от 14 до 17 лет из семи стран (Австралия, Бельгия, Великобритания,

Венгрия, Ирландия, Нидерланды и Норвегия) заполнили анонимные анкеты, ответив на вопросы о самоповреждениях в прошлом году и в течение всей жизни. Исследователи хотели понять, почему у подростков возникает такое поведение. Двумя наиболее частыми причинами оказались «желание облегчить ужасное душевное состояние» и «желание умереть». Судя по всему, глубинными мотивами являются крик боли и крик о помощи.

Большинство подростков сообщали, по крайней мере, об одном мотиве, связанном с криком боли («умереть», «наказать себя», «облегчить ужасное состояние»), и об одном мотиве, связанном с криком о помощи («показать другому человеку, как мне плохо», «напугать», «отвернуться от другого человека», «понять, любит ли меня другой человек», «привлечь внимание»). Девочки, участвовавшие в исследовании, указывали больше причин, чем мальчики, а старшие девочки указывали больше причин, связанных с криком о помощи. Возможное объяснение тому, что девочки в целом указывали больше причин, заключается в их высокой потребности объяснить происходящее, желании делиться своими чувствами, а возможно, они лучше мальчиков понимают свои мотивы.

Так или иначе, важно понимать, что подобные типы поведения гораздо сложнее, чем просто крик о помощи.

Факторы риска и предупреждающие сигналы

Таким поведением управляют интенсивные эмоции, а это вызывает следующий вполне очевидный вопрос: что создает эти эмоции? Почему девочки чувствуют себя так, что им хочется себя поранить, почему испытывают необходимость воззвать о помощи именно таким образом? Существует ряд факторов, относящих детей в группу риска, связанного с самоповреждениями. Читая список, приведенный ниже, помните, что это *возможные* факторы риска. Ни один из них не является определяющим. Они лишь означают большую *вероятность* появления мыслей о самоповреждении.

- ◆ Психическое заболевание (например, депрессия).
- ◆ Неблагоприятные социально-экономические условия.
- ◆ Злоупотребление некоторыми веществами (которые иногда действуют как депрессант – например, алкоголь).
- ◆ Насилие в раннем детстве.
- ◆ Жизнь в раздельной семье.
- ◆ Психические заболевания родителей.
- ◆ Конфликты с родителями.
- ◆ Стрессовые и/или травмирующие жизненные события (неприятности в школе, разрыв отношений).
- ◆ Неумение решать проблемы.
- ◆ Низкая вера в собственные силы.
- ◆ Отрицательная самооценка.
- ◆ Множество отрицательных эмоций.

Как и все подобные списки, это вселяет тревогу. Однако приведенные факторы вовсе не обязательно вызывают такое поведение. То, что ваша дочь конфликтует с родителями, не значит, что у нее возникнут мысли о самоповреждении. Это значит, что она находится в группе повышенного риска появления подобных мыслей или поведения. Помните, что, обращаясь к исследованиям, вы оцениваете только общие направления, но лично для вас самое главное то, что делает *ваша* дочь. Почти на все пункты вы можете повлиять. Прочтите список еще раз.

Понимаете, что я имею в виду? Конечно, есть то, на что вы повлиять не способны, – например, развод. Однако остальное вы в той или иной степени способны контролировать, быть может не полностью исправляя, но повлиять – в ваших силах. Мы вернемся к этому

позднее, а сейчас давайте разберемся с предупреждающими сигналами.

Ниже приводятся предупреждающие сигналы, которые могут указывать на суицидальные настроения подростка. Они не являются определяющими, и многие из них вполне нормальны для детей, испытывающих перепады настроения. Доверяйте своим инстинктам, и если вы встревожены, обратитесь к профессионалам. Предупреждающие сигналы таковы.

- ◆ Разговоры или письма о самоубийстве.
- ◆ Изменения в режиме питания или сна.
- ◆ Значительные изменения в поведении.
- ◆ Внезапное «улучшение» депрессивного настроения (причина в том, что, когда люди решаются на самоубийство, они часто испытывают парадоксальный подъем настроения, чувствуя, что у них наконец появился выбор).
- ◆ Потеря интереса к прежде интересным занятиям.
- ◆ Отдаление от друзей и семьи.
- ◆ Раздача своих вещей.
- ◆ Стрессовые события (например, разрыв отношений).
- ◆ Употребление алкоголя и наркотиков.
- ◆ Извинение за свое поведение в прошлом.

Само по себе такое поведение не означает, что ваша дочь решила покончить с собой, но оно должно вас насторожить, и игнорировать его нельзя.

Что делать, если вы обеспокоены

Если вы тревожитесь за свою дочь, все в ваших руках. Возможно, она действительно испытывает депрессию и начала демонстрировать некоторые предупреждающие сигналы или даже намеренно наносит себе травмы – режет себя или делает что-то еще.

- ✓ Соблюдайте спокойствие. Если вы запаникуете, будет только хуже.
- ✓ Прямо поговорите с ней о вашей тревоге. Не уклоняйтесь от главной темы и используйте слово на букву «С», если вас тревожит именно это.
- ✓ Задавайте ей вопросы, а не читайте лекции. Ей не нужно, чтобы вы на нее давили; она хочет, чтобы вы узнали, как она себя чувствует и почему.
- ✓ Отнеситесь к ее словам серьезно.

С вашей точки зрения дело может не стоить выеденного яйца, но когда вы молоды, жизнь воспринимается иначе. Ваша дочь должна видеть, что вы серьезно относитесь к тому, что она говорит.

- ✓ Она должна знать, что вы рядом и сделаете все, чтобы помочь ей вновь стать счастливой.
- ✓ Окружающая среда должна быть безопасной; уберите все, что можно использовать для самоповреждения.
- ✓ Если вы не знаете, что делать, обратитесь за профессиональной помощью. Это может быть психолог, психотерапевт или даже семейный врач. Если вы не знаете, куда обратиться, свяжитесь с местной больницей, где вам дадут телефоны специалистов.

Именно в таких ситуациях от вас требуются холодная голова и здравый рассудок. Мало что может испугать сильнее, но вы должны держать тревогу при себе. Сконцентрируйтесь на том, чтобы понять, что происходит с вашей дочерью, и помогите ей вернуться к нормальной жизни.

Итоги

Депрессия, тревога и самоповреждения

- Депрессия и тревога свойственны многим молодым людям, особенно девочкам, а ранний подростковый возраст – время особого риска.

- Подростки, наносящие себе повреждения, руководствуются разными мотивами, но чаще всего это связано с *криком боли* (желанием умереть, наказать себя, облегчить душевные страдания) и *криком о помощи* (кого-то напугать; от кого-то отвернуться; понять, любят ли их; привлечь внимание).

- Если вы обеспокоены, узнайте о ранних предупреждающих признаках, поговорите с дочерью о вашей тревоге и, если потребуется, обратитесь за профессиональной помощью.

21

Кошмар любого папы: секс, наркотики и вечеринки

Есть причина, по которой отцы девочек-подростков не любят их приятелей: когда-то мы сами были такими. Мы помним, что значит быть подростком, и знаем, о чем все время думали в том возрасте, поэтому каким бы вежливым, воспитанным, разумным и приятным человеком ни казался этот парень, его единственный мотив – добиться вашей дочери. Вы это знаете, он это знает. Никто об этом не говорит, поскольку это было бы слишком странно, но вы понимаете, о чем он думает, что планирует и замышляет.

Этого достаточно, чтобы квакер купил винтовку.

Никто из нас не хочет, чтобы наши дети занимались сексом. Никогда. Мы этого просто не хотим. Здесь перед нами возникает одна из тех вещей в воспитании, где наши желания и их желания – две большие разницы. Ушли те времена, когда вы, подобно знаменитому итальянскому астроному Галилею, могли упрятать свою дочь в монастырь. Обои своих дочерей, Виргинию и Ливию, Галилей поместил в монастырь в Арче-три, где они оставались до конца жизни. Поэтому, хоть он и промахнулся с папой, заявив, что Земля вращается вокруг Солнца, за что провел последние годы жизни под домашним арестом, с болезненной грыжей и слепым, ему, по крайней мере, можно было не волноваться насчет мальчиков.

О, старый добрый XVI век!

Теперь, когда пожизненный монастырь – не вариант, мы должны осознать, что наши дети *будут* заниматься сексом, и научить их ответственности и внимательному отношению к своему здоровью.

Что предсказывает раннюю сексуальную активность?

Совершенно очевидно, что у многих ученых есть дети, поскольку в мире на «детскую» тему проводится множество исследований. Вероятно, поэтому мы еще не нашли лекарство от рака и не остановили глобальное потепление: ученым гораздо интереснее разобраться, по каким причинам их дети рано вступают в половую жизнь. Неудивительно, что они отыскивали то, о чем нам всем стоит задуматься. Шотландское исследование 4379 подростков выявило, что дети, признающиеся в раннем начале сексуальной жизни, чаще всего девочки, которые живут не с обоими биологическими родителями, имеют больше карманных денег, в их семьях плохие отношения и они плохо учатся в школе.

Однако самое интересное и важное для вас в том, что отношения подростка с родителем гораздо важнее, чем отношения родителей друг с другом, а отсутствие у девочки отца повышает риск раннего начала половой жизни. Девочки положительно реагируют на присутствие отца, который активно ими занимается, а также семьи, проводящей регулярные совместные действия, например семейные ужины.

Вывод: папы способны *серьезно* помочь своим дочерям справиться с появляющейся сексуальностью.

Что, если не монастырь?

Выход только один – говорите с ней. Этого не избежать. Вы можете уклониться от разговора о половом созревании, дав ей книги или переложив ответственность на мать, однако вы *должны* говорить с дочерью о сексе. Просто должны. Исследование четко демонстрирует, что девочки, у которых открытые и доверительные отношения с отцом,

дольше не вступают в половую жизнь, а когда это происходит, практикуют безопасный секс. Вот что я могу вам посоветовать

✓ *Узнавайте больше.* Вы должны знать факты. Вы должны разбираться во всех деталях, чтобы не запинаться как идиот.

✓ *Это не разовая беседа.* Это не тот разговор, который можно провести один раз и вычеркнуть из списка. Как и в случае с другими сложными темами, вы должны возвращаться к нему столько раз, сколько потребуется.

✓ *Секс – дело серьезное.* Важно, чтобы дочь понимала: секс – это серьезно. Не нужно создавать у нее комплексы, она лишь должна знать, что начало сексуальной жизни – это серьезный шаг, а не то, к чему можно относиться бездумно.

✓ *Сильные эмоции.* Она должна понимать те сильные эмоции, которые приходят с сексуальным влечением. Эти эмоции нормальны, однако она должна уметь отступать и тщательно обдумывать выбор, который совершает.

✓ *Нет означает нет.* Обсуждайте с ней рискованные ситуации и объясняйте, что она может делать, если на нее оказывается давление. Она должна знать, что имеет полное право сказать «нет» на любом этапе и что мальчик должен уважать это.

✓ *Задавайте ей вопросы.* Позволяйте ей говорить все, что она думает на эту тему. Это разговор, а не лекция, и вы должны об этом помнить, если хотите, чтобы она рассказывала о своей жизни.

Если вы хотите, чтобы ваша дочь была живой и здоровой, помогите ей обрести уверенность и ценить себя. Вы не можете спрятать голову в песок. Вы не можете бросить ей на кровать несколько брошюр и на этом закончить. Если вы одинокий отец, у вас нет выбора, но если вы живете с ее мамой, то вам в голову может прийти мысль, будто лучше всего оставить девичьи разговоры им.

Вы ошибаетесь.

Не поступайте так!

Алкоголь и наркотики

Достаточно посмотреть выпуск новостей, чтобы понять, насколько остро стоит проблема алкоголя и наркотиков. Отправьтесь в центр любого крупного города в ночь с пятницы на субботу, и вы увидите то, от чего волосы встанут дыбом. Полиция регулярно забирает молодых женщин, пьяных настолько, что они не знают, где находятся.

И я даже не говорю о таких наркотиках, как метамfetамин, которые не знают социальных преград. Их принимают дети богатых и дети бедных. Это наркотик равных возможностей, который без особого труда достанет каждого.

Картина довольно пугающая, но что со всем этим может поделать бедный папа? Ответы здесь, как и во множестве других сложных проблем, довольно просты. В вопросе алкоголя и наркотиков я традиционно советую следующее.

✓ При любой возможности (например, видя обсуждение этих тем по телевидению, в фильмах или газетах) говорите с дочерью о наркотиках. Не следует болтать об этом без умолку, но если представится шанс поговорить, используйте его.

✓ Нет смысла сводить разговоры к скучным лекциям; рассказывайте о своих ценностях и убеждениях касательно наркотиков.

✓ То, что вы говорите ей об алкоголе и наркотиках, должно быть правдой. Если вам не хватает информации, найдите ее в Интернете.

✓ Попросите ее объяснить свою точку зрения на алкоголь и наркотики.

✓ Если ваша дочь говорит, что употребляла наркотики, не волнуйтесь и продолжайте разговор.

✓ Поговорите с ней о давлении со стороны сверстников и объясните, как разобраться с этой проблемой. Например, она может сказать: «Я не буду употреблять наркотики, потому

что папа регулярно устраивает мне проверки».

- ✓ Она должна понимать: что бы ни случилось, она всегда может прийти к вам за советом.

- ✓ Не надейтесь, что она всерьез отнесется к вашим словам, если вы пьете или употребляете наркотики. Для начала бросьте сами.

Есть целый ряд признаков, указывающих на то, что ваша дочь может принимать наркотики. Ни один из них не является стопроцентным, так что не паникуйте, если она придет домой с красными глазами – она могла просто устать. И все же есть детали, на которые необходимо обращать внимание.

- ✓ Вы нашли в ее одежде или в комнате наркотики или приспособления для их приема. Если не знаете, как это выглядит, посмотрите в Интернете.

- ✓ Вы чувствуете исходящий от нее запах (обнимите ее, когда она вернется с вечеринки, и принюхайтесь, однако помните: она может находиться рядом с наркотиками, но не употреблять их).

- ✓ Покрасневшие глаза (хотя некоторые подростки используют глазные капли, чтобы глаза оставались чистыми).

- ✓ Заплетающиеся ноги, невозможность сосредоточиться, замедленная речь.

- ✓ Внезапные изменения в настроении или поведении.

- ✓ Потеря интереса к прежним увлечениям.

- ✓ Внезапная смена друзей.

- ✓ Ухудшение успеваемости.

- ✓ Тайные телефонные звонки.

- ✓ Пропажа из дома денег или вещей.

- ✓ Положительный тест на наркотики. (Сейчас эти тесты есть в Интернете, и родители могут проверить детей, чтобы узнать, говорят ли они правду.)

Что делать, если ваши подозрения подтвердились?

- ✓ Не паниковать! Это самое главное, поскольку паника почти всегда заканчивается плохо.

- ✓ Не палите из всех орудий. В этом случае она будет защищаться и все отрицать.

- ✓ Выберите спокойный момент, когда вероятность начать разговор выше.

- ✓ Прямо скажите о своем беспокойстве, но ни в чем не обвиняйте.

- ✓ Хорошее начало: «Я знаю, что ты куришь марихуану, и нам надо об этом поговорить».

- ✓ Плохое начало: «Я знаю, что ты обкурилась, так что не лги мне».

- ✓ Слушайте ее, а не просто читайте нравоучения. Она станет с вами разговаривать, только если увидит, что вы готовы ее выслушать.

- ✓ Помните, что права есть не только у нее, но и у вас. Вы имеете право жить в доме без наркотиков.

- ✓ Если она говорит, что у нее нет никаких проблем, а вы так не считаете, обратитесь за помощью. Существуют специальные лечебные центры для наркоманов и алкоголиков, куда можно прийти за информацией, советом и поддержкой.

Волшебного решения не существует, но здравый смысл никто не отменял. Прочтите мою книгу

«Прежде чем ваш подросток сведет вас с ума»: она недорогая, очень увлекательная, и в ней есть глава о наркомании среди подростков.

Вечеринки

Вечеринки – сложное время в жизни любых родителей. Скорее всего, вашей дочери захочется на них ходить, и с этим вы ничего не поделаете. Но даже если вы можете поставить вечеринки под запрет, то не должны этого делать. Это ее первые вылазки в социум, возможность выучить важные уроки о себе и мире. Это начало ее собственной жизни, и ей необходима практика.

Проблема в том, что вечеринки – источник малодушного страха родителей. Когда на дворе полночь, а ваша дочь еще не вернулась, вряд ли вы сможете заснуть. Вы без конца говорите себе, что все в порядке, скрючившись в постели, словно обезьяний хвост, и прислушиваетесь к проезжающим машинам в ожидании самого умиротворяющего звука в мире – щелчка ключа в замочной скважине.

Лучшие правила для вечеринки, которые я знаю, изложил мне полицейский, работающий с подростками. Этот здравомыслящий парень успел поработать в разных отделах полиции, охранял премьер-министра, когда служил в дипломатической охране, а также в Отделе по борьбе с вооруженными преступниками. Он был отлично тренирован и мыслил разумно. Вот какие правила он использовал для своих детей, и я с радостью поделюсь ими.

1. Если ты собираешься на вечеринку, я должен знать, кто ее проводит и где она будет.
2. Я высажу тебя на соседней улице, чтобы твои друзья не заметили, как ты выходишь из машины отца.
3. Ты можешь взять с собой упаковку из шести банок пива и пить только его.
4. Никаких наркотиков. Вообще. Никогда.
5. В оговоренное время я подъеду в то же место на соседнюю улицу, где ты меня встретишь, и никто не увидит, как ты садишься в мою машину.
6. Если ты не появишься вовремя, я подъеду к дому, включу аварийный сигнал, войду внутрь и наведу такого шороху, что ты себе даже не представляешь. Я тебя найду и выведу к машине на глазах у всех твоих друзей.
7. Придерживайся правил, и у нас не будет никаких проблем.
8. Если ты нарушишь правила, это будет конец всех вечеринки на значительный срок.

У этого парня никогда не возникало трудностей с детьми, и я не удивлен. По-моему, отличные правила. У детей достаточно возможностей повеселиться и достаточно правил, чтобы не забываться. Конечно, непредвиденные ситуации будут всегда, но, на мой взгляд, эти правила вы и должны использовать, позволяя детям делать то, что делают подростки, и одновременно создавая ограничения, за которые они не выйдут и не будут делать того, что делают подростки.

Придумайте тайное кодовое слово

Есть еще кое-что, чем следует обзавестись, – тайное кодовое слово, известное только вам и вашей дочери: она сможет его использовать, если почувствует, что дела идут неважно и будет лучше, если вы ее заберете. Иногда она может гулять с друзьями, и те решат пойти туда, куда, по ее мнению, идти небезопасно. В этой ситуации ей будет сложно отказаться – друзья засмеют. Но если она позвонит вам под предлогом координации времени и произнесет тайное кодовое слово или фразу (например, имя кота, или спросит, выключен ли в ее комнате свет), вы велите ей возвращаться и приедете за ней. Это позволит вашей дочери спасти лицо и оказаться дома, где она будет в безопасности.

Итоги

Секс, наркотики и вечеринки

Если вы внимательно относитесь к жизни вашей дочери и говорите с ней о сексе, она, скорее всего, позже вступит в половую жизнь и будет практиковать безопасный секс.

Вы должны разговаривать с ней о сексе не один раз, а на протяжении всего

подросткового периода.

Алкоголь и наркотики сейчас повсюду, и ваша дочь неизбежно с ними столкнется.

Вы должны узнать об этом как можно больше и обсуждать с ней такие темы.

Вечеринки – часть жизни подростка; установите четкие и разумные правила.

Придумайте тайное кодовое слово, которое ваша дочь будет использовать в крайних ситуациях, чтобы вы приехали и забрали ее.

22

«Плохие девочки»

Помните, мы говорили о Данидинском междисциплинарном исследовании здоровья и развития? На протяжении 37 лет ученые следили за жизнью 1037 человек, чтобы узнать, что с ними происходит. Есть кое-что, о чем я пока не упоминал. Когда вы приезжаете в маленькое двухэтажное здание, втиснутое между Стоматологической школой и Отделением зоологии, которое, если вспомнить о размахе исследования, удивляет своей невзрачностью, то прежде всего зайдите в небольшое кафе на другой стороне улицы Камберленд.

Там делают потрясающие оладьи.

Во-вторых – что уже ближе к делу, – среди многочисленных аспектов человеческого развития, за которыми наблюдают ученые, есть область правонарушений и криминального поведения девочек. В 2001 году исследователи опубликовали книгу «Половые различия в антисоциальном поведении», где подытожили все, что им удалось узнать на эту тему. Для людей вроде меня, кто много работает с детьми-преступниками, это очень полезная книга, дающая уникальную возможность увидеть мир подростковой преступности изнутри.

Это научная работа с графиками и статистикой, поэтому, чтобы облегчить вам жизнь, я приведу ее основные положения, поскольку читать научные статьи бывает непросто даже тем, кому такое чтение нравится. Я не стану говорить обо всем, что они открыли, поскольку не вся информация имеет отношение к воспитанию детей, но есть в этой книге и то, что следует знать. Предупрежден – значит вооружен.

Сведения, касающиеся основных вопросов, которые могут у вас возникнуть, я решил представить в виде конспективных ответов. Знаю, обилие конспективных ответов нередко раздражает, но в книге столько полезной информации, что мне ничего не хотелось упустить.

Существует ли гендерная разница в уровне антиобщественного поведения?

- ◆ Большинство правонарушений совершает очень небольшая группа девочек.
- ◆ Обычно правонарушения девочек менее антисоциальны, поэтому у них меньше неприятностей с властями, чем у мальчиков.
- ◆ Правонарушения, связанные с наркотиками и алкоголем, схожи у девочек и у мальчиков.
- ◆ Антиобщественное поведение девочек и мальчиков наиболее схоже в возрасте 15 лет, после чего преступления мальчиков становятся тяжелее.
- ◆ Серьезные поведенческие проблемы чаще наблюдаются у мальчиков, чем у девочек, за исключением раннего подросткового возраста, когда девочки совершают больше серьезных правонарушений.
- ◆ Тот факт, что физически девочки кажутся старше, может толкать их к антиобщественному поведению – при условии, если сама девочка или старшие дети считают ее готовой принять участие в правонарушениях.

Существует ли гендерная разница в физическом и семейном насилии?

- ◆ Женщины менее склонны к физическому насилию в любом возрасте и в любых обстоятельствах, кроме следующих:
 - если речь идет о насилии между близкими партнерами, степень склонности уравнивается и даже превышает мужское насилие;

– в восемнадцатой главе мы говорили, что такое насилие серьезно и с самозащитой не связано.

Когда возникает антиобщественное поведение?

◆ Возникновение такого поведения широко варьируется в зависимости от исследования.

◆ Обычно антиобщественное поведение начинается за три – пять лет до первого осуждения.

◆ Возникновение антиобщественного поведения во взрослом возрасте крайне редко.

Отличаются ли факторы риска девочек от факторов риска мальчиков?

◆ Антиобщественное поведение мальчиков и девочек предсказывают одни и те же факторы риска.

◆ Факторы риска связаны с семейными проблемами, низким интеллектом, гиперактивностью и плохим самоконтролем.

◆ В целом у девочек меньше факторов риска, чем у мальчиков; у них более низкие показатели гиперактивности, меньше конфликтов с ровесниками, а также неврологических проблем, предсказывающих антиобщественное поведение.

Можно ли объяснить низкие уровни антиобщественного поведения у девочек личностной разницей?

◆ Судя по всему, да.

◆ Определенные черты личности (негативные эмоции, низкий самоконтроль) связаны с антиобщественным поведением и у мальчиков, и у девочек.

◆ У девочек этих черт гораздо меньше, и уровень их антиобщественного поведения ниже.

Как психические проблемы влияют на антиобщественное поведение?

◆ В 90 % случаев возникновения серьезных проблем с поведением у молодых людей имеются сопутствующие проблемы – тревога, депрессия, злоупотребление веществами, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и/или трудности с чтением.

◆ Ситуация у девочек и мальчиков практически одинаковая.

◆ Единственная разница в том, что у девочек депрессия *следует* за серьезными проблемами с поведением, а не предшествует им.

Как антиобщественное поведение подростков влияет на их взрослую жизнь?

◆ Долговременные последствия устойчивого антиобщественного поведения у девочек и мальчиков могут быть серьезными, хотя эффекты слегка отличаются.

◆ Молодые мужчины чаще имеют проблемы на работе, злоупотребляют алкоголем и наркотиками и нарушают закон.

◆ Молодые женщины чаще наносят себе повреждения, имеют проблемы в личной жизни, плохое здоровье и подвержены депрессии.

Существует ли взаимосвязь между плохими друзьями и антиобщественным поведением?

◆ Девочки, которым свойственно антиобщественное поведение, с большей вероятностью свяжутся с такими же мальчиками.

◆ Они чаще вступают в отношения с малообразованными, плохо читающими, жестокими молодыми людьми.

◆ Девочки-хулиганки, встречая мальчиков-хулиганов, чаще заводят детей в юном возрасте.

◆ Один из ключевых показателей того, продолжит ли девочка свое антиобщественное

поведение, став взрослой, – человек, с которым она формирует отношения. Общение с «плохими мальчиками» приводит к большим неприятностям, а с «хорошими мальчиками» шансы на удачную развязку увеличиваются.

♦ «Плохие девочки» часто застревают в порочном круге, где «плохой мальчик» – наиболее вероятный вариант.

Сколько из них останавливаются, а сколько продолжают?

♦ Подавляющее большинство девочек (99 %) завязывают с антиобщественным поведением после подросткового возраста.

♦ Лишь одна из ста девочек продолжит вести себя так и дальше.

♦ Уф!

Здесь довольно много информации, поэтому прочтите эти пункты несколько раз. Хороших новостей для отцов девочек предостаточно. Антиобщественное поведение оказывает плохое влияние и на девочек, и на мальчиков, хотя немного по-разному, но девочки участвуют в менее серьезных правонарушениях и в целом реже попадают в неприятности. Самым оптимистическим и вселяющим надежду известием является то, что 99 % девочек оставляют это поведение, повзрослев.

Как я уже говорил, и повторю это снова – уф!

Что делать, если ваша дочь попала в неприятности

Несмотря на то что девочки реже конфликтуют с властями, такое все же случается. Помните, что ее мозг все еще развивается, и иногда она принимает решения, которые кажутся... хм... тупыми. Это бывает. Главное, чтобы вы в такой ситуации поступили верно. Я давно работаю с молодыми правонарушителями, от магазинных воришек до убийц, и четко представляю, что вы должны делать, а чего не должны ни в коем случае.

Вот как, по моему мнению, надо реагировать, если ваша дочь попала в беду.

1. Не паникуйте .

Это важно, поскольку, когда пресловутые отходы жизнедеятельности влетят в прибор для циркуляции воздуха, вам потребуется холодная голова. Сделайте паузу, глубоко вдохните и хорошенько подумайте, что делать дальше.

2. Не слишком злитесь .

Понятно, что злиться вы будете, и я вам это советую, однако не стоит увлекаться. Вы должны злиться, чтобы ваша дочь поняла, как вы разочарованы ее поступком. Иначе она подумает, что вам все равно. Поэтому злитесь, но не до бешенства. Я советую подход Барака Обамы (холодный, взвешенный, целенаправленный), а не Джорджа Буша (сумасшедший, необдуманный, неистовый, готовый завоевать любую страну, и неважно, к чему это приведет).

3. Она должна полностью ощутить последствия своего поступка .

Не защищайте ее от последствий. Не спасайте ее, не берите на поруки. Не требуйте легкого наказания, если она что-то нарушила. Понимание последствий наших неправильных поступков – способ научиться жить в обществе; не лишайте ее возможности вынести урок из собственных ошибок.

4. Ищите мудрого , а не хитрого адвоката .

Если вам нужен адвокат, выбирайте его внимательно. Есть хорошие адвокаты, специализирующиеся на работе с подростками, а есть отвратительные. Помните, что адвокаты хотят, чтобы их клиентов выпустили. В этом состоит их работа. Однако победа адвоката и то, что лучше для вашей дочери, может быть двумя разными вещами. Если ее

выпустят из-за какой-нибудь юридической ошибки – это не победа, а худший вариант проигрыша.

5. Подавайте пример уважительного отношения.

Вы должны уважать систему. Не ругайтесь с представителями власти в присутствии дочери. Никогда. Не кричите на учителя, не ругайте школу, полицию или суд. Эти институты и работающие в них люди – единственное, что стоит между нами и хаосом.

6. Сострадание – хорошо, идиотское сострадание – плохо .

Термин «идиотское сострадание» придумал буддийский монах Трунгпа Ринпоче. Он сделал очень ценное замечание о том, что мы должны сострадать людям, совершившим ошибку, но выражать сострадание тем, кто осознанно совершает одну ошибку за другой, – идиотизм. Это не сострадание, это *идиотское сострадание* . Вы должны сопереживать своей дочери, когда она ошиблась, и чем больше вы ей сопереживаете, тем лучше, но если она снова и снова продолжает совершать одну и ту же ошибку, не обращая внимания на ваши советы или отказываясь от помощи, не осыпайте ее идиотским состраданием.

Проблемы случаются у всех, и большинство из нас в молодости попадают в неприятности. Часто вы даже не собираетесь их причинять, они сами вас находят. Поэтому главная забота отцов – не факт наличия проблем. Что сделано, то сделано. Важно то, как вы на них реагируете. Дело не в том, что она совершила, а в том, как вам с этим быть.

Как учиться на чужих ошибках

Я верю в ошибки, потому что учусь на них больше, чем на собственном успехе. В то же время я вижу родителей, совершающих ошибки в воспитании дочерей, и мы можем на этих ошибках кое-чему научиться. Конечно, было бы здорово, если б никто из нас не портачил с детьми, но время от времени такое случается. Главное – сделать правильные выводы и двигаться дальше.

Поэтому я расскажу вам три предостерегающие истории.

Николь, 15 лет, нападение на учителя

Проблемы в школе у Николь начались давно. Она вела себя нагло, почти каждый день злилась и ругалась со школьными учителями. Она была симпатичной, популярной и думала, что школьные правила на нее не распространяются. В начале урока английского она разговаривала с подругой, и учительница, молодая женщина, которая совсем недавно пришла преподавать и с которой у

Николь уже были конфликты, попросила ее замолчать. Она послала учительницу к черту. Та велела ей покинуть класс. Николь отказалась. Тогда учительница подошла к ней и приказала выйти. Она ушла, но прежде ударила преподавателя по лицу.

Что сделали родители

Мама и папа Николь пришли с шашками наголо. Они сказали, что не оправдывают поступка своей дочери, однако, по их мнению, Николь спровоцировали. Они заявили, что учитель использовала агрессивный тон и вторглась в личное пространство Николь, из-за чего та почувствовала себя загнанной в угол и униженной перед сверстниками. Ее реакция была инстинктивным ответом на угрозу. Они сказали, что учительница должна извиниться перед их дочерью и эффективно управлять своим классом, не запугивая учеников.

Что они должны были сделать

1. Сразу же объяснить Николь, что ее поведение абсолютно неприемлемо.
2. В тот же день лишить ее всех привилегий.
3. Связаться со школой и назначить встречу.
4. На встрече заставить Николь извиниться перед учительницей за свое отвратительное

поведение.

5. Обсудить со школой и учительницей подходящее наказание.

Таня, 16 лет, вандализм

Однажды пятничным вечером, когда Таня гуляла с друзьями, они решили, что будет невероятно увлекательно забросать камнями окно автозаправочной станции, потому что продавец отказался продать им сигареты. Разбить окно им не удалось, но они повредили дорогое стекло, которое хозяину пришлось менять за свой счет. Полиция поймала девочек, когда те направлялись прочь, со смехом обсуждая свое умопомрачительное приключение.

Что сделал ее папа

С самого начала отец Тани занял позицию, что его дочь «захватило импульсивное действие» и что это действие спровоцировала старшая девочка в компании. Признавая, что его дочь входила в эту компанию, он не считал, что она несла такую же ответственность, как и все остальные. Он нанял хитрого адвоката, который успешно ее защищал, а поскольку невозможно было доказать, кто именно бросал камни, Таня не могла нести ответственность. Адвокат выиграл дело, Таню не обвинили, ей не пришлось выплачивать компенсацию, и она могла продолжать жить в свое удовольствие.

Что должен был сделать ее папа

1. Сказать Тане, что, даже если она не бросала камни, а просто стояла рядом, смотрела и смеялась, она все равно несет ответственность за хулиганство.
2. Заставить ее искренне извиниться перед владельцем автозаправки.
3. Таня должна оплатить свою долю ущерба. (Это значит, что ей надо найти работу и самой заработать деньги.)
4. Только когда деньги будут выплачены, она сможет счастливо и, надо надеяться, более разумно распоряжаться своей жизнью.

Ясмин, 11 лет, воровство в магазине

Ясмин старалась ужиться в новой школе и вместе с одной из «плохих девочек» ее класса была поймана на воровстве духов. Охранник магазина наблюдал за их подозрительными действиями почти десять минут и заметил, как те прячут духи в сумку. Он поймал девчонок при попытке выйти из магазина. Когда приехал папа Ясмин, она плакала и была уверена, что ее отправят в тюрьму.

Что сделал ее папа

Да ничего. Он так расстроился, увидев ее такой расстроенной, что обнял, сказал, что все будет хорошо, и повез домой. По пути они заехали в McDonald's, потому что ему хотелось отвлечь ее от неприятного события. В машине он пытался с ней поговорить, но она начинала плакать, и он позволил этому происшествию тихо забыться в теплых, уютных объятиях осознанного неведения.

Что должен был сделать ее папа

1. Сказать ей, что в тюрьму ее не отправят, но ситуация очень серьезная и она унизила себя.
2. Заставить ее извиниться перед менеджером магазина.
3. Наказать ее (лишить привилегий – времени за компьютером или у телевизора).
4. Когда все утихомирится, поговорить с ней о проблемах в школе, разобраться, почему она занялась воровством в магазине (например, чтобы впечатлить другую девочку), после чего объяснить, как ей следовало поступить.
5. Сказать ей, что все совершают ошибки, но важно учиться на них и двигаться дальше.

Итоги

«Плохие девочки»

Не паникуйте.

Не надо сильно злиться.

Она должна полностью ощутить последствия своих поступков.

Ищите мудрого, а не хитрого адвоката.

Подавайте пример уважительного отношения.

Сострадание – хорошо, идиотское сострадание – плохо.

23

Развод и расставание – когда заканчивается любовь

Некоторым людям лучше никогда не встречаться: им не следует назначать первое свидание, а если они уже это сделали, то не должны назначать второе. Многочисленные подтверждения этого тезиса мы видим в публичном пространстве, в отношении знаменитостей, не исчезающих с экранов телевизора, но что хуже, в сеть этого безумия попадают дети. Здесь нет ничего нового: с незапамятных времен взрослые в подобных ситуациях ведут себя как идиоты. Именно сварливые родители вынудили царя Соломона предложить разубить младенца пополам, чтобы решить спор. Говорят, что это невероятно мудрый поступок, но, возможно, царь Соломон был просто шутник и его достало их нытье.

Я встречал враждовавших родителей, которые в такой ситуации непременно начали бы спорить, кому должна достаться верхняя половина туловища.

После многих лет работы в семейном суде я стал понимать, почему царь Соломон дошел до того, до чего он дошел. Однако мне хотелось не столько нарезать детишек, сколько до бесчувствия отшлепать их родителей. Я бы первым начал аплодировать, если бы в разгар очередных мелочных и нелепых слушаний судья наконец велел родителям заткнуться, черт подери, повзрослеть и разобраться со своим дерьмом.

Ни один судья такого не сказал и вряд ли когда-нибудь скажет, но я гарантирую, что чувствуют они именно это.

Я вижу это в их глазах.

Все больше мужчин становятся отцами-одиночками или получают совместную опеку над своими дочерьми

История – забавная штука: она повторяется, повторяется, а мы не становимся умнее. В девяностые годы появилось множество отцовских групп, отстаивавших свои права в борьбе с системой, которая, по их мнению, давала приоритет матерям. Именно матерям суды чаще всего оставляли детей, но так было не всегда. В начале XIX века в США существовала распространенная практика, когда ребенка получал отец, который мог содержать детей, следить за их религиозным и светским воспитанием, и только с началом индустриальной революции, когда отцы отправились на фабрики, чаша начала клониться в другую сторону. Матери стали нести за детей все большую ответственность в течение дня, и постепенно сформировалась идея «материнской привязанности». В конечном счете она обрела такую мощь, что долгое время маятник находился лишь с одной стороны, и опеку над детьми практически всегда получали матери.

Группы, отстаивающие права отцов, возникли из-за разочарования и обиды, что мужчин не воспринимают как равных и не считают способными активно участвовать в жизни детей. Их позиция опиралась на растущее число исследований 1980—1990-х годов, которые показывали, что отцы так же, как и матери, способны заботиться о своих детях. Развивающаяся научная картина демонстрирует, что для детей практически нет разницы, живут они с матерью или с отцом. Существует незначительная разница в результатах по определенным аспектам позднего развития, но общая картина такова, что дети одинаково

хорошо чувствуют себя как с отцами, так и с матерями. Исследования показывают, что дети, живущие только с отцом, подвержены риску в одних аспектах, а дети, живущие только с матерью, больше рискуют в других. Я не собираюсь приводить здесь все детали, чтобы вас не запутать; нет необходимости об этом тревожиться, поскольку общие направления не так важны. По сути все это – инструмент для напускания пыли, который люди используют ради подкрепления своих аргументов, стоя перед судьей.

Не обращайтесь на это слишком пристальное внимание. Важно то, что, когда все трудности пройдены, а вопросы решены, папы с таким же успехом могут быть единственными воспитателями своих дочерей и сыновей, как и матери.

Что их больше всего задевает

Мы знаем – а мы знаем это точно и без тени сомнений, – что самую сильную боль детям причиняют конфликты взрослых. Это очевидный факт, однако меня неизменно изумляет то, сколько родителей, заявляющих, что они любят своих детей, делают их свидетелями ужасных, беспримерных ссор, и все во имя того, чтобы доказать, кто прав, а кто виноват. Помню, Опра Уинфри однажды сказала: «Вы хотите быть правы или вы хотите быть счастливы?» В контексте развода вопрос будет звучать так: «Вы хотите быть правы или вы хотите, чтобы ваши дети были счастливы?» Не сомневайтесь – если они будут наблюдать за конфликтами взрослых, вы нанесете им непоправимую травму. Вы увеличите вероятность появления у них антиобщественного поведения и можете вызвать мысли о самоповреждении. Обычно я не пытаюсь создать у родителей чувство вины, но если из-за вас дети становятся свидетелями подобных сцен, то вы, черт возьми, должны чувствовать себя виноватыми.

Золотые правила здорового развода

Ниже я привожу советы, как лучше справиться с разводом, если у вас есть дети. Обычно я не говорю: «Если вы не последуете моим советам, вашим детям будет плохо», но развод – исключение из правил. Это одна из тех редких областей психологии, где все друг с другом согласны, а кроме того, я наблюдал множество детей, страдавших из-за родителей, которые были неспособны взять себя в руки и разобраться с проблемами. Поэтому слушайте, что я говорю.

1. Интересы детей стоят на первом месте .

Что бы вы ни делали, исходите из того, что лучше для ваших детей. Иногда здесь сложно быть объективным, но вы должны стараться. Обратитесь за советом к третьей стороне и прислушайтесь к нему.

2. Не включайте детей в свои конфликты .

Если вы этого не сделаете, то причините им боль и поведете себя как незрелый эгоистичный мерзавец. Дети не должны быть свидетелями конфликтов.

3. Если конфликт начала их мать, будьте выше этого и не отвечайте .

Неважно, чем она пытается вас достать; будьте тверды и помните, что ее слова и поступки не имеют значения, – все, что важно, это быть хорошим папой и не участвовать в мышине возне.

4. В присутствии дочери всегда хорошо говорите о ее матери .

Никогда не принижайте ее мать. Даже если у вас есть на то причина – *особенно* если у вас есть причина, – не делайте этого. Ничего хорошего вашей дочери это не принесет.

5. Старайтесь позитивно сотрудничать с ее матерью в деле воспитания дочери .

Вы можете больше не любить друг друга, но, пока живы, продолжаете быть

родителями, поэтому впрягайтесь и делайте все, чтобы ваша дочь знала: вы и мама – стабильная основа ее жизни.

6. Быстро и честно разберитесь со всеми вопросами общей собственности с вашей супругой.

Если вас бросила мать вашей дочери, часто возникает желание «отомстить» ей. Не делайте этого. Примите ситуацию, разберитесь со всеми вопросами и ведите каждый свою жизнь.

Дело в том, что взрослые дела вы должны решать со взрослыми, а детские дела – с детьми. Вы можете ненавидеть друг друга до глубины души, но на вас лежит ответственность за вашего ребенка. У вас нет роскоши с головой погружаться в гнев и жалость к себе: вы – отец. Упивайтесь своим страданием, когда рядом нет дочери. Иногда можно немного печалиться, если это единственный способ пережить расставание, но помните, что такие эмоции отравляют вашу дочь. Прежде всего, вы – отец, а работа отца – защищать своих детей от всего плохого. Только так.

Отстойные мамы

Мысль о том, что материнская привязанность – священная и нерушимая вещь, привлекательна, но, к сожалению, не всегда истинна. Как есть отстойные отцы, бросающие своих детей, так есть и отстойные матери. Термин может показаться слегка резким, но он справедлив. Если вы бросаете своих детей, вы – отстой. Существуют разнообразные оправдания такого поведения, но все они не имеют значения. Важно только то, что есть дети, брошенные одним из тех двух людей, на которых в этом мире они должны полагаться.

Иногда отстойные мамы бросают своих детей раз и навсегда, а иногда они бросают их эмоционально. Время от времени мать может видеть свою дочь, но делает это нерегулярно, не выполняет обещаний и разочаровывает ее. Надежды возникают и разбиваются без явных на то причин. Такие мамы используют самые разные оправдания своему поведению, но результат всегда один: ваша дочь снова и снова будет чувствовать себя отвергнутой и расстраиваться.

Если вы оказались в таком положении, вот мои советы, как помочь дочери разобраться с этой очень непростой ситуацией.

1. Разговаривайте с дочерью.

Девочки хороши тем, что склонны говорить о своих чувствах, поэтому дайте ей такую возможность.

2. Помните, она может не хотеть, чтобы вы решали проблему.

К разговору о проблемах мужчины подходят с точки зрения решения таковых. Это нормально, но иногда вашей дочери просто хочется рассказать о том, как она расстроена. Позвольте ей делать это, когда необходимо.

3. Ваша дочь должна понимать, что вы знаете, как ей нехорошо.

Не надо оскорблять ее маму, но скажите, что вы знаете, как ей без мамы плохо.

4. Ведите нормальный образ жизни .

Большинству детей нравятся повседневные занятия и правила; так она поймет, что, хотя мамы рядом нет, жизнь продолжается.

5. Проблемы – не повод .

Если ваша дочь расстроена поведением мамы, это не значит, что она может использовать эмоции как оправдание плохого поведения. Она несет ответственность за свое поведение, как ее мать несет ответственность за свое.

6. Она должна знать, что вы всегда будете рядом и вы на ее стороне .

Напоминайте ей об этом почаще.

7. Обнимайте ее, говорите, что любите .

Она должна знать: даже если мамы нет, рядом есть вы, и вы знаете, какой она прекрасный человек.

Родителю тяжело видеть боль своего ребенка, и неважно, что ее причиняет. Вы можете злиться и думать о ее матери разные нехорошие вещи. Я это прекрасно понимаю, только не надо ничего говорить. Вашей дочери это не поможет и только ухудшит ее состояние. Просто будьте с ней рядом. Это все, что от вас требуется. Быть рядом.

Знакомство с вашим новым «особым другом»

Такое знакомство может повлечь за собой трудности, поскольку, если в вашей жизни появился новый близкий человек, это нередко становится началом всевозможных проблем. Постарайтесь проявить внимательность и дипломатичность и не гоните лошадей. Вот мои стандартные советы, как ввести вашего «особого друга» в свою и ее жизнь.

1. Дождитесь, пока ваши отношения станут достаточно серьезными, чтобы выдержать потенциальные стрессы .

Вы ничего не достигнете, если будете знакомить дочь с каждой женщиной, с которой встречаетесь. Проблемы появляются именно тогда, когда она видит множество сменяющихся друг друга новых лиц.

2. Не торопитесь .

Это обычный здравый смысл: лучше выбрать мягкий, спокойный подход. Представляйте свою избранницу с осторожностью и помните: каждому необходимо время, чтобы приспособиться.

3. Объясните новой подруге ее роль .

Ваша подруга – не мама и не должна мыслить или вести себя таким образом. Новичок есть новичок – к нему следует относиться уважительно, как и к любому гостю в доме, но не более того. Остальное надо заслужить. Ваша подруга должна понимать, что родитель – вы, и потребуется значительное время, прежде чем ваша избранница получит право голоса.

4. Будьте готовы к реакции .

Скорее всего, вашей дочери будет трудно видеть в семье нового человека, особенно того, кто, по ее мнению, пытается заменить мать. Вы и ваша подруга должны быть к этому готовы.

5. Будьте терпимы, но не становитесь грушей для битья.

Несмотря на возможное огорчение и злость, ваша дочь должна относиться к вам с прежним уважением. У вас есть право на личную жизнь, и ей необходимо понять и принять это. Здесь также может потребоваться время, поэтому разрешайте ей злиться, но не грубить.

Иногда нашим детям трудно понять, что мы имеем право на частную жизнь. Конечно, наша главная забота – они, но в конечном счете дети уедут, и мы останемся с тем, что у нас в тот момент будет. «Особый друг» – это здорово, и она может помочь, однако вы должны проявлять понимание и не торопиться, представляя ее вашим детям.

Итоги

Развод и расставание

Детям вредно становиться свидетелями взрослых конфликтов.

Благополучие ребенка – самое главное, о чем вы должны думать.
Никогда не втягивайте дочь в свои конфликты.
Всегда хорошо отзывайтесь о ее матери, даже если та не говорит ничего хорошего о вас.

Старайтесь выстроить с ее матерью хорошие родительские взаимоотношения.
Если у вас появилась подруга, подумайте, как и когда представить ее вашей дочери.

24

По одной дозе папы дважды в день, или Почему вы – ее лучшая вакцина

Надеюсь, из последних глав вы вынесли для себя кое-что полезное. Новые научные открытия подробно рассказывают о том, что увеличивает риск появления у девочек расстройств пищевого поведения, депрессии и тревоги, проблем в обучении, раннего начала сексуальной жизни, правонарушений и остальных пугающих вещей. В конечном счете вы найдете одних и тех же подозреваемых. Если с девочками происходят плохие вещи, почти всегда дело сводится к общим глубинным факторам:

- отсутствие отца,
- конфликты с родителями,
- плохая домашняя дисциплина,
- родители, которые слишком контролируют или слишком защищают,
- родители, которые не интересуются жизнью детей,
- низкая самооценка,
- отрицательные мысли и чувства.

Все это не моя выдумка, чтобы заполнить страницы: это результаты исследований, идущих последние сорок – пятьдесят лет, которые постоянно находят свое подтверждение. Из этих данных можно вынести много полезного, и, хотя сами проблемы сложны и многогранны, ответ на вопрос, что вы можете сделать, чтобы защитить свою дочь, довольно прост.

Эйнштейн как-то раз сказал: «Следует упрощать до тех пор, пока это возможно, но не более». Умница. Исследователи и врачи могут вечно спорить о деталях того, что именно вызывает у девочек расстройства пищевого поведения, депрессию или начало половой жизни в тринадцать лет, но для вас и вашей дочери все это не имеет значения. Важно то, что вы знаете, как вам нужно поступать, чтобы уберечь ее от всех этих вещей.

В качестве напоминания, чтобы вы могли поставить галочки в вашем собственном списке, объясню, как это сделать.

✓ *Интересуйтесь ее жизнью.*

Очень важно, чтобы вы не только интересовались ее жизнью, но чтобы она это видела. Девочки хотят, чтобы их папа ими интересовался, и не хотят, чтобы вы отворачивались, когда жизнь становится сложнее.

✓ *Она должна чувствовать, что вы ее любите.*

Знаю, это очевидно. И я об этом уже говорил. Но это настолько важно, что я снова повторю: она должна чувствовать, что вы ее любите. Это единственная важная вещь, которую можно для нее сделать, чтобы помочь благополучно миновать все испытания взросления.

✓ *Подавайте пример уважительного отношения к женщинам.*

Вы будете ее первым и самым важным учителем, благодаря которому она узнает, чего ей ожидать от мужчин. Вы должны быть таким, каким вы хотели бы видеть ее мужа. Это клише, но от этого оно не становится менее истинным. Если вы живете с ее матерью, будьте хорошим человеком. Если вы разведены, будьте хорошим человеком и сто процентов времени относитесь к ее матери с уважением. Если вы живете с кем-то другим, относитесь с уважением к своей подруге. Ваша дочь всегда будет обращать внимание на то, как вы себя

ведете.

✓ *Создавайте правила.*

Как и всем нам, ей нужны правила и ограничения. Наступят времена, когда она скажет, что вы ей совсем не нравитесь.

Это нормально, поскольку при этом она всегда будет вас любить. Правила – это то, как вы заботитесь о ее безопасности. Правила – это то, благодаря чему она понимает, что ее поступки имеют последствия. Правила – это ваш способ показать, что вы ее любите.

✓ *Дайте ей возможность расти.*

Здесь вам потребуется соблюдать равновесие. Она нуждается в правилах и ограничениях, в человеке, который будет за ней присматривать, однако она должна узнавать мир и искать в нем свое место. Вы можете защитить ее от многого, но не от всего, и ей необходимо получить опыт, прежде чем отправиться в свободное плавание. Это сложная, но очень важная задача. Вряд ли у вас получится сделать это без ошибок, но никто не бывает прав всегда. Действуйте в меру своих сил.

✓ *Помогите ей справиться со сложными эмоциями.*

Это гораздо проще, чем кажется. Самое главное – слушайте ее, *действительно* слушайте, а не просто молча сидите рядом. Иногда это поможет ей понять то, что молодым лишь предстоит узнать: в конце концов все проходит.

Со временем большинство ран затянутся, и даже те, которые не излечатся никогда, однажды превратятся в шрам.

✓ *Научите ее верить в себя.*

Лучший способ сделать это – подать пример. Если вы в нее верите, она тоже будет верить в себя. Конечно, вы не должны слепо доверять ей в самостоятельном исследовании жизни.

Но вы верите, что через какое-то время с вашей помощью, после некоторых проб и ошибок, у нее все получится. Если вы будете говорить, что верите в нее, она тоже начнет в себя верить. Не раз и не два она почувствует себя растерянной и запутавшейся, как это случается со всеми нами, но в такие времена вы должны быть рядом и сказать, что она должна двигаться дальше. В конечном счете она разберется. Так будет всегда.

Видите, вся книга свелась к четырем страницам. Жаль, что вы не прочли этот кусок с самого начала – тогда можно было бы пропустить все остальное.

Итоги

Вы – ее лучшая вакцина

Интересуйтесь жизнью своей дочери.

Подавайте пример уважительного отношения к женщинам.

Создавайте правила.

Помогите ей справиться со сложными эмоциями.

Предоставляйте ей возможность самостоятельного роста.

Научите ее верить в себя.

25

Как быть крутым папой

Когда я писал эту главу для книги «Сынология», она оказалась гораздо длиннее, и в ней было больше пунктов. Возможно, феминистки, обратившие внимание на две эти книги, сделают вывод, что мы, мужчины, вновь пытаемся все усложнить для мам и упростить для пап. Это возможно – в конце концов, возможно все, – но я не ставил себе такой задачи. Просто между нами есть разница. Мальчики любят что-то делать, им нравится совершать поступки. Девочки любят просто быть и чувствовать, что они нужны своим папам.

Есть и другая разница: в книге для мам я говорил, что эта глава не обязательная, вроде

десерта. В ней не было ничего необходимого, однако эти советы могли бы сделать их жизнь веселее. С папами все иначе: я считаю, что эта глава крайне важна. Обязательна. Поэтому, чтобы вы не перегружали свой мозг дополнительной информацией, я свел все к трем простым моментам (да, к трем!), которые вы должны соблюдать снова и снова, как можно чаще, на протяжении всей ее жизни.

1. Впускайте ее в свою жизнь

Чтобы девочка чувствовала себя особенной, вы должны впускать ее в свою жизнь. Она будет любить вас, даже если вы сами не испытываете к ней особых чувств, но такая любовь неизменно сопровождается легкой печалью, едва различимым ощущением, что она никогда не знала вас на самом деле. Но если вы ее впустите, она узнает вас изнутри. Сделать это не сложно, поскольку я говорю в буквальном смысле. Время от времени берите ее на работу. Если вы работаете в офисе, разрешите ей ездить в лифтах и крутиться в вашем кресле. Если вы водите грузовик, пусть она иногда ездит с вами в кабине. Если вы работаете на складе, пусть она приходит и катается на вилочном погрузчике или носится между стеллажами на самокате. (Конечно, вы должны быть внимательны и не попасться на глаза надзирателям по технике безопасности.) Чем бы вы ни занимались, она будет уверена, что это потрясающе.

Если вы музыкант, пригласите ее на концерт своей группы или оркестра. Если вы охотник, рыбак или ходите на трамповом судне, возьмите ее с собой в путешествие. Наденьте на нее ботинки, шерстяной свитер, перчатки и шарф и вместе полюбуйтесь восходом солнца у реки или в горах.

Такие дни она запомнит навсегда. Пусть она смотрит, как вы мастерите в гараже мебель. Пусть передает вам гаечные ключи, когда вы ремонтируете машину. Чем бы вы ни занимались, берите ее с собой и показывайте то, к чему сами испытываете страсть.

Приглашайте ее поболтать за чашечкой кофе, угощайте рыбой с картошкой и не забывайте разговаривать. Берите ее с собой, выходя за газетой воскресным утром. Проводите с ней столько отпусков, сколько позволяют время и деньги. Все это она будет помнить всегда.

Чем бы вы ни занимались, куда бы ни отправлялись, приглашайте ее с собой как можно чаще.

2. Приходите в ее мир

Как я уже говорил, вы не должны проводить всю свою жизнь, устраивая с ней кукольные чаепития, но время от времени делать это все-таки надо. (Вы удивитесь, как весело это может оказаться. Конечно, я только предполагаю, поскольку ни разу ничего подобного не устраивал, но все-таки это возможно.) Когда она станет старше, найдите то, чем вы сможете заниматься вместе, и хотя бы какие-то из этих занятий должна выбирать она. Если она увлекается спортом или музыкой, все просто, поскольку вы можете стать папой, который всегда будет болеть за нее на трибуне или который приходит на каждый ее концерт. Чем бы она ни увлекалась, старайтесь этим интересоваться. Это очевидная вещь, однако множество родителей находят гораздо более важные дела, чем посещение футбольного матча своей дочери.

Никто из нас не совершенен, все мы связаны нашей жизнью и работой. Вчера я пропустил последний в сезоне футбольный матч младшего сына, поскольку должен был писать эту книгу. Они проиграли со счетом 2:1, игра была очень напряженной, поскольку обе команды не проиграли за сезон ни одного матча. Однако я знаю, что, когда состарюсь, буду чувствовать себя виноватым не за то, что вовремя не закончил книгу, а за пропуск его игры.

Ваша дочь будет взрослеть, ее интересы изменятся, и вы должны меняться вместе с ними. Вам придется брать ее по утрам за покупками и страдать в обувных магазинах. Выбора нет, и делать это надо. Зато потом вы сможете пойти с ней в кафе, выпить кофе и обсудить то, что происходит в ее мире.

Разве это не стоит нескольких проклятых обувных магазинов?

3. Важны детали

Если подумать, самые яркие моменты нашей жизни связаны с самыми простыми вещами. Например, воспоминание о том, как она смеялась над клоуном, когда ей было четыре, или день, проведенный с приятелем на рыбалке, или когда ваш собственный папа что-то сказал вам, и вы почувствовали себя самым большим малышом на Земле. У нее будет точно так же, поскольку нам свойственно запоминать детали. Шутите с ней, как можно чаще обнимайте, пойте глупые песенки, оставляйте записки о том, как вы ею гордитесь, – в общем, все, что сможете придумать. Не надо делать это постоянно, иначе вы сведете ее с ума, но старайтесь всю ее жизнь творить волшебные моменты. Они тронут ее и в тридцать пять, как восхищали в пять.

Итоги

Как быть крутым папой

Впускайте дочь в свою жизнь.

Приходите в ее мир.

Помните, что важны детали.

26

Зомби и высокие каблуки (реприза)

Вот к чему это должно привести.

Никто не мог предвидеть конца света, каким мы его знаем, кроме тех, кто последние тридцать лет смотрел фильмы о зомби. Они лишь покивали головами и сказали: «Ну, разумеется».

Большинство из них ныне мертвы – съедены заживо шаркающими ордами живых мертвецов, которые, как предсказал когда-то Ромеро, действительно обожают свежие человеческие мозги.

Небольшое число выживших сумели найти убежища. Одни – в офисных зданиях, другие – в лодках, кто-то – в торговых комплексах. Так сделала и ваша дочь. Она сразу поняла, что все кончится плохо, и, вместо того чтобы сидеть как оглушенная обезьяна в ожидании конца, прыгнула в фургон и отправилась сквозь орды бродячих мертвецов в особое место – Сверхмагазин.

По пути к ней присоединилось несколько выживших: беременная женщина, полицейский, байкер, старик с женой и мужчина, похожий на человека, продающего пенсионерам сомнительную недвижимость.

Поначалу все шло неплохо: они оставили фургон на заднем дворе, отстрелили замок полицейской пушкой 40-го калибра и забрались внутрь, заперев дверь как раз в тот момент, когда клацающие зубами мертвецы начали царапать по ней своими разлагающимися пальцами.

Стив, продавец сомнительной недвижимости, сел, вытирая пот старым желтым платком; остальные стояли вокруг с потрясенным видом.

В этот момент ваша дочь берет ответственность на себя, поскольку знает: когда вас окружают тысячи пожирателей плоти, нет времени предаваться унынию.

– Прежде чем начать что-то делать, надо разойтись и проверить место, – говорит она. – Определим безопасный периметр, а потом будет расслабляться.

Байкер с самым отвратительным отношением к женщинам, какое только можно представить, нервно хихикает. (Не самое соблазнительное поведение для жирного мужика в кожаной куртке.)

– Вы только послушайте ее! Почему бы тебе не принять успокоительное, сучка?

Ваша дочь, которая к подобным вещам относится сурово, не сбита с толку. Она подходит к нему и наклоняется так близко, что видит стекающий со лба пот.

– Слышишь этот звук? – говорит она. – Его издают сотни голодных уродов, когда сходят со своего крошечного уродливого ума и начинают процарапывать и проедать свой путь через все, что им поддается, потому что единственное, чего они хотят, это порвать тебя на кусочки, пока ты еще кричишь. И ты думаешь, что мы должны принять успокоительное, или нам все-таки стоит убедиться, что двери и окна закрыты?

Байкер сглатывает, но ничего не говорит.

– Я так и думала, – говорит она. – Расходимся.

Все случается быстро. Осматривая задние помещения большого магазина техники, она слышит крик и два выстрела. До нее вновь доносятся крики.

– Черт!

Покрепче ухватив топор, который она подобрала при входе в магазин, ваша дочь спешит в передние помещения. Она видит, что один из голодных уродов уселся верхом на продавце сомнительной недвижимости и разрывает зубами его горло. На белый мраморный пол брызжет кровь, как в плохих спецэффектах. Беременная женщина спряталась за фонтаном, замирая от страха. Байкер стоит, словно большая жирная кукла, и орет во все горло.

Краем глаза ваша дочь видит полицейского.

– Стреляй! – кричит она.

Тот целится и делает два выстрела, которые попадают в тело свихнувшегося мертвяка. Но это только злит его, и он разворачивается к полицейскому; по подбородку стекает кровь и остатки плохих сделок с недвижимостью. Полицейский вновь стреляет, выпуская в мертвую грудь зомби еще три пули.

– Нет! – кричит ваша дочь, но полицейский не слушает, потому что зомби вскакивает и мчится к нему быстрее, чем можно уследить.

– Ты должен стрелять в... – кричит она, но окончание фразы тонет в грохоте выстрелов.

Поворачиваясь к полицейскому, она уже знает, что произойдет, видит это, словно в замедленной съемке. Существо врзается в него, выбивает из руки пистолет, и они оба падают сплетенным клубком зубов и конечностей. Вновь слышатся крики, вновь на полу плохие спецэффекты.

Ни секунды не колеблясь, ваша дочь бросается вперед и поднимает топор.

– Эй, урод! – кричит она.

Зомби смотрит вверх, и откровенного голода в его глазах почти хватает, чтобы сбить ее концентрацию.

Почти, но не целиком.

Она опускает топор по мощной дуге, и лезвие с одного удара раскалывает голову зомби. Она морщится, когда фонтан холодной красной слизи выплескивается ей в лицо.

Зомби падает мертвым, на этот раз *мертвым* мертвым. Мертвым, который ушел и больше никогда не вернется.

Она стоит, тяжело дыша и постепенно восстанавливая дыхание.

– Черт подери! – слышится из-за спины голос байкера. – Ты его убила.

– Надо целиться в мозги, – говорит она. – Стрелять в грудь бесполезно. Только в голову.

– Откуда ты все это знаешь? – спрашивает он, потрясенный тем, чему только что оказался свидетелем.

Она поворачивается к байкеру; с нее стекает кровь и мозги зомби, но взгляд ясный и твердый. Улыбнувшись, она отвечает:

– От моего отца.

Разве не круто?

Конечно круто!

Так что немедленно приступайте к делу – у вас дочь, которую надо растить.

Удачи!

Приложение

Глава 1

Неудивительно, что многочисленные исследования показывают: в целом мужчины предпочитают сыновей, а женщины – дочерей. Nielson L. Fathers and daughters: a needed course in family studies // Marriage and Family Review. – 2005. – № 38 (3). – P. 1-13.

Глава 4

В одном любопытном исследовании ученые наблюдали за мамами и папами, чьи дети дошкольного возраста занимались играми, связанными с риском. Hagan L. K. and Kuebli J. Mothers' and fathers' socialization of preschoolers' physical risk taking // Journal of Applied Developmental Psychology. – 2007. – № 28. – P. 2—14.

Глава 6

Свое мнение на эту тему я высказал в другой книге... Latta N. Mothers Raising Sons. – Auckland: HarperCollins, 2009.

Когда вы анализируете общие результаты международных исследований... Kleinfeld J. The state of American boyhood // Gender Issues. – 2009. – № 26 (2). – P. 113–129.

Темы пугающе мрачные, но только так можно было привлечь к ним внимание... Mazzarella S. R. and Pecora N.O. Girls in crisis: newspaper coverage of adolescent girls // Journal of Communication Inquiry. – 2007. – № 31 (1). – P. 6–27.

Глава 7

В последние годы появились красиво звучащие, но совершенно нелепые утверждения о «женском мозге». Fine C. Will working mothers' brains explode? The popular new genre of neurosexism // Neuroethics. – 2008. – № 1(1). P. – 69–72. Кроме того, вы можете прочесть статью по адресу http://www.cordeliafine.com/academic_work.html.

Это немой термин... Liberman M. Sexual pseudoscience on CNN, 2008 // <http://languagelog.ldc.upenn.edu/nll/?p=260>.

Недавние исследования с помощью МРТ... Sax L. Rethinking Title IX // The Washington Times, 2001, 2 June; <http://www.singlesexschools.org/links-wash-times.htm>.

Нейронные пути девочек формируются и подпитываются эстрогенами... Brizendine L. The Female Brain. – London: Bantam Books, 2007.

Все, что требуется, это в разгар спора представить несколько снимков мозга... Weisberg D. Caveat lector: the presentation of neuroscience information in the popular media // The Scientific Review of Mental Health Practice. – 2008. – № 6 (1). – P. 51–56.

Кстати говоря, нейробиологи тоже обеспокоены этим... Weisberg D. et al. The seductive allure of neuroscience explanations // Journal of Cognitive Neuroscience. – 2008. – № 20 (3). – P. 470–477.

Конечно, есть: пишущие узлы. Layne Kalbfleisch M. Getting to the heart of the brain: using cognitive neuroscience to explore the nature of human ability and performance // Roeper Review. – 2008. – № 30, – P. 162–170.

Если нейробиологи хотят уберечь свою работу от неправильных толкований... Bruer J. Avoiding the pediatrician's error: how neuroscientists can help educators (and themselves) // Nature Neuroscience. – 2002. – № 5. – P. 1031–1033.

Некоторые авторы считают... Sax L. Why gender matters: what teachers and parents need to know about the emerging science of single sex education. – New York: Bantam, 2006.

Если вы захотите подробно изучить все доводы... Liberman M. Liberman on Sax on Liberman on Sax on hearing (2008) // <http://languagelog.ldc.upenn.edu/nll/?p=171>.

Нам говорят, что разница между строением сетчатки... Sax L. Why gender matters:

what teachers and parents need to know about the emerging science of single sex education. – New York: Bantam, 2006.

Вы удивитесь, узнав, что были обнаружены очень незначительные средние различия со множеством пересечений ? Liberman M. Retinal sex and sexual rhetoric (2008) // <http://languagelog.ldc.upenn.edu/nll/?p=174>.

Это утверждение и его варианты взяты из исследования... Killgore W. et al. Sex-specific developmental changes in amygdala responses to affective faces // *Neuro Report*. – 2001. – № 12 (2). – P. 427–433. Или по адресу <http://ldc.upenn.edu/myl/llog/KillgoreAmygdala.pdf>.

Единственная проблема – хотя, если вы решите узнать об этом подробнее... Liberman M. Are men emotional children? (2006) // <http://158.130.17.5/~myl/languagelog/archives/003284.html>.

Существует одно исследование, проведенное доктором Маттиасом Мелом... Mehl M. R. et al. – Are women really more talkative than men? // *Science*. – 2007. – № 317. – P. 82.

Несколько крупных исследований показали... Hyde J. S. and Mertz J. E. Gender, culture, and mathematics performance // *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America*. – 2009. – № 106 (22). – P. 8801–8807.

Глава 8

И все же мне жаль, что я не поговорил с профессором Хайд... Hyde J. S. The gender similarities hypothesis // *American Psychologist*. – 2005. – № 60 (6). – P. 581–592.

Глава 9

В настоящее время широко принято существование... Caspi A. et al. Personality development: stability and change // *Annual Reviews of Psychology*. – 2005. – № 56. P. – 484.

Это не значит, что в таких странах больше равенства... Schmidt D. P. et al. Why can't a man be more like a woman? Sex differences in big five personality traits across 55 cultures // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2008. – № 94 (1). – P. 168–182.

В Приложение я включил ссылку на их сайт... На сайте Данидинского междисциплинарного исследования представлено множество интересной и полезной информации, которую ученые получили за почти сорок лет работы. <http://dunedinstudy.otago.ac.nz/>.

Исследователи обнаружили у трехлетних детей... Caspi A. et al. Children's behavioural styles at age 3 are linked to their adult personality traits at age 26 // *Journal of Personality*. – 2003. – № 71 (4). – P. 495–514.

Существуют твердые свидетельства, что подростки... Klimstra T. et al. Maturation of personality in adolescence // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2009 – № 96 (4). – P. 898–912.

Глава 10

Существует целый ряд исследований, где говорится, что девочки лучше учатся в отдельных школах. Spielhofer T. et al. A study of the effects of school size and single-sex education in English schools // *Research Papers in Education*. – 2004. – № 19(2). – P. 133–159.

Существуют исследования, показывающие, что разница в качестве учебы... Billiger S. On restructuring school segregation: the efficacy and equity of single-sex schooling // *Economics of Education Review*. – 2009 – № 28 (3). – P. 393–402.

Когда вы учтете эти различия, многие зримые преимущества исчезнут. Robinson P. and Smithers A. Should the sexes be separated for secondary education – comparisons of single-sex and co-educational schools // *Research Papers in Education*. – 1999. – № 14 (1). – P. 23–49.

В результатах исследований то и дело проскальзывает информация... Daly P. and Defty N. Extension of single-sex public school provision: evidential concerns // *Evaluation and Research in Education*. – 2004. – № 18 (1–2). – P. 129–136; Sullivan A. Academic self-concept,

gender and single-sex schooling // British Educational Research Journal. – 2009– № 35(2). – P. 259–288.

Глава 11

Возможно, термин «злая девочка»... Ringrose J. A new universal mean girl: examining the discursive construction and social regulation of a new feminine pathology. // *Feminism & Psychology*. 2006. – № 16 (4).-P. 405–424.

Девочки с высоким статусом часто обладают большей стержневостью... Mayeux L. and Cil-lessen A. It's not just being popular, it's knowing it, too: the role of self-perceptions of status in the associations between peer status and aggression // *Social Development*. – 2008. – № 17 (4). – P. 871–888.

...их влияние сильнее... Wilier E. and Cupach W. When 'sugar and spice' turn to 'fire and ice': factors affecting the adverse consequences of relational aggression among adolescent girls // *Communication Studies*. – 2008. – № 59– P. 415–429.

Само присутствие «жестокости в отношениях»... Murray-Close D. and Ostrov J. A longitudinal study of forms and functions of aggressive behavior in early childhood // *Child Development*. – 2009– № 80. – P. 828–842.

Впрочем, не стоит забывать, что, согласно исследованию... Heilbron N. and Prinstein M. J. A review and reconceptualization of social aggression: adaptive and maladaptive correlates // *Clinical Child and Family Psychology Review*. – 2008. – № 11(4). —P. 176–217.

Глава 14

Целый ряд масштабных исследований обнаружил... Tither J. and Ellis B. Impact of fathers on daughters' age of menarche: a genetically and environmentally controlled sibling study // *Developmental Psychology*. – 2008. – № 44 (5). – P. 1409–1420.

Чем лучше мама и папа ладят между собой, тем позднее дочь войдет в пору созревания. Sax-be D. and Repetti R. Fathers' and mothers' marital relationship predicts daughters' pubertal development two years later // *Journal of Adolescence*. – 2009– № 32 (2).-P. 415–423.

Глава 15

Неприятная истина заключается в том... Sisk C. and Foster D. The neural basis of puberty and adolescence // *Nature Neuroscience*. – 2004. – № 7 (10). – P. 1040–1047.

Все мы знаем о важности первых трех лет жизни... Schwartz K. Adolescent brain development: an oxymoron no longer // *Journal of "Youth Ministry"*. – 2008. – № 6 (2). – P. 85–93.

Серое вещество в различных частях мозга девочек достигает максимального объема на год или два раньше, чем в мозге мальчиков. Giedd J. et al. Brain development during adolescence: a longitudinal MRI study // *Nature Neuroscience*. – 1999– № 2 (10).-P. 861–863.

У мальчиков и девочек существует множество индивидуальных вариаций... Lenroot R. and Giedd J. Brain development in children and adolescents: insights from anatomical magnetic resonance imaging // *Neuroscience and Biobehavioral Review*. – 2006. – № 30 (6). – P. 718–729.

Недавно обнаружилось, что белое вещество не только повышает скорость передачи нервных импульсов, но и регулирует их время и синхронность. Giedd J. N. et al. Anatomical brain magnetic resonance imaging of typically developing children and adolescents // *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. – 2009. – № 48 (5). – P. 465–470.

Приведу конкретный пример... McGivern R. et al. Cognitive efficiency on a match to a simple task decreases at the onset of puberty in children // *Brain and Cognition*. – 2002. – № 50 (1). – P. 73–89.

Нейроны – это здорово... Blakemore S. Brain development during adolescence // *Education Review* – 2007. – № 20 (1). – P. 82–90.

Он может понимать, что это опасно... Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence // *Trends in Cognitive Neuroscience*. – 2005. – № 9 (2). – P. 69–74.

В итоге двигатель увеличивает обороты... Steinberg L. Risk taking in adolescence: new perspectives from brain and behavioral science // Current Directions in Psychological Science. – 2007. – № 16 (2). – P. 55–59.

Глава 18

В 1997 году исследователи... Magdol L. et al. Gender differences in partner violence in a birth cohort of 21-year-olds: bridging the gap between clinical and epidemiological approaches // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1997. – № 65

(1). —P. 68–78.

Поэтому через одиннадцать лет Дэвид Фергюссон и его коллеги... Fergusson D. M. et al. Developmental antecedents of interpartner violence in a New Zealand birth cohort // Journal of Family Violence. – 2008. – № 23. – P 737–753.

Женское насилие существовало всегда... Luke K. P. Are girls really becoming more violent? A critical analysis // Affilia. – 2008. – № 23 (1). – P. 38–50.

Долгое время девочки были исключены из дискуссий... Barron C. and Lacombe D. Moral panic and the nasty girl // Canadian Review of Sociology and Anthropology. – 2005. – № 42 (1). – P. 51–69.

Глава 19

Ранний подростковый возраст... May A. L. et al. Parent – adolescent relationships and the development of weight concerns from early to late adolescence // International Journal of Eating Disorders. – 2006. – № 39 (8). – 729–740.

НПН встречается довольно часто... Goossens L. et al. Prevalence and characteristics of binge eating in an adolescent community sample // Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. – 2009. – № 38 (3). – P. 342–353.

В последние десятилетия наблюдается постоянный рост расстройств питания... Sancho C. et al. Epidemiology of eating disorders: A two year follow up in an early adolescent school population // European Child and Adolescent Psychiatry. – 2007. – № 16. – P. 495–504.

Сейчас это наиболее частый диагноз расстройств питания среди молодых людей... Thomas J. et al. The relationship between eating disorders not otherwise specified (EDNOS) and officially recognized eating disorders: meta-analysis and implications for DSM // Psychological Bulletin. – 2009. – № 135 (3). – P. 407–433.

Стр. 165. *Исследователи продолжают спорить...* Latzer Y. et al. Marital and parent – child relationships in families with daughters who have eating disorders // Journal of Family Issues. – 2009. – № 30 (9)– P. 1201–1220; May A. et al. Parent – adolescent relationships and the development of weight concerns from early to late adolescence // International Journal of Eating Disorders. – 2006. – № 39 (8). – P. 729–740.

Чем больше она чувствует, что вы ее принимаете... McEwen C. and Flouri E. Fathers' parenting, adverse life events, and adolescents' emotional and eating disorder symptoms: the role of emotion regulation // European Journal of Child and Adolescent Psychiatry. – 2009. – № 18 (4). – P. 206–216.

В одном долговременном исследовании... Agras W. S. et al. Childhood risk factors for thin body preoccupation and social pressure to be thin // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 2007. – № 46 (2). —P. 171–178.

Однако исследователи обнаружили, что степень... Rodgers R. and Chabrol H. Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: a review //

European Eating Disorders Review. – 2009– № 17 (2).-P. 137–151.

Сейчас мы больше знаем не только о вероятных причинах... Agras W. S. and Robinson A. H. Forty years of progress in the treatment of eating disorders // Nordic Journal of Psychiatry. – 2008. – № 62. – Supp.147. – P. 19–24.

Глава 20

Мальчики тоже страдают от этих проблем... Eberhart N. K. et al. Understanding the sex difference in vulnerability to adolescent depression: an examination of child and parent characteristics // Journal of Abnormal Child Psychology. – 2006. – № 34 (4). – P. 495–508.

Они влияют на многих молодых людей... Karevold E. et al. Predictors and pathways from infancy to symptoms of anxiety and depression in early adolescence // Developmental Psychology. – 2009. – № 45 (4). – P. 1051–1060.

Ранние подростковые годы – самое уязвимое время... Tully P. J. et al. The structure of anxiety and depression in a normative sample of younger and older Australian adolescents // Journal of Abnormal Child Psychology. – 2009. – № 37 (5). – P. 717–726.

...подростки хорошо откликаются на лечение... Snyman M. V. et al. Young adolescent girls' experience of non-clinical depression // Education. – 2003. – № 124 (2). – P. 269–288.

Неудивительно, что на эту тему проведено множество исследований... Sourander A. et al. Early predictors of deliberate self-harm among adolescents: a prospective follow-up study from age 3 to age 15 // Journal of Affective Disorders. – 2006. – № 93(1–3). – P. 87–96.

В крупном международном исследовании... Scoliers G. et al. Reasons for adolescent deliberate self-harm: a cry of pain and/or a cry for help – findings from the child and adolescent self-harm in Europe (CASE) study // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. – 2009–№ 44 (8). – P. 601–607.

Существует ряд факторов, относящих детей в группу риска... Fliege H. et al. Risk factors and correlates of deliberate self-harm behaviour: a systematic review // Journal of Psychosomatic Research. – 2009. – № 66 (6). – P. 477–493.

Глава 21

Шотландское исследование 43 79 подростков обнаружило... Penfold S. C. et al. Factors associated with self-reported first sexual intercourse in Scottish adolescents // BMC Research Notes. – 2009– № 2 (42). – P. 1–6.

Однако самое интересное и важное... Kaye K. et al. Parent marital quality and the parent – adolescent relationship: effects on sexual activity amongst adolescents and youth // Marriage and Family Review. – 2009. – № 45 (2–3). – P. 189–217.

...отсутствие у девочки отца повышает риск раннего начала половой жизни. Ellis B. J. et al. Does father absence place daughters at special risk for early sexual activity and teenage pregnancy? // Child Development. – 2003– № 74 (3). – P. 801–821.

Девочки положительно реагируют на присутствие отца... Coley R. L. et al. Fathers' and mothers' parenting predicting and responding to adolescent sexual risk behaviours // Child Development. – 2009. – № 80 (3). – P. 808–827.

Глава 22

В 2001 году исследователи опубликовали книгу... Moffitt T. E. et al. Sex Differences in Antisocial Behaviour: conduct disorder, delinquency, and violence in the Dunedin longitudinal study. – Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

Глава 23

...только с началом индустриальной революции... Brown S. Why daddy loses // Journal of Contemporary Legal Issues. – 2007. – № 16. – P. 177–180.

Их позиция опиралась на растущее число исследований... Warshak R. Father custody and child development: a review and analysis of psychological research // Behavioral Sciences and the Law. – 1986. – № 4. – P. 185–202.

Существует незначительная разница в результатах... Van Houtte M. and Jacobs A. Consequences of the sex of the custodial parent on three indicators of adolescents' well-being: evidence from the Belgian data // Journal of Divorce and Remarriage. – 2004. – № 41. – P. 143–163.

Исследования показывают, что дети, живущие только с отцом... Breivik K. and Olweus D. Adolescent's adjustment in four post-divorce family structures: single mother, stepfather, joint physical custody and single father families // Journal of Divorce and Remarriage. – 2006. – № 44. – P. 99– 124.

Мы знаем – а мы знаем это точно и без тени сомнений... Bing N. M. et al. Comparing the effects of amount of conflict on children's adjustment following parental divorce // Journal of Divorce and Remarriage. – 2009. – № 50. – P. 159–171.