

УИЛЬЯМ СТИКСРУД

НЕД ДЖОНСОН

ЭТОТ ПОДРОСТОК СВЕДЕТ МЕНЯ С УМА

КАК ГОВОРИТЬ С ПОЧТИ ВЗРОСЛЫМ РЕБЕНКОМ

От авторов
бестселлера
**«Самостоятельные
дети»**



William Stixrud and Ned Johnson

What Do You Say?

How to Talk with Kids to Build Motivation, Stress Tolerance,
and a Happy Home

VIKING

Переходный возраст. Помочь детям повзрослеть

Уильям Стиксруд, Нед Джонсон

Этот подросток сведет меня с ума!

Как говорить с почти взрослым ребенком

Москва

«[Манн, Иванов и Фербер](#)»

2023

Информация от издательства

На русском языке публикуется впервые

Стиксруд, Уильям

Этот подросток сведет меня с ума! Как говорить с почти взрослым ребенком / Уильям Стиксруд, Нед Джонсон ; пер. с англ. Н. Вершининой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — (Переходный возраст. Помочь детям повзрослеть).

ISBN 978-5-00214-051-0

Как правильно выстраивать коммуникацию со своими подростками детьми? Книга от авторов бестселлера [«Самостоятельные дети»](#) Уильяма Стиксруда и Неда Джонсона.

Часто родители испытывают серьезные трудности в общении с подростками. Или разговор идет не по запланированному сценарию, или ребенок, тот самый, который еще недавно безостановочно болтал и задавал вопросы, вдруг попросту перестает с вами разговаривать. При этом именно сейчас, когда ребенок взрослеет, простые доверительные беседы становятся важны как никогда. Хорошая новость в том, что навыки эффективного общения можно изучать, развивать и научить им своих детей.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. Эффективная коммуникация с детьми сейчас особенно важна

ГЛАВА 1. Эмпатия в общении: как добиться эмоциональной близости и душевной связи

ГЛАВА 2. Родители-советники: как разговаривать с ребенком

ГЛАВА 3. Успокоительное присутствие

ГЛАВА 4. У ребенка должна быть собственная мотивация

ГЛАВА 5. Слово — серебро, молчание — золото: об изменении амбивалентности

ГЛАВА 6. «А если я не хочу использовать свой потенциал?»
Транслируем здоровые ожидания

ГЛАВА 7. Как разговаривать с детьми о стремлении к счастью

ГЛАВА 8. Сложные моменты: как разговаривать о гаджетах и сне

ГЛАВА 9. Как разговаривать о нормах, правилах и последствиях

Благодарности

Об авторах

Примечания

Моим детям и внукам, благодаря которым я научился — и все еще учусь — общаться с детьми.

Билл

Ванессе, которая много лет назад сказала мне «да» и положила начало нашей прекрасной совместной жизни.

Мэтью и Кейти: я люблю вас, несмотря ни на что. Вы делаете мою жизнь ярче и интереснее.

Нед

Введение

Эффективная коммуникация с детьми сейчас особенно важна

Биллу позвонили родители Сары, семиклассницы с нарушениями чтения, которую он недавно тестировал. Билл подумал, что услышит приятные новости: судя по последним оценкам, Сара теперь читает на уровне своих одноклассников, хотя всего полгода назад эта цель казалась ей недостижимой. Однако разговор принял совершенно иной оборот.

— У нас заведено, что дети должны сделать уроки, прежде чем садиться играть в компьютер, — сказала мама Сары. — Друзья Сары играли в онлайн-игру, но она еще не выполнила домашнее задание до конца. И хотя Сара знает правила, она очень разозлилась, когда я запретила ей вступать в игру. Весь вечер и на следующее утро она со мной не разговаривала и вела себя так, будто меня вообще не существует.

Мама Сары понимала, что не может заставить дочь делать уроки или *захотеть* их делать. Она огорчалась, что порой ее искреннее стремление наладить общение с дочерью ни к чему не приводит или даже усугубляет ситуацию. Именно так произошло и на этот раз: напоминание об установленной в семье договоренности вылилось в грандиозную ссору.

— Я совсем не деспот, но ведь она знает правила, — объяснила мама Сары. — Она понимает, почему домашнее задание нужно делать в первую очередь. Ума не приложу, что же я сказала, что вызвало этот взрыв эмоций.

Каждому родителю случалось — и, может быть, не однажды — задуматься: *«Почему этот разговор с ребенком прошел так плохо? Что я сказал неправильно и что я мог сказать иначе, чтобы ребенок был откровенным?»* Возможно, все началось с простой просьбы застелить кровать или доесть ужин. Возможно, конфликт вспыхнул из-за желания ребенка пойти на концерт посреди учебной недели.

Безобидный и невинный на первый взгляд разговор закончился словами «Я тебя ненавижу», которые продолжают звучать у вас в голове даже несколько часов спустя. Или причиной стал заурядный вопрос вроде «Как дела в школе?». Каким бы нейтральным и естественным ни был вопрос, реакция на него неизменна — угрюмые и односложные ответы.

Вы разумный родитель. Вы стремитесь к тому, чтобы ваши дети были в безопасности, чтобы они были здоровы и могли заниматься чем-то еще, кроме компьютерных игр или смартфона, — причем не только сейчас, но и всю оставшуюся жизнь. Так почему вы все еще ссоритесь со своими детьми? И что не менее важно, почему вы считаете, что они ссорятся с вами?

Общение само по себе вещь *непростая*. Еще труднее общаться детям и родителям. В какой-то момент ваш ребенок-шестиклассник, который в четырехлетнем возрасте ежесекундно спрашивал «Почему?», вдруг перестает открыто и с удовольствием разговаривать с вами. Вы хотите просто поговорить с ребенком, но это внезапно превращается в проблему не менее сложную, чем достать ключи, провалившиеся сквозь решетку водосточного желоба.

Вы совершенно правы, если думаете, что отношения родителей и детей теперь сложнее, чем в годы вашего детства. Большая часть этой книги написана во время пандемии COVID-19, когда отношения между родителями и детьми вышли на новый уровень: в общем для всей семьи и изолированном от внешнего мира пространстве личные границы оказались максимально размыты, а стресс достиг небывалых высот. Необходимость использовать компьютеры и планшеты — спасательный круг для образования, социальных связей и развлечений — вызвала ужас по поводу зависимости от технологий и немало споров, поскольку родители буквально умоляли детей хотя бы ненадолго выключать гаджеты. Родители фактически стали учителями, независимо от того, в каких отношениях с детьми они находились до карантина. Проблемы с поведением усугублялись по мере того, как дети лишались способов выражения недовольства и других эмоций. На одной из наших видеоконференций мама первоклассницы рассказала, как ежедневно старалась заставить свою дочь сосредоточиться на дистанционном обучении. В итоге ее

маленькая дочь нарисовала картинку «На маму падает метеорит». Мама девочки спросила нас: «Насколько сильно я должна беспокоиться, глядя на то, как ребенок воспринимает эту ситуацию?»

Психическое здоровье детей тревожило нас еще до пандемии COVID-19. Самоубийства занимают второе место в списке причин смерти подростков в возрасте от десяти до двадцати четырех лет, а с 2007 года наблюдается ежегодный рост этого показателя¹. Более 60% учащихся колледжей сообщали, что переживают непреодолимую тревогу, а 40% заявили, что им трудно оставаться в тонусе, поскольку они испытывают сильнейшую депрессию².

Эта пугающая статистика была одним из стимулов, побудивших нас написать первую книгу — [«Самостоятельные дети»](#). И хотя мы рассматриваем проблемы, с которыми сталкиваются дети, с разных позиций (Билл — как нейропсихолог, Нед — как специалист по подготовке к экзаменам), мы замечаем схожую тенденцию: дети все чаще чувствуют, что не контролируют свою жизнь. С точки зрения науки о мозге едва ли найдется более серьезная причина для стресса, чем ощущение, что у вас нет свободы выбора. Задумайтесь: самый сильный стресс мы испытываем, когда стоим в автомобильной пробке, когда ждем от другого человека принятия важного для нас решения, когда заболел ребенок, но непонятно чем, или когда попадаем в неприятную ситуацию и *ничего не можем изменить*.

Многие дети перманентно находятся в таком состоянии. Им изо дня в день говорят, что делать, чему учиться, можно или нельзя куда-либо пойти, кто-то другой принимает за них решения, которые окажут влияние на их будущее. Нашу первую книгу мы написали, чтобы объяснить, почему нужно изменить взаимоотношения с детьми, и помочь взрослым осознать и принять тот факт, что детям необходимо чувство контроля над собственной жизнью. Теперь мы хотим подробнее рассказать о том, *как именно* это сделать.

Родители, посещающие наши консультации, часто задают вопросы, связанные не с теорией как таковой, а с практикой: «Как мне объяснить ребенку, что нельзя тратить так много времени на ... [впишите свой вариант]?» (и, кстати, вариантом чаще всего оказываются видеогры или социальные сети), «Как убедить ребенка

сделать что-то для его же блага?», «Как говорить с ребенком, чтобы избегать постоянных ссор?»

Согласитесь, любой подход к воспитанию детей легче выразить словами, чем реализовать на практике. Одно дело — осознать правильность того или иного стиля воспитания ребенка, и совсем другое дело — найти нужные слова, когда обстановка накалена до предела. Как одновременно быть непреклонным и понимающим родителем, особенно когда ставки весьма высоки? Как оставаться открытым для ребенка и при этом поддерживать здоровые границы? Как сделать шаг назад, если дети выводят вас из себя и, возможно, сами теряют контроль над собой? Нас постоянно спрашивают, чем можно заменить просьбы, нотации, приказы, крики и угрозы. Мы положительно воспринимаем такие вопросы, ведь это показывает желание родителей измениться самим и изменить свое поведение, а не пытаться изменить своего ребенка.

Уделяя максимум внимания эффективному общению с детьми, мы вносим огромный вклад в укрепление и развитие наших взаимоотношений с ними (а нередко и с нашими супругами, коллегами и учениками).

У нас на двоих — более шестидесяти лет опыта бесед с детьми. Мы стараемся говорить с детьми на понятном для них языке, который вдохновляет и мотивирует их и помогает им понять самих себя. Мы учим и родителей пользоваться этим языком дома. Мы очень хотим рассказать всем, как разговаривать с детьми, чтобы от этого был толк.

Наибольший отклик у читателей вызвали те главы книги [«Самостоятельные дети»](#), в которых приведены диалоги с нашими клиентами, где иллюстрируются принципы эффективного общения с детьми. Мы знаем, что некоторые предложенные нами формулировки (например: «Я слишком сильно тебя люблю, чтобы ссориться из-за уроков») помогли изменить взаимоотношения родителей с детьми. После публикации книги [«Самостоятельные дети»](#) нас неоднократно просили написать специальное «пособие», которое позволит родителям применять советы из книги на практике. Книга, которую вы держите в руках, — именно такое руководство. Здесь нет рекомендаций, касающихся того, как говорить с детьми о расовых

различиях, о смерти или о любых других вещах, которые лучше оставить экспертам по конкретной теме. Мы искренне уважаем таких экспертов и их работу и полностью доверяем им, однако сами стараемся не выходить за рамки наших компетенций и способов применения наших знаний о нейробиологии к проблемам, с которыми ежедневно сталкиваются наши подопечные и их родители. Приведенные в этой книге примеры бесед основаны на нашем общении с клиентами и нашими собственными детьми, а также на исследованиях фокус-групп, набранных из родителей.

В этой книге мы расскажем о том, как говорить с детьми о мотивации, стрессоустойчивости и счастье. Мы отнюдь не обещаем, что вы найдете верный способ мотивировать своего ребенка, но вы поймете, как работает мотивация и какие наши слова и фразы на самом деле демотивируют ребенка, хотя мы рассчитываем получить диаметрально противоположный результат. Мы не утверждаем, что дети не должны испытывать стресс, — мы хотим помочь детям развить стрессоустойчивость, чтобы они научились преодолевать стрессовые ситуации, а не прятать подобно страусам голову в песок. Мы не гарантируем, что в вашем доме всегда будет царить счастье или не будет конфликтов, но вы осознаете, что самое важное — это ваша связь с ребенком, и, если эта связь крепка, можно преодолеть практически любые трудности.

Глава 1

Эмпатия в общении: как добиться эмоциональной близости и душевной связи

Нас очень часто спрашивают, что конкретно должны говорить родители, задавая своим детям определенный вектор развития и одновременно не лишая их возможности самим принимать решения. Именно об этом наша книга: как общаться с детьми, чтобы развивать у них разумное чувство контроля. В этой главе мы выступаем в роли Сирано де Бержерака, рассказываем, какие слова дадут наилучший результат, и добавляем немного Роберта Сапольски, объясняя, как работает мозг с точки зрения когнитивной психологии.

В нашей первой книге мы подчеркивали важность автономии, то есть ощущения у детей чувства контроля над собственной жизнью. В этой книге автономия также играет не последнюю роль, хотя мы делаем акцент на том, как она формируется через разговор. В первой главе мы вернемся на несколько шагов, чтобы заложить основу для будущей независимости ребенка, ибо, прежде чем стремиться к автономии детей, необходимо установить с ними душевную связь. *Прочная душевная связь с родителями — это, вероятно, самый верный способ избежать проблем с психическим здоровьем детей.* Полноценная связь с родителями — показатель эмоционального здоровья и психологической устойчивости ребенка, и такая связь уменьшит негативное влияние серьезных потрясений на здоровье ребенка и благоприятно скажется на продолжительности его жизни в целом¹. Близкие отношения с родителями дают детям внутреннюю уверенность в том, что они в безопасности, что их любят и уважают, — все это в итоге помогает детям развить чувство контроля и сопутствующее ему чувство самоконтроля.

Формирование эмоциональной близости начинается с первых месяцев жизни ребенка, когда родители или другие люди, заботящиеся о младенце, удовлетворяют его потребности. Повторяющиеся действия помогают малышу понять, что человек, который ухаживает за ним,

достоин доверия, поскольку кормит его, меняет подгузники, баюкает и успокаивает его. Когда между ребенком и родителями устанавливается прочная привязанность, родители становятся для ребенка надежной базой, опираясь на которую можно исследовать окружающий мир и на которую можно вернуться, если ситуация становится опасной. Прочная связь с опекуном (как правило, это один из родителей) — важнейший результат первых восемнадцати месяцев жизни ребенка, поскольку у детей, ощущающих крепкую связь с опекунами, в дальнейшем развивается более устойчивая эмоциональная регуляция, чаще вырабатывается здоровая самомотивация, такие дети добиваются более высоких результатов и чувствуют себя гораздо более счастливыми и уверенными в себе, чем дети, у которых этой связи нет².

Дети взрослеют, но потребность во взаимоотношениях с родителями у них не исчезает. Более того, дети нуждаются в этой связи еще сильнее. Однако *способы*, посредством которых осуществляется такая связь, со временем меняются: десятилетний ребенок самостоятельно ест, а шестнадцатилетнего подростка не нужно брать на руки, чтобы успокоить. Тем не менее детям по-прежнему необходимы душевная близость, душевное тепло и понимание со стороны родителей. Стремление подростков проводить больше времени с ровесниками — и в каком-то смысле отдаляться от родителей, создавая собственную идентичность, — заложено самой природой, но, когда дети чувствуют эмоциональную и душевную близость с родителями, они в меньшей степени подвержены риску развития тревожности, расстройств настроения, алкогольной или наркотической зависимости, а также реже вступают в противоречие с законом. Они будут прислушиваться к родителям, а не только к сверстникам и с большей вероятностью примут ценности родителей как собственные. Это ключевой момент, потому что *принудить* ребенка что-либо делать нельзя. Родители не могут заставить детей прилежно учиться, заботиться о других, соблюдать религиозные ритуалы, голосовать за демократов или республиканцев и даже вообще голосовать. Если же дети близки с родителями, а родители уважают

труд, ценят заботу о других, духовность и гражданскую активность, их дети, скорее всего, будут такими же.

Когда Мэтью, сын Неда, учился в десятом классе, как-то раз на прогулке он задал своему отцу очень важный вопрос. В тот вечер Мэтью собирался пойти на школьную дискотеку, а затем на вечеринку домой к одному из друзей. Мэтью беспокоился из-за того, что на вечеринке будет алкоголь, и спросил Неда: «Что мне делать, если мои друзья будут пить спиртное?»

Неду захотелось торжествующе вскинуть кулак в воздух и крикнуть: «*Да! Родитель победил! Ребенок рассказывает мне об этом!*» Однако вместо этого Нед предложил Мэтью продумать несколько сценариев развития событий и как можно вести себя в каждой ситуации.

Обратившись к Неде, Мэтью показал, что ничего не скрывает от отца. Мэтью доверял родителям, потому что они доверяли ему. Нед мог бы сказать: «Что? Алкоголь? Ты не пойдешь на эту вечеринку!» Если бы Нед и его жена Ванесса полностью контролировали жизнь Мэтью или не уважали его, он никогда бы не решился поделиться с ними своими тревожными мыслями. Нед и Мэтью обсудили все плюсы и минусы пребывания на вечеринке или отказа от нее. В ходе разговора вопросы усложнились. Мэтью рассказал, что его взволновала история, случившаяся на аналогичной вечеринке. Один из присутствовавших там подростков напился так сильно, что пришлось вызывать полицию и бригаду скорой помощи. Почти все участники вечеринки разбежались, а юношу, который остался, чтобы позаботиться о напившемся подростке, оштрафовали на 500 долларов за посещение вечеринки, где несовершеннолетние дети употребляли спиртное. Мораль истории, как объяснили Мэтью его одноклассники, такова: «Не бери на себя чужую вину». Нед сказал Мэтью, что воспринимает произошедшее иначе. Что, если этот оставшийся парень на самом деле спас

жизнь другого человека? Да, его оштрафовали на 500 долларов, это обидно, но спасенная жизнь дороже, верно?

На самом деле, если дети ощущают эмоциональную близость с родителями, сложные разговоры — о ценностях, этике, последствиях — вполне возможны. И по мере взросления детей таких разговоров будет все больше и больше.

Укрепление и поддержание душевной связи

Чтобы сформировать крепкую привязанность между родителями и детьми, детям необходимо общаться с родителями с глазу на глаз — это очень важно для человека в любом возрасте. Узнать человека по-настоящему можно, только *побыв с ним наедине*. Вы можете чувствовать взаимопонимание с близкими вам людьми, будь то родственники или друзья, но доверительные отношения возникают исключительно при общении в формате один на один. Применительно к взаимоотношениям между родителями и детьми это правило действует так же, как и в случае с любыми другими отношениями. Мы знаем немало примеров того, как менялась жизнь детей, оказавшихся в депрессивном состоянии, если родители, помимо времяпрепровождения в кругу всей семьи, начинали проводить время наедине именно с ними. Очевидно, что найти время для одного ребенка легче, чем для пятерых, хотя родителям иногда бывает трудно выкроить время для личного общения даже с одним или двумя детьми.

Наша знакомая Райна беспокоилась по поводу того, что ее дочь-подросток стала от нее отдаляться. В их большой семье было принято проводить много времени вместе, но общение наедине не практиковалось. И вот однажды Райне и ее дочери пришлось коротать два часа в перерыве между делами. Мать и дочь отправились на прогулку, и, по выражению Райны, слова полились рекой: «Дочь говорила обо всем — не только о событиях в своей жизни, но и о том, о чем думала. Она рассказала мне о скандале в школьной столовой, затем начала рассуждать про то, как обустроить

ее комнату в общежитии колледжа, могут ли собаки плакать и что она хотела бы съесть на ужин». Все эти мысли накопились у девочки в голове с самого утра, когда она огрызалась и сердилась на всех вокруг, но искреннее внимание, с которым мама ее слушала, позволило потоку сознания вырваться наружу.

О важности общения с детьми в формате один на один Билл узнал, когда его дети были совсем маленькими. Начиная с того момента, как ребенку исполнялось три года, и до тех пор, пока он не уезжал на учебу в университет, Билл раз в неделю проводил время с каждым из своих детей. *«В неделе 168 часов, — говорил себе Билл, — и я могу выделить 2 часа, чтобы побыть наедине с теми, кто для меня дороже всего»*. Когда дети были маленькими, Билл рисовал или играл с ними, а когда повзрослели, то вместе с папой они осваивали бейсбол, ходили за мороженым, Билл учил каждого из них водить машину, или же это были какие-то другие дела, интересные для обоих. Билл всегда спрашивал детей, чем бы они хотели заняться в личное время, и, если они не могли определиться с выбором, предлагал разные варианты. Он обещал детям не отвечать на телефонные звонки и каждую неделю отмечал в семейном календаре время, которое планировал выделить для личного общения с детьми. Общаясь с ребенком наедине (да и в течение всей недели тоже), Билл старался установить с ним зрительный контакт. Исследования подтверждают мощный эффект длящегося несколько минут зрительного контакта между людьми³. Согласно другим исследованиям, выражение глаз человека показывает его истинные чувства, даже если он пытается их скрыть. Не нужно глазеть на детей, но зрительный контакт во время разговора реально помогает найти подход к ребенку⁴.

В эпоху смартфонов и многозадачности, когда мы каждую минуту переключаем внимание с одного дела на другое, такая простая, казалось бы, вещь, как полностью сосредоточиться на собеседнике, значит невероятно много. Один старшеклассник сказал нам, что ему нравится разговаривать с мамой, но не с отцом, и даже объяснил почему: «Когда я разговариваю с отцом, мне кажется, что его вообще не интересует, о чем идет речь. Он оглядывается по сторонам,

проверяет телефон и совсем не смотрит *на меня*». Уделяя другому человеку максимум своего внимания, мы показываем ему, что он важен для нас. К счастью, Нед усвоил этот урок, до того как сам стал отцом. В начале своей карьеры Нед, приходя домой с работы, садился ужинать вместе с Ванессой и погружался в чтение газеты. Ничего удивительного, ведь он был морально истощен, а газета привлекала тем, что не требовала напрягать мозг. Понятно, как эту ситуацию воспринимала Ванесса: она думала, что ее слова менее интересны Неду, чем газета, и она решилась откровенно сказать ему об этом. Сделать это было непросто, а Неду было непросто все это выслушать. Однако он вспомнил совет: относись к людям, будто у них на лбу написано «Делай так, чтобы я знал: я для тебя не пустое место». Теперь, много лет спустя, их дети-подростки занимают свои законные места за столом, а газета по-прежнему под запретом. (Так же как и смартфоны!)

Личное общение с ребенком важно, но не менее важна *душевная близость*. Показывайте детям, что вам интересно знать, чем они заняты, садитесь рядом с ними, даже когда они собирают пазлы... или, что более вероятно, погружены в видеоигру⁵. По мнению некоторых экспертов, для того чтобы контролировать время, потраченное на видеоигры, родители должны сами хотя бы немного разбираться в играх и даже играть в них. Несколько лет назад мы беседовали с отцом, который со слезами на глазах рассказал, что крайне разочарован сыном-школьником. Мальчик часами сидел в своей комнате, играя в «какую-то ДУРАЦКУЮ видеоигру». Нед спросил, какой именно игрой увлечен ребенок. «Понятия не имею, — ответил отец. — Какая-то чушь, пустая трата времени». В [главе 8](#) мы подробнее поговорим о том, как научить детей пользоваться современными технологиями, наблюдая за их виртуальными играми или общением в социальных сетях.

Душевная близость — это, помимо всего прочего, и присутствие на значимых для вашего ребенка мероприятиях: это спортивные матчи, выступления, дни рождения, встречи с учителями. Очевидно, что посещать все без исключения мероприятия у вас не получится. Однако всегда можно сказать ребенку: «В ближайшее время у тебя

соревнования два раза в неделю, и, как бы мне этого ни хотелось, я не могу ходить на все. Какие из них самые важные для тебя? Я должен знать, что буду рядом с тобой именно в тот момент, когда ты больше всего нуждаешься в моей поддержке». *Присутствие* на таких мероприятиях — это способ уделить внимание детям, а не телефону или коллегам. Для ребенка присутствие родителей станет лучшим доказательством того, что они любят его и ценят.

Разумеется, вам не может и не должно нравиться все, чем увлекается ваш ребенок. Чтобы установить душевную связь с ребенком, *находите какие-то общие интересы*. Один наш друг обожает занятия спортом на открытом воздухе и всевозможные соревнования. Он хотел, чтобы дети разделили его увлечение и выбрали бы какой-либо вид спорта — любой, он не привередлив! Он мечтал тренировать своих детей. Но его дочери любят театр, музыку и рукоделие и совершенно не интересуются никакой физической активностью. Тем не менее они нашли компромисс. Папа и дочки вместе смотрят фильмы, а еще им всем понравилась серия книг о Перси Джексоне. Папа сказал дочерям, что ему очень приятно проводить вместе с ними время и слушать, как они поют. Девочки увлечены музыкой, и папа попросил дочерей составлять из их любимых песен плейлисты для его тренировок. Благодаря такому подходу между родителями и детьми крепнет душевная связь и растет взаимное уважение.

Установить душевную связь с детьми помогут семейные традиции, позволяющие детям понять, что они — важные члены семьи. Эти традиции вовсе не должны быть сложными: например, когда Билл был ребенком, в канун Рождества по дороге в дом бабушки и дедушки он всегда покупал гамбургеры на вынос. В качестве семейных традиций могут выступать религиозные обряды, приготовление пиццы по воскресеньям или совместный поход в библиотеку раз в неделю. Одна мама рассказала нам, что, когда она отвозит детей в школу, каждый из них, перед тем как выйти из машины, бьется с ней кулачками и говорит: «Команда Джексон!» Такие ритуалы придают детям уверенность перед встречей с новым днем, сплачивают семью и напоминают детям, что они — неотъемлемая часть некоего сообщества.

Общение с ребенком наедине, доверительные отношения, общие интересы и семейные традиции — все это создает основу для эмоциональной близости. Однако вызывает беспокойство тот факт, что родители всё чаще лишают себя этой эмоциональной близости с детьми и упускают, таким образом, своих детей. Двадцать лет назад исследовательница Суния Лутар была шокирована, когда обнаружила, что дети из богатых семей и элитных школ подвергаются значительно более высокому, чем дети из неблагополучных семей, риску развития тревожности и аффективных расстройств, употребления химических веществ и жестокого обращения, членовредительства и некоторых видов преступного поведения⁶, — все это актуально и сегодня. Такое положение дел, по-видимому, объясняется влиянием двух основных факторов: первый фактор — чрезмерное давление на детей ради высоких достижений, второй — отсутствие эмоциональной близости с родителями⁷. Второй фактор крайне удивляет состоятельных родителей, особенно тех, кто много времени тратит на то, чтобы возить детей на всевозможные тренировки, прослушивания, к репетиторам и психологам, и кто хорошо осведомлен об учебном процессе и следит за оценками своих детей. Да, доверительные отношения здесь есть, но нет трех других составляющих: времени, проводимого с ребенком наедине, общих интересов и семейных традиций — всего того, что позволяет детям чувствовать себя частью чего-то большего. В итоге дети из таких семей не испытывают эмоциональной близости с родителями⁸. Нед как-то спросил одну из своих клиенток, дочь очень богатых людей, кого она считает самым близким человеком. Девочка ответила: «Мою няню». Тогда Нед поинтересовался, кто же на втором месте, и она сказала: «Мой водитель». Вот так.

Чтобы установить душевную связь с ребенком, нужно не спеша, целенаправленно и продуктивно трудиться, и тогда мы сможем создать прочные, здоровые отношения со взрослыми детьми. Родителям, которые обладают большим количеством ресурсов — финансовых и социальных, — может показаться, что благодаря своим возможностям и полезным знакомствам у них есть некие преимущества или что они могут перепоручить заботу о детях другим людям, однако это не так.

Деньги и власть могут вызвать у родителей ложное чувство того, что они обеспечивают детям безопасное существование («Мы даем им все, что им нужно!»), и непреднамеренно способствовать возникновению соперничества, чрезмерному завышению требований и ощущению подавленности у детей одновременно с потерей душевной связи с ними.

Сопереживаем ребенку и демонстрируем, что понимаем его: руководство по поиску взаимопонимания

Однажды вечером Кейти, дочь Неда, потерпела поражение в видеоигре и, буквально кипя от злости, спустилась в гостиную. Кейти играла очень внимательно, но, несмотря на свои героические усилия, упала в лаву и завершила игру, потеряв все накопленные онлайн-сокровища. Брат Кейти, исходя из лучших побуждений, включил «режим спасения» и начал расспрашивать сестру об игре и предлагать варианты, которые показались Кейти упреком: «Могла бы, должна была сделать». Их мама Ванесса, ничего не знавшая об игре, перефразировала слова Кейти и подтвердила, что понимает, почему Кейти так расстроилась: «То есть ты упала в лаву и потеряла все, что у тебя было. Звучит ТАК ужасно». Когда Кейти поняла, что ее услышали, она не только успокоилась, но и посмотрела на ситуацию другими глазами, что помогло ей подумать о том, как справиться с неприятностью.

Демонстрируя ребенку свое сочувствие, мы максимально сближаемся с ним. Детям необходимо чувствовать, что родители слышат их, и мы удовлетворяем эту потребность, внимательно слушая их и сопереживая вместе с ними⁹. Наши взаимоотношения с детьми укрепляются и тогда, когда мы демонстрируем, что понимаем их опыт. Это подтверждают данные масштабных поведенческих исследований¹⁰, а также биологические исследования, обнаружившие связь между проявлением эмпатии и формированием привязанности, в частности исследования эмпатии и окситоцина, гормона привязанности. Чем выше уровень окситоцина в крови человека, тем

большую чуткость он способен проявить. И наоборот: когда человек сочувствует кому-то, даже если просто смотрит трогательное видео, уровень окситоцина в его организме повышается, человек сильнее ощущает связь с другими людьми и становится более великодушным по отношению к ним¹¹.

Может показаться, что проявлять сочувствие и демонстрировать понимание опыта ребенка просто, но в действительности делать это нелегко. Если ребенок ведет себя не слишком хорошо, родители считают, что должны выразить свое неодобрение, иначе, по их мнению, ребенок будет думать, что родители не осуждают такое поведение. Кроме того, если ребенок чем-то расстроен, у родителей может сработать так называемый рефлекс исправления¹², то есть желание решить любую проблему ребенка с помощью рационального объяснения. Однако логические рассуждения не смогут успокоить эмоции ребенка — сделать это способны ваши сочувствие и поддержка. Мы беседовали с учениками средней и старшей школы, и они говорили, что самую сильную близость ощущали по отношению к людям, которые внимательно слушали их и не порицали, причем чаще всего таким человеком оказывался вовсе не родитель. Самыми близкими людьми дети называли своих братьев и сестер, кузенов или других взрослых, например дядю или учителя. В этом нет ничего плохого, но возникает вопрос: почему не мы? Вероятно, нам нужно научиться проявлять эмпатию.

Один школьник сказал нам: «Лучше бы родители показывали, что не равнодушны к детям. Мы все ошибаемся. Мы же учимся. Общайтесь с ребенком, чтобы он понимал то, что ему приходится переживать».

К счастью, существует довольно четкая инструкция, касающаяся того, как это сделать. Чтобы помочь ребенку разобраться в его эмоциях, действуйте поэтапно и не забывайте, что первые два шага вы должны выполнить еще до того, как начнете говорить с ребенком.

1. Сохраняйте спокойствие и помните, что сильные эмоции ребенка дают вам реальную возможность установить с ним контакт.

2. Понимайте и принимайте, но не осуждайте; будьте любопытны, но не обвиняйте.
3. Проговаривайте вслух и подтверждайте, что понимаете чувства ребенка.
4. Пытайтесь разобраться в ситуации, задавайте дополнительные вопросы.

Давайте пройдемся по каждому этапу.

Этап 1. Сохраняйте спокойствие и помните, что сильные эмоции ребенка дают вам реальную возможность установить с ним контакт

Когда люди испытывают одинаковые стрессовые переживания, между ними возникает особая связь. Разумеется, вы не станете прыгать от радости, если у ребенка нервный срыв, если он угрюм или находится в подавленном состоянии. Однако если вы сохраните спокойствие и будете воспринимать сильные чувства ребенка как шанс установить с ним контакт, вам будет легче проявить терпение и сострадание. Кроме того, когда ребенок злится, кричит, плачет, наше спокойствие приглушит его эмоциональный всплеск, и мы сможем передать информацию от нашей префронтальной коры к префронтальной коре ребенка (а не от наших цепей реагирования на стресс к его цепям реагирования на стресс). Префронтальная кора (так называемый пилот) — это часть мозга, способная мыслить ясно и логически и расставлять все по своим местам. Если человек возбужден, конструктивное общение невозможно. Будьте рядом с ребенком в трудную минуту и не впадайте в истерику сами.

Этап 2. Понимайте и принимайте, но не осуждайте; будьте любопытны, но не обвиняйте

Когда ребенок расстроен, у родителей появляется желание использовать этот момент в воспитательных целях. Подавите свой порыв, хотя это и непросто. В нашей работе мы придерживаемся того же мнения, что и такие корифеи, как Росс Грин, выдающийся

детский психолог, утверждающий, что «дети добиваются успехов, когда могут»^[1], и Барри Кауфман, психотерапевт и писатель, который выражает аналогичную точку зрения: «Люди всегда делают все, что в их силах»¹³. Будьте великодушны: даже если у ребенка неприятности, он старается изо всех сил — и это нормально. Не всякая ошибка чему-то учит ребенка. Поэтому лучше проявить искреннюю заинтересованность, а не обвинять детей, попытаться вникнуть в суть проблемы и понять, что происходит в душе у ребенка.

Билл много лет тестировал детей с нарушениями способностей к обучению, нарушениями внимания, проблемами в социальной либо эмоциональной и поведенческой сферах. Он встречался с родителями, которые сердились на своего ребенка или были недовольны его успехами, и в процессе тестирования выяснялось, что некоторые навыки (например, умение выполнять указания или контролировать свое поведение) давались этим детям тяжелее, чем большинству обычных детей. Узнав причину такого поведения, родители испытывали стыд из-за того, что ругали или наказывали детей за то, в чем те не были виноваты. Когда родители понимали, *почему* ребенок не выполнял указания учителя, почему возникали сложности с обучением, почему он действовал импульсивно, то вместо осуждения, критики и попыток надавить они стремились оказать ребенку поддержку и принять его таким, какой он есть. Чтобы следовать этому подходу, вам вовсе не нужно тестировать своего ребенка. Если бы все родители исходили из того, что дети делают все, что в их силах, с учетом обстоятельств, это предотвратило бы множество психических травм.

Недавно Билл консультировал девочку по имени Молли, которой несколько месяцев назад поставил диагноз «расстройство аутистического спектра». Узнав о своем диагнозе, Молли поначалу воспрянула духом: она осознала причину своей чрезмерной застенчивости и одновременно открыла в себе новые таланты. Однако летом у Молли произошел срыв: она стала тревожной и апатичной. Девочка рассказала Биллу, что ей трудно учиться и поддерживать социальные контакты с одноклассниками, но родители

не понимают, насколько ей некомфортно, и, даже если она звонит матери из школы и жалуется, что у нее все плохо, мать отвечает: «Тебе нужно пережить это». И все¹⁴.

— Родители даже не слушают меня, — сказала Молли. Она объяснила, как ощущает свою депрессию: она ненавидит сама себя, испытывает отвращение ко всем остальным и думает, что никогда не будет соответствовать собственным идеалам. Неудивительно, что у нее возникала потребность поговорить с матерью! Молли добавила, что, когда она чувствует себя несчастной и одинокой, родители упрекают ее в том, что она сама не идет на контакт с другими детьми, если дети не проявляют интереса к ней.

Билл спросил Молли, кто же понимает ее лучше всех. Девочка назвала своего друга Маркуса, который, по ее словам, «лучше всех слушает, понимает и не осуждает», тогда как другие дети смеются над ней, потому что она не такая, как все. Молли заплакала и сказала: «Да, родители правильно критикуют меня, но мне не помогают их советы, что же я должна делать, когда мне плохо».

Мы понимаем, почему родители Молли (замечательные, искренне любящие свою дочь) реагировали именно так. Они знали, что причиной тревожного или апатичного состояния девочки является расстройство мышления, — в частности, склонность преувеличивать значение некоторых вещей или событий или видеть все в черном свете. Родители хотели помочь Молли упорядочить ее мысли и научить ее смотреть на мир с позитивной точки зрения. Вот только проблема заключалась в том, что в первую очередь Молли необходимо было выговориться и быть услышанной.

Этап 3. Проговаривайте вслух и подтверждайте, что понимаете чувства ребенка

Понятие «рефлексивное слушание» появилось благодаря работам Карла Роджерса, одного из самых влиятельных психологов XX века. Его личностно-ориентированный подход к психотерапии подчеркивал

важность внимательного слушания, позволяющего как можно точнее понять переживания клиента, а затем продемонстрировать это понимание вербально. Рефлексивное слушание Роджерса (или, по-другому, «активное слушание») является частью многих форм психотерапевтического вмешательства, которые используются для оказания помощи подросткам и взрослым с гиперэмоциональностью, людям с алкогольной зависимостью, а также детям с пониженной мотивацией к обучению¹⁵. Дети чувствуют себя услышанными, если их внимательно слушают, и эксперты отмечают, что дети начинают лучше слушать после того, как услышали их¹⁶. Кроме того, когда дети чувствуют, что родители понимают их — и, главное, *принимают*, — то считают родителей тем самым островком безопасности, на котором они в трудный момент могут найти спасение, а не бежать прочь.

Чтобы показать детям, что вы внимательно их слушаете, когда они испытывают сильные эмоции, старайтесь перефразировать слова детей, применяя формулировки, демонстрирующие, что вы пытаетесь понять чувства ребенка. Психолог и эксперт по коммуникациям Эран Маген обозначает такой вид слушания аббревиатурой WIG («что я понял» из того, что ты сказал). Вот несколько примеров.

- Из твоих слов я сделал вывод, что ты считаешь, будто Дейзи предала тебя.
- Если я правильно понимаю, она сказала это таким тоном, что ты решил, будто она пытается поставить тебя в неловкое положение?
- Судя по всему, ты очень недоволен своим выступлением.
- Я думаю, ты хочешь сказать, что твои эмоции были слишком сильны и ты потерял самообладание.
- Давай разберемся, правильно ли я тебя понимаю. Другие дети тоже так поступили, но учитель наказал тебя, и ты считаешь это несправедливым.
- Кажется, ты не на шутку испугался, когда я поздно приехала за тобой.
- У меня сложилось впечатление, что ты очень из-за этого злишься.

Полезный совет: не спрашивайте, почему именно ребенок расстроен, а лучше спросите: «Что ты чувствуешь?» Такая формулировка кажется детям более простой и, в отличие от вопроса «Почему?», не воспринимается ребенком как обвинение¹⁷.

Рефлексивное слушание помогает детям осознать, что мы стараемся понять их чувства. По мнению Магена, каждый раз, когда на вопрос по методике WIG ребенок отвечает утвердительно, мы зарабатываем баллы в системе взаимоотношений с детьми и вносим депозит на наш «банковский счет»¹⁸.

Чтобы подтвердить, что вы понимаете ребенка, используйте аналогичные словесные конструкции, но обязательно сопровождайте их сообщением типа «Я понимаю, почему ты это чувствуешь, и твои чувства абсолютно нормальны»¹⁹. Таким образом мы показываем ребенку, что его переживания вполне обоснованны и что его принимают и любят безоговорочно. Вот несколько примеров.

- Если бы мне угрожал такой верзила, я бы тоже испугался.
- Я знаю, что это очень больно.
- Конечно, тебе пришлось нелегко.
- Мне кажется, я знаю, что ты чувствуешь.
- Я понимаю, почему ты говоришь, что у тебя был тяжелый день.
- Я уверен, большинство людей тоже расстроились бы в такой ситуации.
- Я тоже иногда боюсь.

Примеры: хорошие и плохие

Допустим, ваш ребенок получил неудовлетворительную оценку за контрольную, к которой — вы это точно знаете — он не готовился, а теперь обвиняет учителя, что тот включил в нее вопросы, не обсуждавшиеся в классе. Вот несколько плохих и несколько хороших примеров, как в таком случае разговаривать с детьми.

Примеры фраз, в которых содержится осуждение и отсутствует выражение поддержки

- Ты сам знаешь, что совсем не готовился к контрольной.
- А ты ожидал чего-то другого?
- Не переживай, следующую контрольную напишешь хорошо!
- Могу посоветовать тебе серьезнее готовиться к следующей контрольной.
- Нашел из-за чего расстраиваться!
- Мисс Коулман — отличный педагог. Я знаю, она не стала бы давать вам задания из тем, которые еще не пройдены.
- Вот если бы ты... / Вот если бы ты не...

Примеры фраз, в которых выражается сочувствие и транслируется поддержка

- Я понимаю, почему ты настолько расстроился, ведь ты хочешь хорошо учиться.
- Я вижу, ты очень переживаешь из-за своей оценки.
- Наверное, тебе кажется, что мисс Коулман поступила несправедливо.
- Могу поспорить, что другие дети тоже огорчились, когда увидели в контрольной вопросы, которые вы не разбирали на уроках.

Этап 4. Попробуйте разобраться в ситуации, задавайте дополнительные вопросы

Как только третий этап будет выполнен — то есть вы подтвердите, что поняли чувства ребенка, — ребенок поймет, что его услышали и приняли. Ему больше не нужно защищаться или оправдываться, и он, скорее всего, признает свой промах и сможет вместе с вами искать способы решения проблемы, а не станет упрямиться. Теперь самое время проявить здоровое любопытство: задавайте вопросы, которые позволят вам лучше понять переживания ребенка и увидеть, готов ли он прислушаться к вашим советам или обдумывать возможные варианты дальнейших действий. Вот как одна мама описала подобный случай.

Мой шестнадцатилетний сын учится в хорошей частной школе, которая специализируется на помощи детям с аутизмом. Я верю, что эта школа сохраняет ему жизнь. Тем не менее он никогда не любил школу: ему было там очень тяжело. Почти десять лет каждое воскресенье он начинал канючить — жаловался на школу, на одноклассников, на учителей, на задания... Словом, на все.

В апреле прошлого года, на каникулах, он затеял со мной ссору из-за того, что ему не хотелось возвращаться в школу... Я повернулась и сказала: «Подумать только, ты ненавидел школу с самого первого дня. Должно быть, это очень трудно — каждый день находиться в том месте, которое тебя раздражает». Сын немного успокоился.

Я пояснила: «Вот в чем дело, сынок. Обучение в этой школе — лучшее, что я могу для тебя сделать. Я очень много работала, чтобы устроить тебя в эту школу. Помнишь, как плохо тебе было в предыдущей?» Он кивнул. И я продолжила: «Мне кажется, вся эта школьная жизнь вообще не подходит тебе. Может быть, мы с тобой подумаем, как тебе получить какую-нибудь профессию, чтобы ты мог устроиться на работу? И мы просто забудем всю эту школьную историю».

Он взглянул на меня, заплакал и побежал в свою комнату. Я подождала полчаса, чтобы у него было время обдумать мои слова, и пошла к нему. Я открыла дверь и спросила: «Ты в порядке?» Прозвучало приглушенное «да», он высунул голову из-под одеяла и сказал: «Знаешь, мам, у меня отличная школа. Мне просто нужно взять себя в руки».

Прошел почти год, и с тех пор сын ни разу не пожаловался на школу. Он бывает недоволен, когда его что-то (вполне обоснованно) расстраивает, но он полностью погрузился в школьную жизнь. Он сдал выпускные экзамены и уже задумывается о своих дальнейших шагах.

Эта мама говорила искренне, она не пыталась манипулировать сыном, чтобы он перестал жаловаться. К тому же ему было шестнадцать лет,

и они могли отказаться от школы. Мама вполне серьезно спрашивала сына о возможных вариантах развития событий, а он мог сам обдумать ее предложения, ведь она прежде всего дала ему понять, что слышит его, понимает и сопереживает ему.

Как не следует поступать

Многие родители знают, что добиться взаимопонимания с ребенком не получится, если он, скажем так, отключается, игнорирует наши слова. Реакцию «отключись» у детей провоцируют придирки со стороны родителей, нотации, критика и ругань. Однако такой же эффект дают и приведенные ниже словесные перлы (и не принимайте это на свой счет — мы все хотя бы раз ими пользовались).

- «Да на улице совсем не холодно, почему ты не хочешь поиграть во дворе?», «Ты что, все еще не наелся?» Этими фразами родители пытаются отговорить ребенка от его желаний и намерений, но это бесполезно. Фраза «Не злись из-за этого» — распространенная машинальная реакция родителей на кажущийся неоправданным всплеск эмоций (например, ребенка не взяли в спортивную команду, потому что он не сдал нормативы). Если ребенок злится, значит, он злится. И не стоит в такой ситуации говорить ему: «Не злись» — это не работает.
- «Ты просто устал» или «У тебя плохое настроение, вот и все!» Когда ребенок капризничает, говорить ему, что он просто устал или вредничает, нельзя. Люди, находящиеся в раздраженном состоянии, как правило, не способны воспринимать себя объективно и вовсе не считают свое состояние неадекватным. Это справедливо не только в отношении детей. Старр, жена Билла, за сорок три года их брака ни разу положительно не отреагировала на его слова о том, что она злится, потому что устала. (И Билл все еще учится не говорить этого жене!)
- «Опять?!» Неважно, в чем причина: нужны новые джинсы, ребенок в сотый раз опрокинул стакан с колой или опоздал

на автобус. Когда ребенок слышит от родителей возмущенное «Опять?!», он воспринимает это как попытку пристыдить его, а стыд никогда не помогает решить проблему.

- «Почему ты не сделал это задание?», «Хочешь провалить экзамены?» Это не вопросы — это обвинения с вопросительным знаком. Не используйте такие фразы.
- «Я уверен, что все будет хорошо». Это так называемый пренебрежительный позитив²⁰, и, когда ребенок слышит подобные фразы, ему кажется, что родители недооценивают серьезность его проблемы. Мы понимаем, почему у родителей возникает желание ободрить ребенка в тот момент, когда он чрезмерно переживает из-за какой-то ситуации, которая — и вы как родители это точно знаете! — вскоре обязательно разрешится. В конце концов, ведь и мы сами почти всю жизнь учимся не расстраиваться из-за мелочей. Разве мы не хотим, чтобы наш ребенок воспользовался нашей житейской мудростью? Конечно, хотим, но только не через отрицание чувств и эмоций ребенка, а именно это сейчас и происходит. Когда мы выражаем свою поддержку в неподходящий момент, людям от этого не становится легче. Более того, им кажется, что их переживания обесцениваются. А еще задумайтесь, для чего вы стараетесь продемонстрировать позитивный настрой: чтобы помочь другому человеку или чтобы самим не падать духом?
- «Как печально. Я позвоню твоему тренеру/директору/учителю и поговорю с ним». Это проявление жалости, а не сопереживания, и ситуация особенно усугубляется, если вы начинаете решать проблемы ребенка из жалости. Сопереживать — значит быть рядом с человеком в трудную минуту, а не жалеть его и не принимать за него решения. Только не подумайте, что, пока озлобленный ребенок изливает вам душу, сидеть рядом с ним молча, закрыв рот, — это просто. Это легко лишь на первый взгляд, а в действительности все *гораздо сложнее*. Когда вы слушаете ребенка молча, вы должны сдерживать свои эмоции,

поскольку у вас как у слушателя снижается ощущение контроля над происходящим. Вам было бы легче, если бы вы начали решать проблему, что-то предпринимать, успокаивать ребенка. Молчание является способом дать детям понять, что это их жизнь, а не ваша. Однако многие родители этого не осознают.

- «Со мной тоже такое случилось». Делиться своим опытом — это прекрасно, но будьте осторожны и не начинайте рассказ о своем опыте преждевременно. Эран Маген называет это «пересесть на место водителя». Сейчас на этом месте должен быть ребенок. Эран Маген сравнивает такой момент с перемещением луча прожектора. Если ребенок хочет высказаться о своем ужасно несправедливом учителе, возможно, сейчас не лучшее время, чтобы рассказывать ему о вашем ужасно несправедливом боссе.

А что, если...

Один из несомненных плюсов нашей работы — возможность путешествовать по стране, встречаться с родителями и педагогами и узнавать, какие из наших советов кажутся родителям наиболее спорными. Вот о чем нас спрашивают чаще всего...

Если я покажу, что понимаю чувства дочери, она подумает, что ей можно повышать на меня голос.

Вы должны понять: чувства и действия не одно и то же. Чувство гнева — это естественная и предсказуемая составляющая реакции на стресс. Можно сочувствовать гневу ребенка, но дать ребенку понять, что кричать на родителей нехорошо. Если ребенок ведет себя так, молчать нельзя. Скажите ему: «Я понимаю, что ты сейчас очень злишься, но мне не нравится, когда со мной разговаривают таким тоном» или «Я пойду прогуляюсь (уйду в свою комнату ненадолго), и мы сможем поговорить, когда ты успокоишься. Через несколько минут я буду готов слушать дальше».

Что делать, если мой ребенок кому-то завидует или жалеет себя? Я не хочу показывать ребенку, что понимаю подобные чувства, чтобы это не вошло у него в привычку.

Сопереживать ребенку и подтверждать, что вы понимаете его чувства, — не значит во всем соглашаться с ребенком или оправдывать любые его слова и действия. Сопереживать ребенку и подтверждать, что вы понимаете его чувства, — значит попытаться понять и принять точку зрения ребенка.

Если вы подтверждаете, что понимаете чувства ребенка, это далеко не всегда означает, что вы одобряете его поведение. Скорее даже наоборот. Как говорил Фред Роджерс, ведущий детского телешоу «Соседство мистера Роджерса», если о какой-то проблеме можно рассказать, значит, с этой проблемой можно справиться. А вот если запретить ребенку завидовать брату или сестре, то зависть сама по себе не исчезнет. Если ребенок из зависти отбирает у брата печенье, такое поведение нельзя считать нормальным, и ребенку необходимо объяснить это. Однако прежде чем переходить к способам решения проблемы, нужно проговорить ребенку, какие чувства он испытывает и почему. Семейный психолог Джон Готтман называет этот прием эмоциональным коучингом. Таким образом дети узнают, что их эмоции естественны, нормальны — и да, ими можно управлять.

Мы все хотим, чтобы к нам относились с сочувствием. Если мы совершили какую-то оплошность — скажем, забыли выключить воду и затопили соседей снизу, — мы чувствуем себя ужасно. Возможно, когда мы открывали кран, мы были чем-то расстроены или находились в состоянии стресса, из-за чего и оказались невнимательными. Меньше всего мы хотим, чтобы нас отчитывали за беспечность. («Как можно быть таким безответственным?») Мы ожидаем сострадания и надеемся услышать что-то вроде: «Я знаю, что это потрясение для тебя. Тебе сейчас нелегко». Нам нужно, чтобы наши чувства были поняты, — тогда и только тогда мы учимся на своих ошибках. Или, допустим, нас невероятно разозлила некая ситуация на работе. Нам хочется выплеснуть свой гнев, а вовсе не выслушивать, как кто-то обесценивает наши чувства или запрещает нам испытывать эти эмоции. Это наши чувства. Нам необходимо, чтобы близкий человек

услышал нас, понял наши чувства и искренне посопереживал нашему гневу — вне зависимости от того, праведный он или нет.

Что делать, если ребенок продолжает жалеть себя, несмотря на то что мы ему сопереживаем?

Когда такое происходит, причина не в чрезмерной эмоциональности ребенка: к сожалению, ребенок создал для себя негативную петлю обратной связи. Если вы несколько раз повторили: «Я понимаю, что ты чувствуешь», но ребенку не становится легче, скажите ему, например, так: «Я думаю, мы ходим по кругу. Ты говоришь одно, а я подразумеваю другое. Я хочу разорвать этот порочный круг. Я люблю тебя, я хочу сделать все возможное, чтобы ты не страдал, но, кажется, мы с тобой в тупике». Или так: «По-моему, ты сам себя мучаешь, и я не буду тебе в этом потакать. Я вижу эту ситуацию в ином свете. Если тебе интересно мое мнение, я с радостью поделюсь им с тобой».

Если рефлексивное слушание — настолько простой и эффективный метод, все бы так и делали. Тогда в чем же секрет?

Мало кто из родителей умеет использовать рефлексивное слушание, потому что это *трудно*. Дети считают, что родители делают это поневоле и неискренне. Ребенок может посмотреть на вас так, будто у вас две головы, или переспросить: «Зачем ты повторяешь мои слова?» В таком случае объясните ему: «Я хочу, чтобы мы стали общаться по-другому» или «Я не хочу ссориться с тобой и ругать тебя, я хочу показать тебе, что понимаю твои переживания».

Чтобы общаться с ребенком, используя рефлексивное слушание, отложите все свои дела и занятия — будь то ужин, пробежка или отправка электронного письма коллеге. Если в этот момент вы не можете полностью сосредоточиться на разговоре с ребенком, скажите ему: «Я хочу внимательно тебя выслушать, но дай мне десять минут, чтобы закончить дела, а потом мы поговорим». Через десять минут закройте ноутбук, выключите телефон и забудьте на некоторое время о других делах. Рефлексивное слушание не должно подталкивать вас побыстрее решить проблему. Нередко родители,

желая помочь ребенку, пытаются разрулить ситуацию вместо него. Рефлексивное слушание дает детям возможность почувствовать себя увереннее и разобраться в произошедшем, что в конце концов позволит им самим найти выход из сложившихся обстоятельств.

И самое важное: чтобы вдумчиво слушать ребенка, вы не должны испытывать страха за него («Какой же урок я должен ему преподать?», «Поймет ли он, что я его поддерживаю, если я буду сохранять спокойствие?»).

По-моему, эмпатия и дисциплина — вещи несовместимые. Только ведь без дисциплины нельзя, верно?

В данном случае речь идет не о противопоставлении этих двух понятий, а, скорее, об их разумной комбинации. С помощью эмпатии вполне реально приучить ребенка к дисциплине: дети, в жизни которых присутствуют обе составляющие, лучше общаются с окружающими, умеют контролировать свои эмоции и показывают более высокие академические достижения, что в итоге положительно сказывается на уровне их саморегуляции²¹.

Некоторое время назад Билл тестировал семиклассника по имени Дэвид, который посещает школу для детей с ограниченными возможностями обучения. Дэвид — хороший мальчик, но ему нелегко учиться, поскольку у него плохо развита речь, понижена способность к обучению, наблюдаются расстройства внимания и трудности в социальной адаптации. Мальчик остро реагирует на любые неприятности, очень тревожен, расстраивается и злится по малейшему поводу. Беседуя с Биллом, родители Дэвида рассказали, что сын ничему не радуется и постоянно психует, а успокоившись, раскисает и ругает себя. Все эти бесконечные эмоциональные всплески измучили Дэвида и его родителей и вызвали у них сильный стресс.

Как-то раз мама Дэвида позвонила Биллу. Она была очень расстроена: ребята в школе начали дразнить Дэвида из-за его джинсов, а он в ответ оскорбил одноклассника по национальному признаку. Дэвида на один день лишили права посещать школу. «Что мне

делать? — спросила мама мальчика. — Как наказать его, чтобы впредь он так не поступал?»

Прежде всего Билл объяснил маме Дэвида, что с помощью наказания она не добьется от сына послушания²². Билл упомянул слова Росса Грина о том, что дети, которых чаще наказывают, не склонны извлекать из наказания какие-либо уроки для себя²³. (Мы рассмотрим это подробнее в [главе 9](#).) Билл знал, что Дэвид расстраивается по любому поводу и часто впадает в уныние, поэтому никакое наказание ему не поможет. Джейн Нельсен, автор классической книги по воспитанию детей «Позитивная дисциплина», писала: «Почему мы всегда считали, что, для того чтобы помочь ребенку, нужно сначала сделать так, чтобы он почувствовал себя хуже?»

Билл поддержал решение матери Дэвида запретить ему играть в видеоигры в тот день, когда его отстранили от занятий в школе. Однако особый акцент Билл сделал на том, что мама Дэвида должна демонстрировать свое сочувствие к переживаниям сына и постараться понять, какие эмоции он испытывал в тот момент, когда оскорблял одноклассника. Билл посоветовал ей объяснить Дэвиду, что та область его мозга, которая отвечает за формирование страха, обладает чрезвычайной чувствительностью. Мама должна была рассказать сыну, что причиной его эмоционального всплеска стала стрессовая реакция — так называемая реакция «бей или беги»: если мы попадаем в стрессовую ситуацию, мы защищаемся, то есть убегаем или сражаемся. Необходимо было показать Дэвиду: мама понимает, что, когда другие дети смеялись над ним, он испытал стыд и злость, его стрессовая реакция включилась на полную мощность, и, чтобы отомстить своим обидчикам, он оскорбил одноклассника. Осознание того, что его понимают и любят, даже когда он неправ, будет иметь больший эффект, чем желание пристыдить его и изолировать от социума. Если бы Дэвид сначала не ощутил сочувствия со стороны матери, он не стал бы даже слушать, что оскорблять других недопустимо. Дисциплина в сочетании с эмпатией помогает детям чувствовать себя в безопасности и знать, что их слышат и

безоговорочно принимают. И тогда их мозг быстрее справляется с неудачами²⁴.

Я разделяю вашу точку зрения, но у меня не получается выразить сочувствие или установить душевную связь с ребенком, потому что мой ребенок — тайна за семью печатями. Что мне нужно сделать, чтобы ребенок открылся?

Первым шагом на пути к сближению с замкнутым ребенком должно стать проведенное с ним наедине время. Если ребенок не хочет говорить, не пытайтесь принудить его к этому, но предоставьте ему самую возможность сделать это, когда у него появится желание. Не рассчитывайте, что ребенок откроется вам в ту же минуту, как вы встретитесь с ним в конце дня, — многим детям нужно время, для того чтобы раскрепоститься. Не спрашивайте ребенка, как у него дела в школе, — в ответ вы наверняка услышите безликое «нормально». Просто скажите ребенку, что вы рады его видеть, а затем можно продолжить: «Хочешь что-нибудь рассказать мне? Что-нибудь интересное?» Если ребенок не хочет, не настаивайте. Расскажите о том, как прошел ваш день, и, возможно, ребенок тоже захочет открыться вам. Следите за эмоциональным напряжением ребенка. Бесплезно обрушиваться на молчаливого ребенка с волной обаяния и энергии — убавьте напор, чтобы соответствовать темпераменту ребенка. Ребенок поймет, что не безразличен вам, даже если в данный момент он никак это не продемонстрирует.

Правильно распределяйте свое время вечером, чтобы была возможность общаться с ребенком, и обязательно выделяйте хотя бы несколько минут, чтобы спокойно посидеть у его кровати. Многие дети охотнее откровенничают, перед тем как ложиться спать. (Эти минуты лучше всего подходят для того, чтобы еще раз сказать ребенку то, в чем он должен быть уверен: «Я люблю тебя, несмотря ни на что». Мозг детей воспроизводит в течение ночи то, что они слышат непосредственно перед отходом ко сну.) С детьми более старшего возраста для общения наедине выбирайте такие моменты, когда дети естественным образом раскрепощаются. Например, Нед заметил, что его сын Мэтью охотнее разговаривал с ним о своих делах, когда они

гуляли или играли с фрисби. Ранее мы подчеркивали, насколько важен зрительный контакт с ребенком, однако иногда зрительный контакт может и помешать откровенному разговору. Многие дети становятся более разговорчивыми и открытыми, когда находятся на заднем сиденье машины. Нед помнит, как в детстве во время неудобных разговоров с мамой вертел в руках какую-нибудь безделушку. Мама требовала смотреть ей в глаза, а Нед думал: «Окей, или я буду смотреть на тебя, или буду с тобой разговаривать — что-то одно».

У моего ребенка расстройство аутистического спектра, и многие способы коррекции, работающие в отношении других детей, — например, зрительный контакт и объятия — ему не помогают. Как я могу найти подход к сыну?

Выстраивать отношения с ребенком-аутистом очень непросто, хотя такие дети крайне нуждаются в крепкой связи с родителями. Питер Вермюлен, один из ведущих мировых экспертов по аутизму, отмечает, что особенно важно помочь детям-аутистам сформировать сильное чувство родства²⁵. Однако каждый из нас по-своему понимает, что значит чувствовать привязанность, и люди с аутизмом отнюдь не исключение. Самое главное — рассказывать о своих чувствах и переживаниях, демонстрируя принятие и уважение к ребенку. Для некоторых детей с расстройством аутистического спектра ощущение привязанности равноценно душевной близости и обмену чувствами. То же самое справедливо и для многих нейротипичных детей и подростков. Другим таким детям, чтобы ощутить взаимосвязь с родителями, необходимо вместе с ними выполнять различные задания, родители должны разделять интересы таких детей и даже совместно с ними играть в видеоигры.

Установить доверительный контакт с ребенком, который страдает расстройством аутистического спектра, и показать ему, что вы его искренне любите, помогает такой прием, как зеркальное отражение действий ребенка: повторяйте любые его телодвижения, даже самые простые, например размахивание руками. Согласно ряду исследований, дети-аутисты проявляют больше положительных эмоций, становятся более социально отзывчивыми и менее склонными

к защитным реакциям, если взрослые подражают их поведению²⁶. В основе методики отзеркаливания лежит представление о том, что самыми близкими нам кажутся люди, которые похожи на нас (вспомните близнецов). Это работает и с детьми более старшего возраста: если ребенок скрестил руки, сделайте то же самое; если ребенок сидит, закинув ногу на ногу, примите такую же позу (держитесь непринужденно, чтобы ребенок не подумал, что вы его передразниваете). Многие психотерапевты используют метод зеркального отражения действий клиента, чтобы он ощутил себя в безопасности и почувствовал, что его понимают. Так мы транслируем другому человеку сообщение: *«Я очень похож на тебя и принимаю тебя таким, какой ты есть»*.

Мой супруг умеет хорошо слушать ребенка, а я нет. Мне кажется, что я не способна сопереживать. Как же мне быть?

Мы предлагаем вам инструменты, а не призываем изменить характер. Вы можете освоить все приемы, о которых мы рассказали в этой главе, и даже мы сами каждый день продолжаем учиться этому. Не отчаивайтесь, если навык не приходит естественным путем. Начните с проявления заинтересованности — так ребенок почувствует, что вам небезразличны его проблемы и что вы действительно хотите понять его. Помните: ваша задача — показать ребенку, что вы его слышите, а не решать проблему вместо него. Спрашивайте, спрашивайте и еще раз спрашивайте ребенка, старайтесь узнать, из-за чего он расстроен и что происходит в его жизни. Двигайтесь в том же направлении, задавайте разные вопросы, наблюдайте за тем, как общается с ребенком ваш супруг, перенимайте его положительный опыт и прислушивайтесь к своему сердцу и разуму.

Подведем итоги. Пример разговора с ребенком

Однажды Алекс заехала за своей одиннадцатилетней дочерью Кэри в школу. Девочка с жаром принялась рассказывать, какой у нее был кошмарный день: по дороге на обед знакомый мальчик начал дразнить

Кэри и тыкал в нее палкой, которую он, по его словам, намочил в унитазе. (Не забыли, какими очаровательными бывают одиннадцатилетние мальчишки?) Крайне огорченная Алекс спросила, как Кэри вышла из этой ситуации и что она чувствует сейчас. Как только Кэри выговорилась, она сразу сменила тему. Ей не хотелось, чтобы мама вмешивалась в конфликт, — она хотела просто избавиться от этого груза, чтобы на душе стало легче.

Весь вечер Кэри была в ужасном настроении: ее раздражала каждая мелочь, начиная с того, что ее сестра первой выбирала гамбургер, и заканчивая тем, что мама отказалась покупать ей календарь, который девочка хотела повесить в своем школьном шкафчике. Когда Алекс сообщила, что на выходные приедут гости, Кэри громко возмутилась: «Дом превращается в мотель!» Она жаловалась, как ей тяжело учиться, ругала начальную школу за то, что там давали плохие знания.

Вот какие мысли крутились в это время в голове Алекс.

- Когда она сердится, она всегда вымещает зло на сестре, и это ненормально.
- И календарь этот ей не нужен — у нее уже полно хлама, которым она не пользуется! Она растет барахольщицей. Нужно научить ее распоряжаться деньгами, иначе она влезет в долги, как только у нее появится кредитка.
- Поверить не могу: она недовольна, что на выходных у нас будут гости! Я хочу, чтобы мои дети были добрыми и отзывчивыми, — что я делаю не так?
- Она ругает начальную школу, потому что не хочет брать на себя ответственность. Она во всем видит только плохое, а ведь и в начальной, и в средней школе есть что-то хорошее. Я хочу научить ее смотреть на мир позитивно.

Первую половину вечера Алекс держала свои мысли при себе, однако время шло, и она начала заводиться.

Когда разговор снова коснулся приезда гостей, Алекс сказала: «Кэри, это вовсе не проблема. Всего две ночи из 365 ночей в году — можно и потерпеть».

Когда Кэри принялась жаловаться на школу, Алекс заявила: «Прекрати ругать начальную школу. Тебе там все нравилось, и ты нашла там отличных друзей».

Аргументы, которые приводила Алекс, никак не помогли Кэри — все стало еще хуже. Раздражение Алекс росло, и обстановка накалилась до предела. Наконец Алекс сказала: «Хватит! Иди спать! У тебя отвратительное настроение, и я устала от этого!» Последовали слезы и хлопанье дверями. И у Алекс, и у Кэри было гадко на душе.

Мы понимаем причину недовольства Алекс, но хотим показать, как могла бы развиваться ситуация, если бы Алекс в общении с дочерью использовала эмпатию.

Прежде всего маме нужно было успокоиться и рассмотреть плохое настроение дочери как возможность установить с ней доверительный контакт. Для этого Алекс должна была абстрагироваться от своего родительского инстинкта, который внушает нам, какие моральные ценности должны усвоить от нас наши дети. Кроме того, Алекс должна была абстрагироваться от страхов за будущее дочери. Этот момент можно было использовать разумно, но Кэри явно находилась не в том настроении, чтобы воспринимать какие-либо нравоучения.

А еще Алекс не помешало бы напомнить себе, что Кэри не может смотреть на происходящее так же трезво, как она. Конечно, Алекс понимала, что дочь сделала из мухи слона, но для Кэри все выглядело иначе. И самой Кэри, по крайней мере в тот вечер, ее проблема казалась слонем. Используя эмпатию, Алекс смогла бы вспомнить собственные переживания, ведь и ее в возрасте одиннадцати лет совершенно не понимали родители.

Алекс было бы полезно мысленно вернуться на несколько лет назад, в те времена, когда Кэри была младенцем и почему-то иногда плакала. Алекс делала то же, что и большинство родителей, когда их ребенок плачет: она искала причину. Малышка голодна? У нее мокрый подгузник? Ей нужно срыгнуть? У нее режутся зубки? Она хочет спать? У нее болит животик? Если бы Алекс применила такую же тактику и сейчас, она могла бы разобраться в том, что происходит в душе одиннадцатилетней Кэри. Стычка с мальчиком, вероятно, огорчила Кэри сильнее, чем она смогла выразить словами. Она только что перешла в среднюю школу, и многое в ее жизни

изменилось. Она оказалась в новой обстановке, и, возможно, календарь для шкафчика играл в этой ситуации некую особую роль. Кэри любила порядок и постоянство во всем, поэтому ее очень расстроило известие о том, что приедут гости. К тому же у нее накопилась усталость, ведь всю неделю она рано вставала.

Допустим, Алекс сначала проделала всю эту умственную работу. А теперь давайте представим, что вечер мог пойти по следующему сценарию.

- Когда Кэри нагрубила младшей сестре, Алекс сделала ей замечание. Помните: мы не предлагаем вам быть мягкотелыми. Плохое поведение — это плохое поведение. А вот плохое настроение — это нечто другое.
- Когда Кэри начала ныть из-за того, что ей не купили календарь, Алекс сказала: «Я понимаю тебя. Ты действительно очень расстроилась». На этом Алекс закрыла тему, понимая, что Кэри просто избавляется от накопившегося за день эмоционального мусора.
- Когда Кэри выразила свое неудовольствие по поводу приезда гостей, Алекс сказала: «Ты не рада, что приедут гости, — наверное, ты просто хочешь больше времени проводить с нами без чужих людей». После этого Кэри начала говорить о своих переживаниях, и Алекс попросила ее: «Расскажи поподробнее, почему не хочешь, чтобы они приезжали». Затем Алекс повторила все, что услышала от Кэри: «То есть ты говоришь, что...»
- Когда Кэри пожаловалась на школу, Алекс сказала: «Мне кажется, ты волнуешься из-за уроков. Тяжело пока, да?»

Разумеется, Кэри не стала бы как по мановению волшебной палочки шелковой, но она поняла бы, что мама ее слышит, и градус ее недовольства понижался бы с каждым ободряющим словом и жестом мамы. Когда Алекс предложила дочери лечь спать пораньше, поскольку та выглядит усталой, Кэри могла бы не согласиться, и Алекс, измученная плохим настроением дочери, могла бы сказать: «Ну хорошо. Тогда я пойду к себе и почитаю».

Помните, что главное — это ваш ребенок

Нам кажется, что в этой главе последнее слово должно остаться за детьми, и поэтому мы завершаем ее стенограммой нашей беседы со старшеклассником по имени Джей.

Джей. Я думаю, самый близкий мне человек — это отец.

Мы. Почему ты решил, что с отцом можно говорить на любую тему?

Джей. Он слушает меня и не осуждает.

Мы. Как ты это понял?

Джей. Когда я поступаю неправильно, он не ругает меня и не говорит: «Ты не должен был так делать!» Он говорит: «Хорошо, что ты извлек из этого урок. Ты можешь сделать вот это и вот это, чтобы такое больше не повторилось».

Мы. Ты согласен с его словами?

Джей. Да.

Мы. Ты следуешь его советам?

Джей. Иногда.

Если подросток говорит «иногда», это уже хорошо.

Глава 2

Родители-советники: как разговаривать с ребенком

Если хочешь быть независимым, слушай меня.

Родитель — своему двадцатилетнему сыну-неудачнику

В 1964 году Боб Дилан записал песню *The Times They Are a-Changin*, в которой предупреждал родителей: «Ваши сыновья и дочери вам неподвластны». В том же году Рудольф Дрейкурс опубликовал ставшую знаковой книгу о воспитании детей *Children. The Challenge*^[2] (он правильно понял!). В этой книге Дрейкурс утверждал: дети, выросшие в демократических обществах, рано или поздно понимают, что родители в действительности не могут принудить их что-либо делать. Родителей словно окатили холодной водой. Семейная иерархия претерпела изменения — фактически отец больше не являлся главой семьи. Дрейкурс якобы однажды сказал своим ученикам, что «как только отец теряет контроль над матерью, оба родителя теряют контроль над детьми»¹, ибо без разделения власти между родителями с перевесом в сторону отца дети лишились возможности видеть семейную модель подчинения. Одновременно с этим начала снижаться популярность авторитарного стиля воспитания, для которого характерны фразы типа «Потому что я так сказал» и «Сделай это, иначе...». Многочисленные исследования показали, что у детей, воспитанных в авторитарном стиле, гораздо чаще наблюдаются заниженная самооценка, слабый самоконтроль и недостаточно развитые социальные навыки. Если родители еще и кричали на таких детей, они были более склонны к поведенческим проблемам и депрессии². Однако попустительский или невмешательский стиль воспитания (типичная фраза «Делай что хочешь») — еще хуже³. Что же делать примерному родителю?

Исследования показали, что наиболее эффективный стиль воспитания — *авторитетный*: родители устанавливают нормы

поведения и ограничения, но относятся к детям с уважением, считаются с их мнением, поощряют детей самостоятельно принимать решения и помогают детям понять, какой они видят свою жизнь. Дети, которых воспитывают в авторитетном стиле, чаще добиваются успеха, пользуются уважением окружающих, проявляют чуткость, эмоциональную грамотность, великодушны и более уверены в себе⁴.

К счастью, сама природа дала родителям полномочия руководить своими детьми. Мы старше, опытнее и (хочется надеется) научились, в отличие от детей, владеть собой. Это не всегда очевидно, но дети прекрасно понимают, что главные в семье — родители⁵. Проблема возникает тогда, когда мы пытаемся навязать свой авторитет. Ограничения необходимы, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, и мы, родители, совершенно верно играем естественную для нас роль семейного органа власти. Если же мы постоянно заставляем детей делать то, что им не нравится, если мы снова и снова спорим с ними об одном и том же, если мы теряем самообладание и кричим на детей, то дарованный нам самой природой авторитет трещит по всем швам⁶. Мы оказываемся на том же уровне, что и неконтролируемый ребенок. Иными словами, если родитель кричит на ребенка за то, что этот ребенок кричит на своего брата, — лицемерят все.

Мы полностью одобряем модель воспитания, основанную на принципах авторитетного стиля: мы называем такую модель «родитель как советник» и считаем ее самым эффективным способом направлять и поддерживать детей, сохраняя при этом свой естественный родительский авторитет. Подумайте сами: мудрые бизнес-консультанты не спорят с клиентами об одном и том же, не пытаются заставить клиентов измениться, не указывают клиентам, что им думать или чувствовать, не ругают их на чем свет стоит, не делают для своих клиентов того, что они могут сделать сами, и, помогая клиентам перестроиться, не прилагают усилий больше, чем сами клиенты. Бизнес-консультанты не таскают за собой свой эмоциональный багаж, они заинтересованы в успехе клиента, они в первую очередь слушают и задают толковые вопросы. Если подставить вместо слова «клиенты»

слово «дети», мы достигнем того, к чему стремимся в процессе воспитания: наши дети научатся управлять собственной жизнью.

Такой подход поистине творит чудеса, меняя отношения между родителями и детьми. Как вам уже известно, дети лучше воспринимают наш опыт и прислушиваются к нашему мнению в те моменты, когда между нами и детьми устанавливается доверительный контакт. Дети и подростки *намного способнее, чем кажется нам, взрослым*. Посмотрите на старшеклассников с активной жизненной позицией; на подростков, которые увлечены живописью или музыкой; на детей, у которых весьма широкий круг обязанностей по дому или которые подрабатывают, чтобы помочь своей семье; на молодых людей, которые взяли на себя миссию нести добро в мир. Трудно поверить, что добросовестно заниматься только учебой или спортом — это единственное, на что они способны. Очевидно, что такие дети смогут разобраться без родительских подсказок, в какой колледж им поступать. (Мы знаем одну маму, которая прямо сказала детям, что оплатит их обучение в университете, но не будет вмешиваться в процесс выбора учебного заведения. Недавно ее сын поступил в Стэнфорд, а мама даже не знала, что он подавал туда заявление.) Не пишите детей, не принимайте за них решения и не делайте за них то, что они прекрасно могут сделать сами.

Даже маленькие дети способны вести себя разумно и ответственно. Наш коллега изучал, как организован учебный процесс в начальной школе в Финляндии, — финская система образования считается одной из лучших в мире. Во время урока у девочки-первоклассницы зазвонил телефон. Девочка встала и жестом показала своей сестре-близнецу, что нужно выйти из класса. Присутствовавший на уроке директор поинтересовался, в чем дело, и девочки объяснили ему, что им позвонил дантист и вежливо напомнил о назначенном приеме. Безусловно, культура поведения в Финляндии своеобразная, но этот простой пример подтверждает, что даже дети младшего возраста могут поступать правильно в конкретной ситуации⁷. Запомните: у детей есть интеллект, и каждый ребенок хочет, чтобы в его жизни все удалось. Дети всегда проявляют себя наилучшим образом, если им поручают ответственные дела.

Вот из каких простых ингредиентов состоит секретный соус модели воспитания «родитель как советник».

1. Предлагайте детям помощь (например, репетиторство или психотерапию), но не старайтесь навязать ее (исключением являются случаи, когда ребенок находится в глубокой депрессии, злоупотребляет наркотиками или отрицает все свои проблемы).
2. Делитесь с детьми знаниями, опытом, мудростью, но не пытайтесь давить на детей, невзирая на то, готовы они слушать вас или нет.
3. Если дети согласны рассматривать другие варианты, позволяйте им принимать самостоятельные решения и действовать в соответствии с принятым решением (исключением являются случаи, когда дети выбирают заведомо неприемлемый вариант). Если вы не разделяете выбор ребенка, это отнюдь не означает, что его выбор неверный!
4. Предлагайте детям помощь в решении их проблем, если они в ней нуждаются, и поддерживайте их эмоционально, когда они расстроены, но не торопитесь спасти их. Когда ребенок испытывает стресс, справляется с ним и восстанавливается после него, он приобретает стрессоустойчивость. Если же мы решаем проблемы за ребенка, мы вынуждаем его ждать, что выход из ситуации найдем мы, а не он сам.

В этой главе мы расскажем, как применять все это на практике, и поможем вам освоить язык родителя-советника.

Почему придирки, ругань, нотации и принуждение неэффективны

Шутливое поздравление гласит: «Я хочу дать вам несколько советов, которые дала мне моя мама, — потому что я в них не нуждаюсь!» Возьмите это себе на заметку. Вы хоть раз видели, чтобы люди следовали навязанным советам или были благодарны за них?

Посмотрите на себя со стороны, когда вы читаете ребенку нотации, твердите одно и то же, спорите с ним до хрипоты, кричите на него или запугиваете ребенка, заставляя его что-то сделать. Иногда, на короткое время, это может сработать: ребенок уступит и согласится с вами только ради того, чтобы вы оставили его в покое, однако рассчитывать на долговременный эффект не имеет смысла. Говоря ребенку: «Тебе нужно вот это...» или «Ты должен сделать так-то...», будьте готовы встретить сопротивление.

Если родители постоянно придираются к ребенку, результат оказывается прямо противоположным тому, чего добиваются родители. В ответ на упреки ребенок встает в позу, не желая выполнять требования родителей. Один из подопечных Неда, учившийся на отлично в престижной школе, сказал: «Каждый раз, когда родители говорят, что я должен делать уроки, у меня *пропадает* всякое желание делать их».

На консультациях дети часто рассказывают нам, что сильнее всего их раздражают придирки со стороны родителей, касающиеся выполнения уроков и домашних обязанностей. Например, дети готовы выносить мусор (правда, без особого энтузиазма), но они хотят сами решать, когда это делать. Однако стоит только маме или папе попросить ребенка вынести пакет с мусором, моментально возникает реактивный протест. Причина этого — наше естественное сопротивление получаемым извне указаниям, которые ограничивают наше чувство контроля и самооущение. Наш мозг думает: «*Мне казалось, что все идет хорошо, а теперь мне говорят, что это не так*».

Нередко родительское недовольство имеет еще одно довольно опасное — и весьма неожиданное — последствие: дети становятся зависимыми от него. Вот что нам рассказала старшеклассница Анджела: «Я рада, что мама будит меня по утрам и постоянно ворчит на меня по поводу учебы. Если бы она не ругалась, я ни за что бы не встала, да и уроки бы не сделала». Только не подумайте, что Анджела не расстраивалась из-за своих оценок. Со стороны *может показаться*, что отстающих учеников совсем не волнует их плохая успеваемость, но это ошибочное впечатление. Большинство таких детей серьезно обеспокоены своими результатами и, для того чтобы

справиться с тревожностью, используют самый распространенный механизм: они уклоняются от решения проблем. Когда родители придираются к детям, заходят на школьные порталы, чтобы контролировать их домашние задания и проверять оценки, они, по сути, укрепляют у детей эту вредную привычку — самоустраняться от ответственности. Для Анджелы и ее мамы придирки стали удобным способом на короткий срок выйти из сложившейся ситуации: мама снизила свою тревожность, придираясь к дочери, а Анджела снизила свою тревожность, максимально уклонившись от выполнения собственных обязанностей. А что дальше? Анджела оканчивала школу, но она совсем не умела справляться со своей тревожностью и выстраивать свою жизнь. Единственный выход: когда Анджела поступит в университет, найти кого-то, кто вместо мамы будет ее подстегивать.

Мы, родители, допускаем, что все наши придирки, нотации и ругань дают вовсе не тот результат, к которому мы стремимся, и все-таки большинство из нас не в силах устоять перед соблазном проверить это на практике. В конце концов, такой подход прочно ассоциируется с представлением о «правильном» воспитании. Когда родители говорят нам: «Я устал твердить ему об этом...», «Я хочу, чтобы он осознал...», «Я уже сто раз повторил ему, что...», таким образом они показывают, что делают все возможное для того, чтобы добросовестно выполнить свой родительский долг и передать детям верный посыл.

В обществе глубоко укоренилось представление о хорошем родителе: такой родитель непременно должен быть бдительным и должен контролировать своего ребенка, особенно это касается школьной жизни. Сейчас во многих школах задания и оценки размещаются на электронных ресурсах, и родители могут их просматривать в режиме реального времени. На родительских собраниях учителя настоятельно советуют родителям чаще посещать школьные порталы и проверять, вовремя ли ребенок выполняет задания. Даже если родители не согласны с такими методами контроля, игнорировать рекомендации учителей бывает трудно. (Ситуация особенно обострилась в период пандемии COVID-19, когда родители в условиях дистанционного обучения поневоле примерили

на себя роль учителя.) Как-никак, *сам учитель попросил их сделать это!* Мы призываем родителей помнить, что в этом случае все мы попадаем в некий замкнутый круг, вырваться из которого непросто. Учителя боятся, что, если ребенок будет учиться плохо, в этом обвинят их, а потому перекалывают часть ответственности за успеваемость ученика на его родителей. В свою очередь, родители боятся, что, если ребенок начнет отставать, учитель обвинит в этом родителей, поскольку те недостаточно контролируют ребенка, поэтому родители устраивают настоящую слезку за выполнением домашнего задания. Этот цикл повторяется снова и снова, тревожность перемещается туда-сюда, словно большое пятно, которое пытаются вытереть бумажным полотенцем, пока оно не растеклось по всему полу. Исследования подтверждают, что участие родителей в учебном процессе положительно сказывается на оценках ребенка⁸, однако нам важно донести до вашего понимания, что участие родителей должно делать ребенка сильнее и увереннее в себе, а не наоборот. Запомните: если вы постоянно следите за тем, как ребенок выполняет домашние задания и нет ли у него хвостов, облегчая тем самым ребенку жизнь, ничего хорошего из этого не получится — такая забота не способствует личностному росту.

Кроме того, придираясь к детям и читая им нотации, мы успокаиваемся сами, ведь мы не сидим молча, сложа руки — мы действуем и благодаря этому чувствуем себя лучше. Когда мы что-то делаем — пусть даже от этого нет никакой пользы, — мы испытываем меньший стресс, чем когда бездействуем. Такой подход к воспитанию снижает стресс у родителей, а вот у детей, наоборот, стресс только усиливается.

Клинический психолог Джессика Борелли и ее коллеги занимались изучением явления, которое они назвали «родительский гиперконтроль». Признаки родительского гиперконтроля — повышенная бдительность со стороны родителей, чрезмерное стремление регулировать мышление детей, их эмоции и поведение, снижение мотивации ребенка самостоятельно решать проблемы⁹. Борелли проводила эксперимент, в котором детям предлагалось разгадывать сложные головоломки в присутствии матерей. Мамам

было запрещено оказывать детям помощь, если дети не нуждались в ней. Многие мамы попытались сразу же вмешаться в процесс. Когда они предлагали своим детям помощь, уровень стресса мам снижался¹⁰. Логично, не правда ли? Ведь мамы что-то делали! Однако стресс ребенка при этом усиливался. Чрезмерный родительский контроль приводит к тому, что впоследствии у детей развиваются повышенная тревожность, неспособность противостоять стрессу, мнимая некомпетентность и стойкое убеждение в том, что внешний мир — страшное место¹¹. Родители! Не вмешивайтесь, пусть это и нелегко! Одна мама, старавшаяся контролировать своих детей-подростков в разумных пределах, услышала от дочери: «Я люблю тебя, мама, и вижу, что тебе трудно, поэтому я разрешаю тебе доверять мне».

Измените энергетику общения с ребенком: да пребудет с вами сила непринуждения

В воскресенье накануне вступительных экзаменов в университет Джесси, одна из учениц Неда, должна была сдавать пробный тест. Но в субботу вечером у друзей намечалась вечеринка, на которую Джесси очень хотела попасть. Она аккуратно забросила удочку, спросив у мамы разрешения пойти на вечеринку. Мама ответила отказом и объяснила, что тест слишком важен для Джесси. Девушка была в ярости. На следующее утро перед тестом мама и дочь все еще продолжали ссориться, что, естественно, не лучшим образом повлияло на оценку Джесси.

Вообще-то мама Джесси проиграла бы в любом случае. Если бы она разрешила Джесси пойти на вечеринку и та провалила бы тест, то обвинила бы в этом свою маму. А вот как мама могла бы ответить, когда Джесси попросила разрешения пойти на вечеринку:

— Понимаешь, Джесси, я не могу заставить тебя отказаться от вечеринки. Я вовсе не собираюсь держать тебя под замком, ведь я знаю, что друзья для тебя очень важны и время, проведенное с близкими людьми, невероятно ценно. Но я также знаю, что ты хочешь успешно сдать пробный тест. Подумай, что можно сделать, чтобы создать нужный для тебя настрой. Тебе было бы полезно

хорошенько выспаться. Главное, чтобы ты была уверена в своих силах, когда войдешь в кабинет. Выбирай сама, что для тебя на первом месте. Я готова обсудить с тобой все плюсы и минусы, а если ты решишь никуда не идти и выспаться, мы позже подумаем, как найти время для общения с друзьями.

В этом сценарии мама, безусловно, выигрывает. Мама высказала свое предложение, и теперь Джесси знает, что, если она пропустит вечеринку, это будет ее собственное решение. Никаких ссор или противоборства. Если Джесси все-таки пойдет на вечеринку — независимо от того, как она сдаст тест, — она сможет обдумать последствия такого шага и проверить это на практике. Сколько часов ей нужно, чтобы выспаться? Повлияет ли недосып на ее работоспособность? Естественный, добровольно признаваемый авторитет мамы поможет Джесси осознать, было ли решение пойти на вечеринку верным. Таким образом мама меняет энергетику всей ситуации.

Другой сценарий, благодаря которому полностью меняется настрой противоположных сторон, предполагает примерно такой разговор родителя с ребенком: «Я слишком сильно люблю тебя, чтобы ссориться из-за уроков. Я готов помочь тебе с учебой, но не хочу все время ругаться с тобой или притворяться, что я обязан заставлять тебя что-то делать». Этот подход — самый востребованный из тех, что мы рекомендуем, но многие родители не сразу понимают, как он работает, а дети порой удивляются, когда слышат от родителей такие слова. Одна мама рассказала нам, что в ответ на эту фразу ее сын-восьмиклассник улыбнулся, обнял ее, а потом недоуменно спросил: «Мама, с тобой все хорошо?»

Эффективность утверждения «Я слишком сильно люблю тебя, чтобы ссориться из-за уроков» обусловлена четырьмя факторами. Во-первых, эта фраза информирует о том, что в конфликте участвуют две стороны, и, если мы не хотим постоянно ругаться из-за чего-то с нашими детьми (поскольку ссоры всегда вредят отношениям), мы можем не делать этого¹². Во-вторых, этой фразой мы заявляем, что отношения с ребенком для нас важнее его успехов в школе или в других жизненных сферах. В-третьих, эта фраза напоминает ребенку,

что, если мы отказываемся от ссор, а значит и от роли босса, менеджера, надсмотрщика или домашнего полицейского, мы получаем возможность выстроить другие взаимоотношения, более позитивные. И наконец, в-четвертых, благодаря этой фразе обе стороны четко понимают, кто за что несет ответственность.

Чейзу тринадцать лет. Во втором классе ему поставили диагноз СДВГ, но он сразу же начал противиться приему лекарств. Младшую школу Чейз закончил с неплохими оценками, поведение тоже было в пределах нормы, однако после перехода в среднюю школу у него появились проблемы не только с учебой, но и в общении со сверстниками. Мама Чейза переживала из-за того, что чрезмерная эмоциональность сына мешала ему адаптироваться в новой среде: он говорил и делал такие вещи, которые отталкивали от него других детей. Кроме того, из-за своей невнимательности Чейз пропускал вербальные и невербальные сигналы и слишком остро реагировал на поступки сверстников, так как не мог справиться с малейшей неприятностью. Он по рассеянности делал ошибки и часто забывал сдавать домашние задания. Когда Чейзу подошло время перейти в старшие классы, его мама заволновалась еще больше: мальчик утверждал, что у него все хорошо в школе и у него много друзей, но мама считала, что он либо не понимал, либо не хотел признавать, насколько сильно его диагноз влияет на его оценки и взаимоотношения с окружающими. Год назад Чейз, несмотря на рекомендации педиатра, наотрез отказался принимать лекарства, и мама Чейза обратилась к Биллу за помощью.

Билл объяснил маме Чейза, что заставить детей делать что-то против их воли невозможно. Однако он пообещал поговорить с Чейзом, чтобы убедить подростка в том, что прием лекарств может ему помочь. Вот как прошел их разговор.

Билл. Я совсем не хочу, чтобы тебя заставляли принимать лекарства. Во-первых, такое принуждение отрицательно влияет на твою психику, а во-вторых, никто не может *заставить* тебя делать то, чего ты не хочешь. На какие только хитрости не идут дети, чтобы не принимать

лекарства: прячут таблетки под язык или вызывают у себя рвоту.

Чейз. Я никогда не хотел их принимать.

Билл. Я знаю. И никто тебя не заставит их принимать, я обещаю. Но для меня важно, чтобы дети делали осознанный выбор, тем более если это касается их жизни, и, если ты не возражаешь, я бы хотел изложить тебе свою точку зрения.

Чейз. Ну давайте.

Билл. У многих твоих сверстников, с которыми я работаю, лекарства от СДВГ заметно улучшили качество жизни. Иногда мои пациенты даже говорят, что произошло маленькое чудо. Поэтому я обычно рекомендую попробовать принимать лекарство и посмотреть, каким будет эффект, а уже *потом* решить, использовать этот препарат или нет. Даже если окажется, что лекарство помогает, ты не обязан его принимать — выбор за тобой. Но узнать, поможет ли тебе лекарство улучшить оценки, повысить шансы поступить в ту школу, о которой ты мечтаешь, и справиться с нагрузкой в старших классах, все-таки стоит.

Неудивительно, что, как только Чейза перестали заставлять, он согласился попробовать принимать лекарство.

Заручитесь поддержкой ребенка

Итак, основное правило — вы ни к чему не принуждаете ребенка. Когда он четко уяснит это, переходите к следующему шагу: заручитесь его поддержкой. Хочет ли ребенок узнать ваше мнение о проблеме? Спросите себя честно: чья это проблема? Ведь это не ваша проблема, а проблема ребенка, не так ли?

Самый простой способ заручиться поддержкой ребенка — спросить его: «Мы можем поговорить пару минут?», «Я кое-что думаю по этому поводу, хочешь узнать, что именно?» или «Можно поделиться с тобой своими соображениями?»

Вот как Нед однажды добивался поддержки от своего сына-подростка Мэтью. В какой-то момент Мэтью серьезно подсел на видеоигру Fortnite. Нед прекрасно понимал: даже если он станет ворчать на сына за то, что тот слишком много времени тратит на игру, сын попросту проигнорирует его замечания. Нед стремился к конструктивному диалогу с сыном, чтобы Мэтью сам осознал, что злоупотребляет видеоиграми. В течение нескольких недель Нед выдерживал мучительную паузу, наблюдая за тем, как все выходные Мэтью просиживает перед компьютером. Переживал ли Нед? Еще как. Было бы лучше, если бы он принудительно установил лимит времени, которое Мэтью дозволено проводить за игрой? Конечно. Однако Неду отлично известно, что такой подход неэффективен, а потому он не высказывал свои мысли вслух.

В четверг вечером Нед спросил Мэтью, какие у него планы на пятницу, поскольку в этот день у Мэтью не было занятий в школе.

— Буду играть в Fortnite.

— А еще?

— Не знаю пока. Подумаю.

Вернувшись с работы в пятницу вечером, Нед увидел, что Мэтью сидит за компьютером, и, судя по всему, он прекрасно провел время, потому что даже не потрудился снять пижаму. Нед, сдерживая раздражение, спросил у Мэтью, не будет ли он так любезен закончить игру и *одеться (!)*, поскольку они всей семьей собирались сходить в пиццерию.

— Да-да, конечно, — ответил Мэтью.

Немного остыв, Нед ничего больше не сказал и стал наслаждаться общением с семьей. В субботу Мэтью нашел другие способы увильнуть от выполнения домашних заданий, но Нед опять промолчал. Утром в воскресенье все повторилось. Вечером того же дня Мэтью начал ныть, что «профукал всю пятницу», и жаловаться, что сейчас ему придется делать уроки. Это был идеальный момент для фразы «А я тебе говорил!», но Нед вместо этого сказал:

— Да, я вижу, что ты расстроен. Можно задать тебе вопрос?

— Конечно.

— Как ты думаешь, сколько времени ты играл?

— Часов десять, наверное.

— Ух ты! Весело было?

— Ага.

— А если прикинуть, сколько времени нужно тебе, чтобы от души наиграться, приготовить уроки и, может быть, позаниматься на пианино или сделать что-то еще?

— Ну где-то часов пять...

— А хотел бы ты, чтобы я или мама помогли тебе следить за временем?

— Да, пожалуй, было бы неплохо.

К выпускному классу Мэтью согласился на то, чтобы родители помогали ему контролировать время, проведенное за компьютером, и оценил все плюсы этого сотрудничества.

— Ты хотел закончить работу к полудню, — говорил кто-то из родителей Мэтью. — Если я заберу твой телефон на эти несколько часов, тебе будет комфортнее?

— Да. Если телефон мне понадобится, я приду за ним.

Нед вовсе не стремился упорядочить режим дня Мэтью или установить для него жесткий график пользования гаджетами. Даже наоборот: Нед и Ванесса постепенно выходили из своей роли «технических консультантов», потому что знали, что скоро Мэтью уедет из дома и будет сам определять, сколько времени он может потратить на игру. Лучшее, что Нед мог сделать для сына, — помочь ему научиться понимать, когда нужно остановиться.

Не исключено, что на вопрос, можете ли вы дать совет, ребенок ответит «нет». Уважайте этот ответ. Если бы Мэтью сказал отцу «нет», то Нед отступил бы: Мэтью, понимая, что его принуждают, не пошел бы на контакт с отцом. Когда вы спрашиваете ребенка, согласен ли он с вами что-либо обсудить, это не означает, что вы

подразумеваете «Я знаю, как заставить тебя прислушаться к моему мнению». Возможно, в этот момент ребенок не хочет слушать вас или просто не готов говорить на какую-то тему, поэтому лучше всего оставить его в покое. Отец одной из учениц Неда решил проверить словарный запас дочери. Нед посоветовал ему для начала спросить девочку, нужна ли ей помощь в изучении лексики. «Хорошо, понял, — сказал отец девочки. — А как мне заставить ее согласиться, если она откажется?» Увы, этого сделать нельзя. Однако, показывая ребенку, что вы считаетесь с его желаниями, вы не только проявляете к нему уважение и укрепляете его чувство, что он сам сможет справиться с этой задачей, но и работаете на перспективу: в этом случае ребенок с гораздо большей вероятностью обратится к вам за советом или помощью по какому-то другому поводу.

Джора, дочь Билла, в детстве была очень застенчивой. Она хорошо училась, но тяжело сближалась с другими детьми и не любила участвовать в школьных дискуссиях. Учителя почти всегда отмечали, что она умница, но ей все-таки нужно больше разговаривать в классе. Билл иногда спрашивал Джору: «Ты хотела бы справиться со своей застенчивостью?» и «Ты хотела бы свободнее общаться с одноклассниками?» Джора все время отвечала «нет». Билл не навязывал дочери свою помощь и не пытался объяснить ей, что принимать участие в школьных дискуссиях было бы для нее полезно. Он знал: пока она не согласится с самим фактом существования проблемы, никакие его слова здесь не помогут. Дочь не хотела становиться более разговорчивой, и это был ее выбор. Если когда-нибудь она осознает, что ее застенчивость имеет для нее определенные минусы, она всегда сможет обратиться за помощью к Биллу. Сейчас Джора — очаровательная взрослая женщина, она остается интровертом, но очень хорошо справляется с межличностными отношениями, она целеустремленная, у нее отличные друзья, и ей даже хватает смелости рисковать, когда это необходимо.

Родителям бывает тяжело видеть, что ребенок испытывает те или иные трудности, но при этом отвергает любые предложения помощи. Мы знаем, что ребенку стало бы легче, если бы он последовал нашему совету и немного попрактиковался, или что ему было бы проще общаться с подругой, если бы он позвонил ей, забыв про ссору, или что он меньше переживал бы, если бы честно поговорил с учителем о своей оценке. Мы страдаем, когда вынуждены наблюдать со стороны за тем, как ребенок понапрасну себя изводит. Соберите свою волю в кулак. Если ребенку не нужна ваша помощь именно сейчас, это не значит, что он никогда не обратится за ней, и ни в коем случае не закрывайте для него двери вашего дома. И пока вы сидите и волнуетесь за ребенка, помните о том, что ваша родительская задача — не убрать все препятствия с пути ребенка, а помочь ему найти верный способ преодолеть эти препятствия и сделать правильные выводы.

Не торопитесь спасать

Мы рассмотрели первые три составляющие роли родителя в качестве советника: предлагать детям помощь, но не навязывать ее; делиться с детьми своей мудростью, но не давить на детей; поощрять детей принимать собственные решения. Но, как и в большинстве рецептов, если пропустить важный ингредиент, блюдо получится невкусным. И этот четвертый ингредиент может оказаться самым сложным: позвольте детям самим решать свои проблемы. В нашей родительской программе заложено стремление спасать детей. Однако ребенку очень важно научиться самому себя спасать.

Выдающийся психолог Стивен Майер на примере с подопытными крысами показывает нам, что детям необходимо овладеть способностью противостоять трудностям. В одном из своих экспериментов Майер поместил в коробку с колесом двух крыс. Хвосты крыс находятся за пределами коробки, и обе крысы получают в хвост удар тока — не болезненный, но чувствительный. Обе крысы могут вращать колесо, при этом крыса А выясняет, что при повороте колеса подача тока прекращается. Крыса Б обнаруживает, что, когда колесо поворачивает она, ток продолжает поступать, и, значит,

прекратить подачу тока может только крыса А, которая повернет колесо.

Когда крыса А поворачивает колесо, префронтальная кора ее мозга (ПФК), так называемый пилот, активируется, успокаивая таким образом реакцию на стресс, и животное переходит в режим преодоления стресса. У крысы А развиваются прочные связи между ПФК и примитивной системой управления стрессом в ее мозге, и затем всякий раз, когда крыса А испытывает стресс (в том числе когда поворот колеса больше не останавливает подачу тока), она переходит в режим преодоления стресса. Крыса Б, которая не учится чувству контроля, оказывается на грани нервного срыва, она легко поддается стрессу и паникует или замыкается, вместо того чтобы справиться с ним¹³. В других условиях крыса А проявляет любопытство, храбрость и выносливость, в то время как крыса Б пугается, прячется, избегает всего нового и неизвестного. Майер сделал вывод, что чувство контроля, приобретенное крысой А, было подобно вакцине, которая защитила ее от вредного воздействия стрессовых ситуаций. Когда вас кто-то спасает, вы благодарны за то, что теперь вы в безопасности. Когда вы спасаетесь сами, вы смелее идете вперед.

Иными словами, когда мы спасаем детей, они остаются без «прививки» от стресса. Мы лишаем их чувства контроля над ситуацией и не даем возможности научиться справляться с трудностями. Укрепляя у детей привычку избегать стресса, мы облегчаем им жизнь, но одновременно оказываем медвежью услугу, ведь воспоминания, которые сохраняются у нас в памяти о том или ином событии, важнее самого события¹⁴. Если мы заканчиваем стрессовый опыт на пике страданий, если нас благополучно вытаскивают из опасной зоны, мы не получаем опыта выхода из подобной ситуации. Это как в йоге: занятия йогой не заканчиваются сложными позами на удержание равновесия — они заканчиваются Шавасаной (позой трупа). Мы запоминаем самую напряженную часть — «Ух, это было нелегко!» — и самый конец тренировки: «Но все-таки мы справились». После того как мы выполнили балансовые асаны, например позу дерева, наш мозг не готов решать

другие задачи: ему нужно восстановиться и позволить телу усвоить полученный опыт. Когда мы спасаем детей, они не могут обдумать ту часть опыта, которая непосредственно связана с восстановлением, потому что не пережили этот опыт. Дети запоминают пиковый момент негативных эмоций, и событие отпечатывается в их памяти сильнее, чем в том случае, если бы мы не бросились им на помощь. В мозге ребенка не закрепляется понимание того, что он может самостоятельно справиться со стрессовыми переживаниями.

Одна мама рассказала нам, что ее сын-семиклассник со слезами на глазах сообщил ей, что на уроке физкультуры он хуже всех: «Я почувствовала, как у меня заколотилось сердце, и мне захотелось крикнуть, что это неправда, и сразу же начать решать проблему за него. Но я вспомнила... как сохранять спокойствие в такие моменты и предлагать помощь, не навязывая ее. Я сделала глубокий вдох и сказала: “Мне жаль, что ты так думаешь. Я вижу, что это тебя очень расстраивает. Мне кажется, ты в хорошей форме, но, если тебе нужна моя поддержка, я с радостью тебе помогу”». На следующий день сын пришел к ней и принес персональный план тренировок.

Мы не говорим вам, что ребенку вообще не нужно помогать. Бывают случаи, когда родителям или учителям становится очевидно, что ребенку действительно тяжело, и вытащить его из беды может только взрослый, обладающий определенным авторитетом. Однако следите, чтобы оказание помощи ребенку не вошло в систему. Сын одного нашего знакомого не успел выполнить к назначенному сроку задание и решил пропустить школьные уроки в этот день. Отец согласился прикрыть отсутствие сына в школе, а месяц спустя история повторилась. Когда сын в третий раз по этой же причине попросил разрешения остаться дома, отец понял, что у сына входят в привычку оттягивание выполнения сложной задачи и стремление избегать возникающих в связи с этим проблем. Кроме того, ребенку было удобно, что отец его спасает. «Знаешь, сын, — сказал отец, — я понимаю, что ты переживаешь из-за невыполненного задания, но я думаю, ты можешь честно признаться учителю, что тебе не хватило времени. Я уверен, ты сам найдешь выход из ситуации». Отец не захотел поощрять желание своего сына уйти от проблемы, сын

должен был понять, что он может поговорить с учителем и что, даже если разговор будет непростым, все закончится хорошо.

Так что же сказать ребенку?

Один старшеклассник рассказал нам, что больше всего он доверяет учительнице из своей школы. Вместе с другими детьми во время обеденного перерыва он приходит к ней в класс и делится своими переживаниями. «Мы беседуем, я спрашиваю, что она думает о том-то или о том-то, и она дает мне отличные советы. Она предлагает какие-то варианты или приводит разные примеры, но не требует, чтобы я выбрал конкретное решение. Она говорит, что я могу поступить так или вот так, и результат будет таким или вот таким». Мы преклоняемся перед этой необыкновенной женщиной. Неудивительно, что к ней тянутся дети. Между прочим, она даже не была учителем этого ребенка!

А как нам завоевать такое доверие детей? Как выстраивать взаимоотношения с детьми, чтобы они гарантированно пришли к нам за советом и поддержкой? Какие волшебные слова использует эта учительница? Несомненно, дело отчасти в том, что ученики — это не ее дети, на ней не лежит такой же груз ответственности, как на родителях. Кроме этого, учительница не старается показаться всезнающим мудрецом. Как ни странно, но родители точно так же могут повысить свой авторитет, если признают, что они не всемогущие. Признание того, что у вас нет ответов на все вопросы, что вы не всегда уверены в том, какой следующий шаг будет лучшим, что вам еще многое предстоит узнать о жизни детей и возможных трудностях, не обесценивает ваше мнение в глазах ребенка. Не бойтесь быть небезупречными.

Вот несколько полезных фраз родителя-советника.

Формулировки, показывающие ребенку, что вы ни к чему его не принуждаете

- Я не буду заставлять тебя делать это. Даже если бы я попытался заставить тебя, ты сказал бы, что сделал так, как

нужно мне, но на самом деле поступил бы наоборот. И я никогда об этом не узнал бы.

- Я уверен, что ты сможешь сам решить эту проблему.
- Я не сомневаюсь, что ты справишься с этим, но, если тебе потребуется моя помощь, я рядом.
- Прости, что я был таким занудным. Я знаю: ты меня слышишь и ты очень сообразительный парень.
- Меня радует, что это твоя жизнь, и ты должен сам во всем разобраться.
- Мне кажется, наши мысли сходятся, хотя мне бы и в голову не пришло то, что придумал ты. У каждого могут быть хорошие идеи.
- Я не могу принуждать тебя к этому. Ты, конечно, можешь спрятаться от проблемы, засунув голову в песок, но это не выход. Так что давай вместе решим, что лучше сделать.
- Я был бы признателен, если бы ты... / Я бы хотел, чтобы ты... (Вместо фразы «Ты должен...»)

Формулировки, которые покажут ребенку, что вы надеетесь получить его согласие на вашу помощь

- Можно я кое-что тебе предложу?
- Хочешь, я поделюсь с тобой своими соображениями на этот счет?
- Хотел бы ты изменить это положение дел?
- Тебе нужна помощь в этом вопросе?
- Я буду дома. Позови меня, если я тебе понадобится.
- Если я что-то придумаю, могу я подбросить тебе свою идею?
- Я могу тебе чем-то помочь?
- У меня возникла интересная мысль, возможно, тебе это пригодится.
- Не хочу уподобиться старому дятлу. Ты не возражаешь, если мы обсудим это через пару дней?
- Может, я подтолкну тебя немного? Твой тренер сделал бы так же.

- Я мало что смыслю в компьютерных играх, в рэп-музыке и не знаю, какие скейты самые клевые, но я стараюсь разобраться, поскольку это твои увлечения. Если мои предложения кажутся тебе глупыми, позволь мне хотя бы спрашивать тебя об этих вещах.

Формулировки, которые покажут ребенку, что существует несколько вариантов решения проблемы

- А что, если тебе сделать...¹⁵
- Интересно, сколько всего вариантов здесь есть, пусть даже большинство из них тебе не понадобятся?
- Ты обдумывал, как на твоём месте мог бы поступить другой человек?
- У меня родилось две-три идеи, и они могут тебе пригодиться, но я не знаю, что именно ты выберешь.
- Может быть, вместе набросаем план Б?
- Я понимаю, почему ты так думаешь. Попробуй взглянуть на это иначе.
- Я не могу переубедить тебя, но я вижу эту ситуацию с другой стороны.
- Наверное, это не лучший вариант, но ты можешь им воспользоваться...
- Ты считаешь, что ты прав, а я считаю, что прав я. А как мы узнаем, кто из нас прав в большей степени?

Формулировки, показывающие ребенку, что вы поощряете его самостоятельно принимать решения

- Я уверен, что ты можешь сам принимать решения, касающиеся твоей жизни, и что ты способен учиться на своих ошибках. Я хочу, чтобы ты стал более самостоятельным до того, как поступишь в колледж.
- Прежде чем что-то сделать, нужно хорошенько подумать, но последнее слово остается за тобой.

- Как тебе кажется, ты сможешь выяснить, работает это или нет?
- У тебя есть запасной план на тот случай, если все пойдет не так, как ты рассчитываешь?
- Меня это немного настораживает, но тебе виднее, справишься ты или нет.
- Никто на свете не знает тебя лучше, чем ты сам.

Формулировки, показывающие ребенку, что зоны ответственности разделены между вами и ребенком

- Я хочу, чтобы ты понял: за выполнение уроков отвечаешь только ты.
- Я почувствую себя ужасной матерью, если начну делать вместо тебя то, что должен делать ты.
- Если я буду стараться больше тебя (выполняя уроки или обязанности по дому, решая какую-то проблему), ты вырастешь слабым и безвольным человеком. Я не хочу брать на себя ответственность за то, за что должен нести ответственность ты. Я готов помочь, чем только смогу, но притворяться, что я должен контролировать тебя, я не желаю.

А что, если...

Но разве мы не должны заставлять детей делать некоторые вещи — скажем, правильно питаться или чистить зубы? Ведь если ребенок не делает самых простых вещей, это рано или поздно отразится на финансах семьи и осложнит всем нам жизнь.

Детский психолог Росс Грин предлагает разложить наши требования к детям по трем корзинам¹⁶. В первую корзину отправляются проблемы, которые нельзя игнорировать, — обычно они касаются безопасности ребенка: например, дети обязаны надевать шлем, когда катаются на роликах, а в машине — пристегиваться ремнем безопасности. Во вторую корзину мы скинем проблемы, которые не очевидны детям сегодня, но могут иметь негативные последствия

в будущем. Такие вопросы необходимо обсуждать с ребенком, но они ни в коем случае не должны становиться поводом для ссор. Так, ребенка следует приучить быть более организованным, чтобы сборы в школу по утрам не превращались в кошмар, или объяснить ему, почему нужно чистить зубы каждый вечер. И наконец, в третьей корзине окажутся проблемы, которые в прямом смысле слова не стоят выеденного яйца: допустим, кровать, которую, судя по всему, никто и никогда не застилает, или нелепый наряд. Решайте, в какую из корзин попадет то или иное ваше требование.

Первая корзина. Конечно, вы не станете говорить пятилетнему ребенку: «Если ты хочешь перейти через дорогу без меня — пожалуйста. Если я тебе понадоблюсь, я рядом». Говорить такое маленькому ребенку недопустимо. Однако и ему можно дать выбор, предложив перейти дорогу, держа вас за руку, или не переходить дорогу, а вернуться домой. В любом случае переходить дорогу один ребенок не будет. Если же речь идет о подростке с алкогольной или наркотической зависимостью либо с тяжелой формой депрессии, вам придется принимать за него решения, поскольку ребенок в таком состоянии не способен отвечать за себя.

Во *вторую корзину* отправляются некоторые бытовые проблемы (мы обсудим их в [главе 9](#)). Если ребенок отказывается чистить зубы, предложите ему послушать, почему важна гигиена полости рта. Если и теперь он скажет: «Не хочу», оставьте эту тему на какое-то время, но на семейном совете обязательно поднимите вопрос о гигиене полости рта, чтобы принять соответствующее решение. Хорошо, если эту информацию донесет до ребенка авторитетный эксперт (педиатр, учитель, тренер, стоматолог). Кажется, эксперты всегда приезжают издалека и редко живут с нами под одной крышей!

Третья корзина собирает самые несущественные вопросы, которыми даже можно пренебречь. Еще никто не пострадал из-за неубранной постели, а нелепая одежда — это первые шаги будущего кутюрье. Вытряхните эту корзину и забудьте о ней.

Но мозг подростка еще продолжает развиваться! Разве я не должен помогать своему ребенку, ведь у него нет жизненного опыта?

Справедливый (и довольно распространенный!) вопрос, на который мы дадим два ответа. Во-первых, развитие мозга не прекращается ни в двадцать пять, ни в тридцать пять лет. Так что если вы намерены помогать ребенку и думать за него, вам придется заниматься этим намного дольше, чем вам сейчас кажется! Во-вторых, чтобы мозг развивался, им нужно пользоваться. Самоконтроль и осознанное управление своим поведением (в том числе принятие решений!) — лучший способ развивать и тренировать мозг. Девятнадцатилетний подросток, умеющий принимать решения и самостоятельно управляющий своей жизнью, будет гораздо успешнее, чем девятнадцатилетний подросток, за которого все решили его родители¹⁷.

Моя маленькая дочь заболела пневмонией, но она отказалась принимать лекарства. Муж держал ее, а я заталкивала таблетки ей в рот. Судя по вашим словам, я поступила неправильно, но как иначе я могла заставить ее выпить лекарства?

Нет, вы все сделали правильно. Прием лекарства, способного спасти жизнь ребенка, попадает в первую корзину, ведь речь идет о безопасности и здоровье ребенка. Принуждение — это не самый подходящий вариант для подростка, принимающего препараты от СДВГ, но для двухлетнего ребенка, заболевшего опасной болезнью, это единственный выход. (Вот такая история когда-то произошла с Недом: он заставил свою маленькую дочь Кейти принять таблетки, а ее стошнило этими таблетками прямо ему в лицо. Родительство полно детских неожиданностей.)

Мы с женой хотели, чтобы наш сын сам решил, в какую школу пойдет в четвертый класс. Мы посетили несколько школ, и он выбрал ту, где в классе был живой уголок. Мы с женой решили, что это несерьезный аргумент, и выбрали для сына другую школу. Мне кажется, он вздохнул с облегчением, поскольку ему не пришлось принимать решение самому. Бывает ли, что дети хотят, чтобы решение за них принял кто-то другой?

Да, безусловно. Дети часто не хотят принимать решения сами, потому что им кажется, это слишком трудно. В таких случаях мы рекомендуем принимать решение *вместе* с детьми. Вы можете сказать ребенку, что примете решение сами, но попросить ребенка подумать, что предпочел бы он, если бы выбор был за ним. Таким образом вы покажете ребенку, что не давите на него, а у него будет возможность поработать головой, чтобы найти правильное, с его точки зрения, решение. По мере того как ребенок будет взрослеть, вы должны постепенно дистанцироваться от процесса принятия решений, чтобы с каждым разом ребенок чувствовал себя увереннее. Нед почти всегда просит своих подопечных определиться, какой тест для них предпочтительнее — АСТ или SAT^[3]. Он соглашается с их выбором, если только не считает, что дети могут что-то упустить, — в таком случае Нед уточняет, брали ли они в расчет тот или иной фактор, прежде чем принимать свое решение.

У меня сложилось впечатление, что вы не одобряете такой стиль воспитания, который используют мамы-тигрицы. Но в нашей семье этот подход сработал хорошо.

Так называемые мамы-тигрицы жестко контролируют своих детей и мотивируют их на достижение самых высоких результатов. Именно по такой системе были воспитаны несколько очень успешных людей. Отчасти причина этого кроется в культурных традициях: дети, рожденные в семьях иммигрантов, несмотря на строгое воспитание, сохраняют крепкие связи с родителями, что нетипично для большинства американских семей. Дети из семей иммигрантов знают, что родители дорожат ими, и понимают, что родители уделяют им много времени и сил. Не к каждому ребенку можно применить метод мамы-тигрицы, и даже для детей, которые не сопротивляются такому стилю воспитания, подобный подход может быть малопродуктивным. Считается, что высокие достижения стоят того, чтобы регулярно испытывать стресс, но мы не разделяем такое мнение. Некоторые дети, воспитанные по методу мамы-тигрицы, возможно, преуспели не благодаря тотальному контролю и суровым запретам, а вопреки им. Тем, кто слышал о подходе мамы-тигрицы, но не читал

скандално известную книгу «Боевой гимн матери-тигрицы», будет полезно узнать, что Эми Чуа, автор этой книги, писала: «Предполагалось, что это будет рассказ о том, что китайские родители в воспитании детей преуспели больше, чем западные. Но вместо этого он — о жестоком столкновении культур, о вкусе мимолетной славы и о том, как меня посрамила тринадцатилетняя девочка»^{[4]. 18}.

Мы с супругом прочли вашу книгу и попытались ослабить контроль за успеваемостью дочери. В шестом классе у нее возникли трудности с учебой, но она сказала, что не нуждается в нашей помощи. Мы видели, что дочь не справляется, и помогли ей составить график занятий: мы настояли на том, чтобы с 16:30 до 18:30, пока она делает уроки, мы находились рядом с ней. Она не возражала, и в дальнейшем все нормализовалось, но вы, скорее всего, назвали бы наше решение неправильным. Это так?

Вовсе нет. Если бы ваша дочь противилась тому, что вы помогаете ей, ваши усилия были бы напрасными, потому что навязанная помощь почти никогда не приносит ребенку пользы. Можно сказать что-то подобное: «Надеюсь, у тебя все под контролем, но, честно говоря, я переживаю. Как ты смотришь на то, чтобы определить какой-нибудь день, когда я буду спрашивать, не нужна ли тебе моя помощь? Я не собираюсь стоять у тебя над душой, но мы оба будем знать, что я всегда готов помочь, если тебе это потребуется».

Если вы понимаете, что ребенок испытывает сложности, можно сказать: «Я вижу, ты очень стараешься, но мне кажется, тебе нужна помощь. Я хочу помочь тебе. Хорошо?» Если ответ отрицательный, оставьте ребенка на какое-то время в покое, но пусть он знает, что вы всегда рядом.

И все же будьте настороже. Очень часто родители бросаются выручать ребенка из беды, ребенок с радостью принимает помощь родителей, но... никаких изменений не происходит. Убедитесь, что у ребенка есть все нужное для решения возникшей проблемы, при необходимости окажите ему поддержку, а затем потихоньку отходите на задний план, чтобы ребенок учился справляться сам.

Я согласен с вами, что придирки со стороны родителей и нотации редко помогают. Но я помню, за что меня ругали мои родители («Наведи порядок!», «В первую очередь сделай то, что труднее!», «Если обещал — держи слово»). Тогда это меня очень раздражало, однако со временем я осознал, что родители придирались ко мне не напрасно. Я усвоил уроки родителей. Чем же нравоучения отличаются от попыток сформировать полезные привычки?

Мы как родители, несомненно, должны учить детей нормам нравственного поведения, однако делать это можно разными способами. Когда вы говорите: «Это пригодится тебе в жизни», ребенок воспринимает ваши слова совсем иначе, чем когда вы говорите: «Я лучше тебя знаю, как поступить». Неужели ваши родители выражали свое жизненное кредо только с помощью придирок и нравоучений? Сейчас вы разделяете их ценности, но, если бы они привили их вам другим способом, без принуждения и ссор, возможно, вы приняли бы эти ценности еще двадцать лет назад.

Раньше я постоянно ссорилась с дочерью, но после того, как прочитала книгу [«Самостоятельные дети»](#), я пользуюсь методом родителя-советника. Наши отношения с дочерью стали лучше, но у нее по-прежнему возникают определенные трудности. Поэтому мне кажется, что недостаточно быть только надежным советником.

Да, вы правы: не всегда достаточно быть надежным советником. (Если бы все было так просто, в нашей книге была бы одна глава, а не девять!) Но роль родителя-советника — важная часть пазла. Один наш знакомый укрепил отношения со своим сыном-подростком, воспользовавшись методом «родитель как советник». И все-таки его сын, страдавший тревожным расстройством, отказался посещать школу, хотя это автоматически влекло за собой отчисление юноши из бейсбольной команды, участием в которой он очень дорожил. Родители отправили сына на три месяца в специальный лагерь для трудных подростков, расположенный в глуши. Когда сын вернулся, он чувствовал себя намного увереннее. Вывод: чтобы решить

накопившиеся проблемы подростка, привыкшего избегать ответственности, недостаточно только улучшить взаимоотношения с родителями; однако представить, что эту ситуацию удалось бы разрулить без крепких доверительных отношений с папой, вообще невозможно.

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ МОЗГА

Большинству родителей непонятно, что происходит с мозгом их ребенка в подростковом возрасте. Дофамин — это нейромедиатор, отвечающий за удовольствие и интерес ко всему новому. У подростков в период полового созревания резко увеличивается концентрация дофаминовых рецепторов, особенно в цепях, которые передают информацию о вознаграждении от лимбической системы (она управляет нашими эмоциями) к префронтальной коре головного мозга (ПФК определяет, что делать с поступившей информацией). Увеличение количества дофаминовых рецепторов приводит к тому, что эти связи легче активируются. Иными словами, то, что казалось ребенку просто хорошим, подростку кажется великолепным. В подростковом возрасте дети становятся более возбужденными, ищут новые, непривычные впечатления¹⁹. Эта феерия дофамина и лимбической системы означает, что, во-первых, дети ведут себя более импульсивно, во-вторых, у подростков возрастает риск развития всевозможных зависимостей (подробнее об этом позже) и, в-третьих, подростки чаще проявляют «гиперрациональность», то есть делают особый акцент на потенциальных положительных результатах своего поведения, поскольку им кажется, что все должно идти только так, как они это представляют²⁰.

Какой ужас, правда?

И это еще не все. Мозг подростков более остро реагирует на любые взаимоотношения, и особенно на взаимоотношения со сверстниками. Когда подростки общаются с ровесниками, в их мозге активируются центры

вознаграждения, что вызывает выброс дофамина. Для подростков младшего возраста такая реакция буквально подобна наркотическому опьянению. Даже просмотр фотографий других детей или мысли ребенка о дружбе способны вызвать существенное повышение уровня дофамина. Кроме того, в присутствии сверстников у подростков повышается уровень серотонина и окситоцина (окситоцин — это гормон, усиливающий чувство доверия). Вот почему отношения со сверстниками так важны для подростков. И если сверстники по каким-то причинам отвергают подростка или подросток испытывает смущение, неловкость, он крайне болезненно переживает это. В то же время, если подросток может чем-то удивить своих друзей, произвести на них впечатление, он чувствует очень сильное эмоциональное удовлетворение. Когда подростки думают, что друзья наблюдают за ними (даже если это не так), в их мозге активируется центр вознаграждения. При этом дети понимают, что их рискованное поведение может привести к большим неприятностям. Подростки отнюдь не считают себя бессмертными и имеют представление о потенциально опасных вещах. Просто мозг подростков устроен так, что, если на одну чашу весов положить риск, а на другую — вознаграждение, с большим перевесом победит вознаграждение.

Путь родителя тернист. Не подавляйте стремление подростков ко всему новому и манящему, ведь именно благодаря этому стремлению молодые особи любого биологического вида приспособляются к жизни в окружающей среде, узнают что-то новое, растут и развиваются. Без этого стремления к познанию мы бы так и остались неандертальцами. Задача родителей — научить детей быть осторожными, чтобы удержать их от поступков, которые будут иметь роковые последствия.

Родители могут дать детям понять, что знают, как важно для подростков быть рядом со сверстниками. Родители могут объяснить детям, что в подростковом возрасте мозг активно

развивается и что подросток должен учиться принимать на себя ответственность. Деликатно расскажите детям, каким образом химические вещества влияют на развивающийся мозг (см. [ниже](#)). Постарайтесь убедить ваших подростков спать столько, сколько рекомендуют специалисты: если человек высыпается, он менее склонен к импульсивному поведению. Помогите подростку научиться справляться со стрессом, потому что, когда дети не испытывают стресса, они принимают более разумные решения. Сохраняйте с детьми близкие отношения, даже если подросток делает неверные шаги. И напоминайте детям, что они сами должны контролировать свои действия. Ни один ребенок не хочет умышленно навредить другому человеку или испортить себе жизнь.

Подведем итоги. Пример разговора с ребенком

Люк — отец пятнадцатилетней Стефани, учащейся школы-интерната. Три раза в неделю они созваниваются, но их разговоры часто перерастают в ссоры. Стефани делится своими проблемами, а Люк говорит: «Делай так или вот так». Дочь отвергает все предложения отца, обсуждение на этом заканчивается, и они оба расстраиваются.

Недавно Стефани пожаловалась отцу, что учитель истории поставил ей низкую оценку за эссе, но она не поняла почему. Люк мог бы поговорить с учителем, однако он знал, что для Стефани будет лучше, если она попробует разобраться сама.

— Да уж, — сказал Люк. — Может быть, ты сама подойдешь к учителю?

— Фу, нет, папа! Он вредный. И он всегда занят.

— Ну так спроси у него, когда он будет *свободен*. В конце концов, это его работа — отвечать на ваши вопросы.

Стефани раз за разом отвергала предложения Люка, Люк чувствовал себя разочарованным и в итоге взорвался:

— Я смотрю, тебе нравится корчить из себя обиженную! Зачем ты вообще завела этот разговор, если не хочешь слушать меня?!

— Значит, в следующий раз не буду!

Разумеется, такого финала никто из них не хотел.

А теперь представим, что все пошло бы по-другому.

Когда Стефани пожаловалась, что получила низкую оценку, в голове у Люка замелькали мысли: *«Ей нужно научиться отстаивать свои интересы! Ей нужно быть напористой! Ей нужно самой отвечать за свои оценки, а не обвинять других»*. Прежде всего Люку следовало абстрагироваться от этих мыслей. Родитель-советник должен сохранять определенную отстраненность, и Люк тоже должен был это сделать.

— Я понимаю, что ты расстроилась из-за оценки, — мог бы сказать Люк. — Я знаю, что уроки истории для тебя очень важны.

— Да, — ответила бы Стефани, — но ты даже не представляешь, как трудно найти общий язык с мистером Брайтоном.

— Почему же, вполне могу представить. У меня есть парочка идей. Может быть, они тебе пригодятся, только я не знаю, что подойдет тебе больше. Я ведь не знаком с мистером Брайтоном и не был на его уроках. Так что, наверное, нам стоит обсудить кое-какие идеи. Если хочешь, я расскажу тебе, как я выходил из подобной ситуации.

Возможно, Стефани ответила «нет».

— Ладно, как хочешь, — сказал Люк. — Мое предложение остается в силе, так что, если передумаешь, позвони, поговорим.

Не исключено, что Стефани снова вернется к этому разговору, и тогда она, скорее всего, выслушает отца. Впрочем, бывает и наоборот. Допустим, во время их следующего разговора Стефани расскажет о проблемах с кем-то из одноклассников. Из ее слов Люк поймет, что Стефани неправа, но, если он скажет ей об этом, он ничего не выиграет. Но и врать дочери, что она права, Люк тоже не хочет. Дело в том, что дочь его и не спрашивала, права она или нет. Поэтому Люк задает дочери такой вопрос: *«Могу я чем-то помочь тебе?»*

Стефани сразу же успокаивается: она знает, что отец не будет читать ей нотации. Теперь она даже готова доверительно поговорить с отцом и откровенно признать, в чем именно она была неправа.

Помните, что главное — это ваш ребенок

Резюмируя все вышесказанное, отметим универсальные правила, которыми должен руководствоваться каждый родитель-советник.

- Прежде чем говорить, создайте условия, при которых ребенок будет готов вас слушать. Не сотрясайте воздух впустую. Спросите, можете ли вы поделиться своими идеями, и, если ребенок не хочет слушать, лучше промолчите.
- Не повторяйте одно и то же снова и снова. Если вы один раз скажете ребенку что-то, а потом напомните ему еще раз, маловероятно, что на третий раз ребенок вдруг прислушается к вашему мнению, да еще и поблагодарит вас за настойчивость. Поберегите свои нервы. Каждая безрезультатная попытка повторить что-то ребенку уменьшает ваши шансы выстроить с ним доверительные отношения.

А теперь напомним вам замечательную басню Эзопа о Северном Ветре и Солнце. Ветер и Солнце поспорили, кто из них сильнее. Мимо проходил человек в плаще. Ветер и Солнце договорились, что победит тот, кто снимет с прохожего плащ. Северный Ветер налетел первым и яростно накинулся на человека, но тот лишь крепче укутался в плащ. Настал черед Солнца: оно согрело землю, сначала мягко, потом пригревало все больше и больше, и человеку стало так тепло, что он снял плащ и присел отдохнуть в тени.

Мораль басни такова: доброта и ласка побеждают силу и громкие слова.

Будьте солнцем!

Глава 3

Успокоительное присутствие

Фред Роджерс великолепно общался с детьми. Своему хорошему другу, писательнице Жанне Мари Ласкас, он рассказал, что многому научился у дедушки: «Я помню, как однажды бабушка и мама просили меня не лезть на стену, а дедушка сказал: “Дайте ребенку залезть на стену! Ему нужно научиться все делать самому!” Я никогда этого не забуду. Какая это была поддержка! <...> Я понимаю маму и бабушку: они не хотели, чтобы ребенок поранился или, чего доброго, сломал себе руку или ногу. Но дедушка знал, что за этим поступком стоит нечто поважнее ссадин и ушибов. <...> Я взобрался на ту стену. А потом побежал по ней. Я до сих пор помню тот день».

Фред Роджерс посвятил себя тому, что в своей телепередаче «Соседство мистера Роджерса» поднимал сложные темы и рассказывал детям, как преодолевать жизненные невзгоды. Мистер Роджерс говорил: «Если человеку комфортно находиться в той или иной обстановке, то он может расти и развиваться в ней, но по-своему»¹. Мистер Роджерс общался с детьми в такой же манере, как его дедушка общался с ним: с помощью *успокоительного присутствия*², которое в трудную минуту придаст ребенку стойкости и уверенности в себе.

В наши дни тревожные расстройства и депрессии среди молодежи распространены очень широко, и мы склонны думать, что взрослые крайне редко используют успокоительное присутствие для общения с детьми и подростками. Многим детям, как и большинству наших клиентов с тревожными расстройствами, кажется, что основное послание, которое транслируют им родители или другие взрослые, звучит так: «Бойтесь всего вокруг». Учителя из Сиэтла рассказывают, что второклассники не хотят ходить в школу, школьные консультанты из Техаса жалуются на панические атаки у пятиклассников из-за психологического давления, которое испытывают дети, а учителя из Нью-Йорка говорят, что все старшеклассники страдают от тревожности. Дети не получают от взрослых сообщений, которые вселили бы в них стойкость и уверенность в себе. Если родители видят

интерес своего ребенка к футболу, театру, общению с друзьями и думают: «А что это ему дает? Так как это не поможет ему поступить в университет, значит, все это пустая трата времени», стоит ли удивляться, что дети страдают тревожными расстройствами?

Не поймите нас превратно: тревожные сообщения дети получают не только от родителей, но и из множества других источников. Нередко неверный посыл дают школы, которые внушают детям, что путь к успешной взрослой жизни извилист и ограничен чрезвычайно узкими рамками, и, если ребенок собьется с этого пути, катастрофы не избежать. Школы мотивируют учеников бороться за награды, которые вручаются за всевозможные достижения, и поощряют стремление детей попасть в лучшие университеты, как будто только лучшие ученики, поступающие в самые престижные учебные заведения, смогут чего-то добиться в жизни. Дети соревнуются в спорте и в общественной жизни. Подливают масла в огонь социальные сети, которые провоцируют детей постоянно сравнивать себя со сверстниками, всячески подталкивая их к конкуренции и даже к жестокости. А хроническое недосыпание еще больше усугубляет последствия влияния на детей и подростков всех перечисленных негативных факторов.

Мы призываем родителей использовать в семьях принципы успокоительного присутствия. Семья, как и любая другая организация, функционирует эффективнее тогда, когда руководитель не страдает чрезмерной тревожностью и держит свои эмоции под контролем и когда дом служит надежным пристанищем, куда все члены семьи могут вернуться после напряженного дня. Многие родители, услышав этот призыв, возмущаются: «Легко вам говорить!» Родители даже не против того, чтобы создать безопасную домашнюю базу, откуда дети отправятся исследовать пресловутую стену, будут бегать по ней, проверять ее на прочность, иногда будут падать, чтобы понять пределы своих возможностей. Однако то, что мы понимаем умом, бывает невероятно трудно применить в жизни, а еще труднее — объяснить другим. Одно дело — разрешить ребенку исследовать, рисковать, заверить его, что все будет хорошо и что вы спокойно будете ждать его, что бы ни случилось. И совсем иное — наблюдать, как ребенок это делает. Давайте назовем вещи своими именами: иногда быть

родителем невероятно страшно. Любовь к ребенку может разбить родительское сердце. Мы хотим, чтобы дети учились на своих ошибках, но, ради бога, пусть им не будет больно.

Тем не менее успокоительное присутствие не означает, что вы должны 24 часа в сутки день изо дня находиться в состоянии абсолютной отрешенности, что вы вообще не должны ни о чем беспокоиться, лишь радостно наблюдая со стороны за тем, что происходит с ребенком. Не старайтесь уберечь детей от стресса. Создавая в семье благоприятную атмосферу, в которой ребенок не будет страдать от хронического стресса, не пытайтесь полностью изолировать его от споров или разногласий: в любой семье возникают разногласия, и это нормально. В [предыдущей главе](#) мы писали, что крепкие, доброжелательные отношения в семье помогают детям справляться со стрессовыми ситуациями (при условии, что таких ситуаций не будет чересчур много), таким образом у детей развивается эмоциональная устойчивость и формируется уверенность в том, что они способны преодолеть жизненные невзгоды. Умение справляться с трудностями укрепляет связи между префронтальной корой и миндалевидным телом мозга, и чем прочнее эти связи, тем выше уровень стрессоустойчивости³.

Успокоительно присутствовать — значит избавиться от чрезмерной тревожности или страхов, не быть слишком эмоциональным и мужественно относиться к решению жизненных проблем. Успокоительное присутствие родителей развивает самостоятельность детей и помогает им научиться справляться с тревожностью, а также позволяет родителям легче переносить стресс, который родители испытывают, когда дети сталкиваются с трудностями.

Когда мы успокоительно присутствуем, мозг наших детей приобретает способность испытывать наслаждение от успеха. Часто родители говорят: «Чтобы добиться успеха, детям необходим стресс» или «Все стрессы и недосыпание стоят того, чтобы мой ребенок поступил в престижный университет». Это совсем не так. Если подростки страдают от хронической усталости, испытывают стресс, тревожность или, что еще хуже, депрессию, они никогда не получают удовольствия от успеха. Тревожность и депрессия будут сопровождать

таких людей на протяжении всей жизни, и это слишком высокая цена за любые достижения, финансовое благополучие или блестящую карьеру.

Наше успокоительное присутствие помогает детям достигать *устойчивого* саморазвития. Мы передаем им следующие сообщения:

- «На самом деле внешний мир не настолько опасен».
- «Обычно все идет нормально».
- «Я люблю тебя, независимо от твоих поступков, слов или достижений».
- «Твоя жизнь в твоих руках».
- «Чтобы прожить достойную жизнь, не обязательно быть талантливым во всем».
- «Не сделав ни одной ошибки, ты ничему не научишься».
- «В жизни у всех бывают трудности. Не волнуйся, я верю в тебя».
- «В этом мире множество способов добиться успеха».
- «Жизнь — это не гонка. Мир полон поздних цветов, просто нужно дождаться своего часа».

Мы не считаем, что вы должны сохранять спокойствие в любой ситуации только ради того, чтобы дети поступали так же. Воспитание — достаточно напряженный процесс, и мы совсем не стремимся поставить перед вами недостижимую цель. Речь идет о том, как вам следует вести себя по отношению к детям в разных обстоятельствах. Успокоительное присутствие — это способ посмотреть на происходящее под другим углом и снизить вероятность того, что *вы как родители* ощутите выгорание и опустошенность. Вы создаете благоприятную для детей атмосферу, но и вам самим эти изменения пойдут на пользу. Мы хотим, чтобы вы научились объективно воспринимать происходящее. Излучайте спокойствие, силу духа и уверенность, а страхи и сомнения гоните прочь.

Как мы транслируем детям страхи и тревожность и как мы транслируем им

СВОБОДУ И СИЛУ ДУХА

НЕВОЗМУТИМОСТЬ И СИЛУ ДУХА

Наши слова

Прежде всего рассмотрим очевидные вещи. Когда мы кричим, ругаем, критикуем, поучаем детей, или говорим что-то хорошее, но насмешливым тоном, или пытаемся вызвать у ребенка чувство вины, в мозге ребенка активируется миндалевидное тело, которое запускает реакцию на стресс, и ребенок переходит в защитное, ригидное, реактивное состояние. Когда мы говорим «нет» или «не надо» (а маленькие дети слышат это десятки раз в день), в мозге ребенка (как и в мозге взрослого) начинают вырабатываться химические вещества, связанные со страхом и гневом. Функциональная визуализация мозга показала, что достаточно слову «нет» появиться на экране на долю секунды, пока вы лежите в МРТ-сканере, как мозг мгновенно выделяет множество гормонов и нейротрансмиттеров, провоцирующих стресс⁴. И наоборот: позитивные слова — «да», «любовь», «мир» — активируют в префронтальной коре мозга системы, связанные с эмоциональной регуляцией⁵. Проблема в том, что негативные слова воздействуют на детей сильнее, чем позитивные. Вот почему, говоря об общении с детьми и подростками, исследователи Суния Лутар и Джон Готтман предупреждают: «Плохое сильнее хорошего»⁶.

Суния Лутар и Джон Готтман пришли к выводу, что, если в общении родителей с детьми или между супругами преобладают недоброжелательные слова или фразы, выражающие запреты и отказы, это ухудшает взаимоотношения в семье. Джон Готтман, работая с супружескими парами, определил, что здоровые взаимоотношения складываются в том случае, когда количество положительных и отрицательных взаимодействий между супругами можно описать пропорцией 5 : 1. Иными словами, каждую негативную эмоцию или действие необходимо компенсировать по меньшей мере пятью положительными проявлениями чувств или действий⁷. Значит, чем чаще мы будем сознательно употреблять добрые, позитивные слова,

говорящие о нашей любви, заботе, доверии, уважении и признательности, тем лучше — даже если для этого нам придется сформировать у себя новую привычку. Вот несколько примеров.

- Я тебя очень-очень люблю!
- Как я счастлива, что у меня такие прекрасные дети!
- Как хорошо, что сегодня ты дома.
- Мне очень понравилось кататься на «ватрушках»! Давай как-нибудь повторим.
- Ты перемыл все чашки, какой приятный сюрприз! Спасибо! Молодец!
- Как здорово твоя команда обыграла соперника, я в восторге!
- Ты и уроки успел сделать, и в компьютер поиграл, и даже вовремя лег спать! Я впечатлен! Поделись-ка опытом, я тоже хочу этому научиться!
- Для меня это настоящее счастье — вырастить такую замечательную дочь.
- Как хорошо ты научилась сервировать стол! Ты просто незаменимая помощница!

Доктор Бонни Цукер, эксперт по детской тревожности, рекомендует говорить детям об их положительных качествах, выполняя роль самого честного зеркала⁸. Например: «Я видела, что ты сам разрешил этому мальчику поиграть твоей машинкой. Ты очень хороший, добрый ребенок», или «Какой ты молодец, что взял новую девочку за руку и отвел ее в класс», или «Я очень люблю, когда ты рассказываешь мне, как прошел твой день». Чтобы приободрить детей, которые испытывают самые большие трудности в коммуникации с родителями, доктор Цукер говорит им: «Я с нетерпением жду четверга, потому что в этот день мы с тобой встречаемся и беседуем». А вот одна из наших клиенток рассказывала, что, когда она говорит о сыне по телефону со своей подругой, она всегда хвалит сына и делает это так, чтобы он слышал. Если ребенок знает, что его хвалят и гордятся им, он тоже начинает видеть себя именно таким, каким видите его вы, и обретает внутреннюю уверенность.

Когда ребенок просит вас что-то сделать, постарайтесь сказать ему «да» (или, по крайней мере, не отказывайте сразу). Используйте такие фразы: «Давай обсудим и посмотрим, имеет ли смысл поступать так», «Я хочу пару минут подумать, а затем мы прикинем, что лучше выбрать», «Не знаю, смогу ли я тебе помочь, но в любом случае попробую наметить план Б».

В ходе изучения негативной лексики выяснилось, что следует избегать разговоров с детьми, когда либо родители, либо дети испытывают сильный стресс, поскольку под воздействием гормонов стресса префронтальная кора отключается и мозгом управляет миндалевидное тело, информация передается от одного миндалевидного тела к другому, и ничего хорошего из этого не выходит. Находясь в состоянии стресса, мы склонны в большей степени прибегать к негативным выражениям, бесконечно ссориться с нашими детьми и спорить на одну и ту же тему. Используйте мантру «*Подожди, пока я успокоюсь*». Помните: если вы злитесь и готовы накричать на ребенка или если вас что-то очень беспокоит и вам хочется выговориться, лучше промолчите, сходите прогуляться или помедитируйте несколько минут. Спустя некоторое время вы сможете сказать то, что хотели, более доходчиво, а те, к кому будет обращена ваша речь, смогут легче понять вас. Отложить важный разговор — не значит показать близким, что обсуждение возможно только тогда, когда в вашей семье тишь и гладь; это значит, что *решать проблемы* вы готовы только на холодную голову.

Наши вопросы

Задавая детям одни и те же вопросы, мы таким образом показываем им, что беспокоимся, даже если сам вопрос абсолютно обычный. Чаще всего мы спрашиваем детей: «Что тебе задали на дом?» или «Почему ты не подготовил реферат (не написал сочинение, не выполнил тест)?» А теперь давайте разберем другую ситуацию: во время обеда в столовой у вашей дочери произошла ссора с одноклассницей. Вечером вы, естественно, захотите спросить у дочери: «Было что-нибудь интересное на обеде?» Этот вопрос делает акцент на том событии, о котором ваша дочь, возможно, не хочет говорить или даже

вспоминать. Услышав такой вопрос, ребенок поймет, что вы беспокоитесь. Однако если вы умеете слушать ребенка, то он сам расскажет вам обо всем, независимо от того, будете вы его спрашивать или нет. Чтобы не провоцировать стресс, но проявить участие к ребенку, формулируйте вопрос примерно так: «Я уже знаю, что у вас на обеде произошла ссора и ты очень расстроена. Я хотел бы быть в курсе твоих дел. Как ты смотришь на то, что, допустим, по средам мы с тобой будем обсуждать твои проблемы?»»

Наш собственный уровень стресса

Стресс заразен, и, чтобы уберечь детей от этой инфекции, как раз и необходимо наше успокоительное присутствие. Исследования показали, что если матери младенца предстоит выполнить какое-то действие, которое вызывает у нее стресс, то, по мере того как мать выполняет эту задачу, уровень стресса у ребенка повышается, и особенно резко он возрастает тогда, когда мать прикасается к ребенку⁹. Джон Готтман выяснил, что определить, насколько напряженные взаимоотношения установились между родителями, можно двумя способами: первый способ — напрямую спросить у родителей, как часто они ссорятся; второй способ — измерить уровень кортизола (основного гормона стресса) в моче их *детей*¹⁰. Если в самолете рядом с нами сидит человек, который боится летать, мы начинаем сильнее переживать; наблюдая, как другой человек выполняет сложную задачу, мы тоже чувствуем стресс; точно так же, когда мама и папа находятся в состоянии стресса, детям передается это состояние¹¹. В стрессе мы не такие ласковые, не такие внимательные к детям, более склонны говорить «нет» и проявлять категоричность, и ребенок не чувствует себя в безопасности, испытывает беспокойство¹². То есть дети инфицируются стрессом. Кроме того, родители, пребывающие в состоянии стресса, слишком остро реагируют на неудачи или проступки своих детей и даже нередко расстраиваются сильнее, чем ребенок. Один наш приятель до сих пор помнит, что, когда он расставался с очередной девушкой, его мать целыми днями сидела в своей комнате. Он уже отошел от переживаний, а она никак не могла с этим смириться.

Не рвите на себе волосы за каждый раз, когда вы испытывали стресс, а ребенок был свидетелем этого. Дети принимают свои чувства так же, как принимаем свои чувства мы. Мы не утверждаем, что вы вообще не должны беспокоиться о своих детях. Примите свои чувства и старайтесь общаться с детьми спокойно.

Когда рядом присутствуют родители, спокойные и уравновешенные, это становится для детей своего рода подушкой безопасности и помогает им рисковать в разумных пределах¹³. Наблюдая за реакцией родителей, маленькие дети буквально считывают сообщение: «Я не боюсь, и тебе тоже не нужно бояться». Брат-близнец Неда работает врачом на скорой помощи и часто оказывается в сложных ситуациях, когда близкие больного или пострадавшего человека по понятным причинам очень сильно переживают. В таких случаях Стив спокойно говорит: «Я не паникую и вам не советую. Если хотите, я просигнализирую вам, когда придет время для паники». Спецназовцы ВМС США (так называемые морские котики) знакомы со стрессом лучше, чем кто-либо другой, и они пользуются мантрой «спокойствие заразно», что ничуть не удивительно.

Спокойные родители, скорее всего, будут проявлять к своим детям больше нежности и ласки, а это развивает у детей стрессоустойчивость. В эксперименте с крысами те детеныши, которых после стрессовых переживаний матери-крысы вылизывали и чистили (то есть лелеяли), выросли практически невосприимчивыми к стрессу — этих зверьков даже прозвали калифорнийскими невозмутимыми крысами. Интересно, что такой результат наблюдался независимо от того, была ухаживающая крыса биологической матерью этих крысят или нет. Другими словами, дело не в генах: благодаря тому, что крыса успокаивала крысенка, у него выработалась способность сопротивляться стрессу¹⁴.

Наша жалость

Многие родители не видят ничего предосудительного в том, чтобы переживать из-за детей. А что еще делать, если ребенок серьезно болен или у него инвалидность? Или у него нет друзей? Или если в

баскетбольную команду взяли двух его лучших товарищей, а его не взяли? Каким чудовищем нужно быть, чтобы не пожалеть ребенка в подобной ситуации? Но ведь мы не хотим, чтобы дети жалели себя, так, может, и нам не следует их жалеть? Мы должны стремиться с помощью вербальных средств донести до ребенка, что нужно учиться быть мужественным, а не пугаться любой неудачи и не жалеть себя по каждому поводу. Можно признать и подтвердить чувства ребенка, сказав ему: «Да, я понимаю, тебе действительно обидно из-за этого». Таким образом вы показываете ребенку, что вы уверены в нем и знаете, что он справится, и что вы понимаете, как ему обидно, но, когда обида пройдет (а именно так и будет), ребенок станет сильнее. Проявляя вместо жалости сочувствие, мы отправляем ребенку сигнал, что любим и принимаем его безоговорочно.

Когда мы поощряем стратегию избегания

Испытывая тревожность, чаще всего мы стремимся избежать ситуаций, которые вызывают у нас это чувство. Наиболее достоверный метод коррекции такого поведения — экспозиционная терапия, благодаря которой дети учатся встречаться лицом к лицу со своими страхами и постепенно понимают, что могут справиться с фобиями, казавшимися им непреодолимыми. Роль родителей в этом процессе состоит в том, чтобы поддерживать ребенка, а не потакать стратегии избегания и не подстраиваться под его страхи. Мы знаем, как вполне разумные родители шли на поводу у своих тревожных детей, придумывая множество способов приглушить тревожность ребенка: кто-то разрешал спать вместе с собой в кровати, кто-то просил учителя не вызывать к доске застенчивого ребенка, кто-то не мог никуда уйти из дома, потому что двенадцатилетний ребенок боялся оставаться один. В [главе 5](#) мы подробнее поговорим о том, как дети избегают тревожных ситуаций, а родители приспособляются к такому поведению, и расскажем о новой методике, которая поможет родителям изменить привычки ребенка.

Эксперт по детской тревожности Джонатан Долтон советует родителям разговаривать с сильно встревоженным ребенком таким тоном, каким отвечают клиентам операторы кол-центров. Родители

должны подтвердить эмоции ребенка («Я знаю, что ты очень волнуешься из-за этого»), а затем спросить: «Что ты можешь сам себе сказать, когда испытываешь такие чувства?» Если родители объясняют ребенку, как справляться с трудностями (например, по системе «Шаг за шагом» или «Я могу это сделать»), кратковременный эффект будет, но навыки, необходимые ребенку для самостоятельного преодоления трудностей, не разовьются¹⁵. Конечно, проще сказать: «Родители! Отойдите в сторону и подождите, ребенок научится сам», чем сделать это в жизни, потому что, когда мы бесстрастно ожидаем, пока ребенок перейдет в режим преодоления проблем, уровень нашего стресса зашкаливает. Но помните: успокоительное присутствие родителей облегчает детям выполнение трудных задач.

Когда мы моделируем искаженные способы мышления

Согласно когнитивно-поведенческой терапии, мышление, вызывающее тревогу, — это, как правило, искаженное или иррациональное мышление, и такой тип мышления можно разделить на три категории¹⁶.

- Чрезмерное раздувание ситуации, или катастрофизация. В эту категорию попадают высказывания, предполагающие развитие ситуации по наихудшему сценарию: «Если ты не попадешь в математический класс, вся твоя жизнь полетит под откос» или «Если ты не перестанешь драться, тебя выгонят из сборной школы по баскетболу». Если мы умеем объективно смотреть на вещи, то помогаем нашим детям научиться не реагировать на те или иные события слишком эмоционально и не думать, что все обязательно закончится катастрофой.
- Проговаривание вслух установки «ты должен»¹⁷. Например: «Ты очень умный, ты должен набрать 100 баллов за тест» или «Ты должен выиграть соревнования». Что и кому должен ребенок? И где это написано? У психически здорового ребенка вместо установки «я должен» или «мне следует» формируется установка «я хочу». Таким образом, ребенок перейдет от опирающегося на страх мышления об обязательствах

к мышлению выбора, и если мы сами используем язык выбора, то и ребенок будет менее тревожным.

- Предсказывание будущего, в котором рисуется негативный исход: «Если ты не будешь изучать иностранный язык, ты ничего не добьешься в жизни». В конце концов, никто не знает, что ждет нас в будущем. В воспитании детей мы не пользуемся магическим хрустальным шаром. Напоминайте себе и детям о том, что никому не известно, как будут развиваться дальнейшие события, — это поможет разрядить обстановку в вашей семье.

Мы все иногда поддаемся искушению воспользоваться этими ошибочными моделями мышления. Вот почему, когда вы понимаете, что раздуваете из мухи слона, программируете установку «ты должен» или предсказываете будущее, остановитесь и изложите свои ошибочные мысли. Пусть ребенок услышит, как вы сами возражаете своему иррациональному мышлению: «Я понял, что падаю в бездну, когда думаю о том, что произойдет, если... На самом деле ничего непоправимого не случится».

Когда мы слишком рьяно стараемся подбодрить детей

Разумеется, мы должны подбадривать детей, но иногда это приводит к нежелательным последствиям. Однажды во время карантина из-за новой коронавирусной инфекции дочь Неда Кейти спустилась к ужину как в воду опущенная. Нед осторожно спросил, может ли он чем-нибудь помочь и не хочет ли она о чем-то рассказать. Кейти покачала головой и пожала плечами. Ванесса попыталась приободрить дочь и начала перечислять, какие плюсы можно найти в пребывании на карантине. Кейти не попала на эту удочку. Нед подошел к Ванессе и шепнул ей: «Я вижу, что ты стараешься ее поддержать. Но мне кажется, что у нее есть причина для грусти. Не лишай ее этой возможности. Пусть погрустит».

В этот момент Нед вспомнил эпизод из мультфильма «Головоломка», в котором эмоция Радость всеми силами пыталась сдержать проявления эмоции Печаль. Если мы хотим, чтобы дети были

эмоционально устойчивыми, нельзя постоянно вытаскивать детей из их переживаний. Когда родители все время сдерживают, отвлекают или подавляют грусть, гнев или страх ребенка, тот никогда не испытает этих важных чувств, которые помогают понять мир. Иногда родители стараются объяснить ребенку, что эти чувства сложные и противоречивые. Однако иногда они невольно дают детям понять, что не одобряют проявления этих непростых чувств, и тогда детям бывает нелегко рассказать о своих чувствах родителям, хотя порой им необходимо поделиться переживаниями. Нед и Ванесса хотели сохранить для Кейти ее личное пространство, но в то же время не хотели закрывать перед ней дверь, ведь рано или поздно ей потребуется их помощь.

Когда мы устанавливаем тотальный контроль за ребенком

В последнее время родители все больше контролируют жизнь своих детей, а результатом этого становится существенное снижение чувства самоконтроля у последних. Безусловно, мы обеспокоены такой тенденцией. Начало этому процессу было положено тогда, когда на смену играм без присмотра взрослых пришли коллективные игры под руководством взрослых (в том числе командные виды спорта), а также электронные игры. Ситуация усугубилась, когда родители получили возможность в режиме онлайн следить за успеваемостью своих детей. Яркий пример — популярное приложение Life360, с помощью которого родители отслеживают местонахождение детей в любое время суток. Мало того что родители школьников следят за своими детьми круглосуточно, некоторые умудряются контролировать каждый шаг своих детей-студентов, причем без их ведома и, уж конечно, без их согласия.

Родители используют подобные приложения, потому что им кажется, что они будут чувствовать себя более спокойно, если в любой момент смогут узнать, где находится их ребенок. Однако, как и в случае с другими формами родительского гиперконтроля, действия, направленные на снижение нашей тревожности, повышают тревожность у детей. Мониторинг местонахождения детей дает

родителям иллюзию контроля (что снижает родительский стресс), но, как бы мы ни старались, полностью обезопасить наших детей мы не можем. Устанавливая тотальный контроль за детьми, мы транслируем им ощущение того, что мир вокруг них полон опасностей. Дети расшифровывают наши послания примерно так.

- Я не доверяю тебе.
- Мир настолько опасен, что мне постоянно нужно знать, где ты находишься.
- Я очень волнуюсь за тебя — мне нужно каждые десять минут проверять, где ты.
- Без моего присмотра ты не можешь быть в безопасности.

Как это ни парадоксально, если мы ослабим наш контроль, дети будут чувствовать себя в большей безопасности и будут меньше тревожиться. Задача родителей — постараться донести до детей следующие установки.

- Я верю, что ты можешь позаботиться о себе сам и обратишься за помощью, если это будет нужно.
- Мне не обязательно каждые десять минут проверять, где ты находишься.
- Я не хочу следить за тобой 24/7.
- Я не могу защитить тебя от всех неприятностей, которые могут произойти.
- Давай вместе подумаем, какая дорога до школы самая безопасная.
- И в жизни взрослого человека всегда найдется то, чего следует бояться, но это не значит, что нужно жить в постоянном страхе.

Как помочь ребенку, если ему действительно угрожает опасность: выражаем заботу и силу духа

Страх бывает заразительным, но и спокойствие тоже¹⁸. Вы можете выражать опасение, но если делать это спокойно, то со стороны будет казаться, что вы смелый человек и не испытываете страха. И действительно, грань между опасением и страхом очень тонка. И главное здесь не *что* мы говорим, а *как* мы говорим. Давайте проанализируем этот разговор между подростком и его мамой.

Подросток. Мам, можно я пойду на улицу кататься на велосипеде?

Мама. Нет, на улице темно.

Подросток. А если я надену налобный фонарь?

Мама. Но у твоего велосипеда же нет подсветки. У твоей сестры на велосипеде есть фары, а на твоём — нет. На твоём велосипеде даже написано, что на нём *нельзя* ездить в темное время суток.

Все, что сказала мама, было верно: очевидно, что ездить на велосипеде в темное время суток опасно. Однако ее ответ начался со слова «нет», после чего она привела аргументы в пользу своей позиции. Мама дала сыну понять, что он должен бояться больше, чем нужно. Мы же рекомендуем такой подход: прежде чем огласить какое-либо решение, обсудите этот вопрос с ребенком. Вместо слов «Нет, на улице темно» мама могла бы сказать: «Ты меня озадачил! Не уверена в разумности такого поступка, но давай подумаем вместе». Помимо выражения заботы о ребенке, мама могла бы добавить, что уважает способность сына рассуждать здраво и что доверяет ему.

Путешествуя по Аризоне, Нед встретил семью, которая совершала поход по одному с ним маршруту. Какое-то время они шли вместе и разговаривали. Беседа была легкой и интересной, однако мама этого семейства каждые две минуты предупреждала своих детей: «Осторожно! Осторожно!» В Аризоне есть несколько опасных туристических троп, но на этом маршруте не было ни крутых обрывов, ни прочих препятствий — только несколько деревьев, через которые нужно было перелезть, да два-три

небольших ручья. Если бы мама выразалась конкретнее, например: «Давайте будем внимательны, переходя ручей» или «Осторожно, там торчит ветка», то дети восприняли бы ее тревожность как советы опытного туриста. Итак, все дело в том, как это сказать.

Темнокожим родителям выражать свои опасения, не вызывая у детей излишнего страха, особенно трудно. Прежде всего их беспокоит то, что к их детям учителя будут менее требовательны, считая среднюю успеваемость ребенка отличной. Даже самые благонамеренные учителя не свободны от вредных стереотипов¹⁹.

Очень часто темнокожие родители говорят: «Чтобы общество воспринимало нас так же серьезно [как белых американцев], мы должны быть вдвое лучше». Темнокожая мама вспоминала, как ее дочь проходила собеседование при приеме в школу одновременно с мальчиком из белой семьи. Белая семья была одета просто: отец в бейсболке, сын в кедах. А девочка-афроамериканка была в строгом платье, и волосы у нее были собраны в высокий пучок. Девочка спросила у мамы, почему она должна выглядеть нарядно, если другие этого не делают. И мама ей все объяснила. «Этот разговор с дочерью произошел, когда она была в третьем классе. Я сказала ей, что иногда у людей складывается впечатление о тебе где-то глубоко в подсознании, несмотря на то что они даже не знакомы с тобой. Я не хотела слишком сильно пугать ее, но и не затрагивать эту тему я не могла».

Разумеется, говорить с детьми о таких вещах очень непросто. «Я не говорил об этом со своим ребенком, но я помню, как остро стоял этот вопрос [когда я был ребенком]. Помню, как нелегко мне приходилось, потому что я старался быть лучше других и делал гораздо больше», — сказал нам другой темнокожий родитель.

По мнению многих темнокожих родителей, избежать обсуждения этой болезненной и даже травматичной темы нельзя. Ведь если вы родитель темнокожего подростка мужского пола, разве вы не станете говорить с ним о том, что может произойти, если его остановит полицейский? Конечно, мы все хотим жить в мире, где родители могли бы посоветовать ребенку не волноваться и сами

были бы за него спокойны, но реальность далека от этого. Как сказать сыну, что он должен одеваться по-другому, не объясняя, почему это так? Это невероятно сложный вопрос, и некоторые популярные книги поднимают его. (Мы рекомендуем начать с публицистики: «Насвистывая Вивальди», «Итак, вы хотите поговорить о расе» и «Предвзятость», а из художественной литературы — роман «Вся ваша ненависть»^[5].)

Интересное решение придумала темнокожая мама по имени Софи: когда в новостях появляется сообщение о стрельбе в безоружного афроамериканца, она смотрит этот репортаж вместе со своими детьми, стараясь использовать подобные сюжеты в воспитательных целях. Ее сын-девятиклассник удивился, почему она не начала рассказывать ему о таких происшествиях несколько лет назад. «Наверное, я понимаю, почему ты этого не делала, — сказал он. — Но объясни мне, к чему я должен быть готов». Эта открытость перекликается с подходом Фреда Роджерса: дети узнают о чем-то страшном, но их дом должен оставаться безопасной гаванью, находясь в которой можно разобраться во многих проблемах. Заботиться о безопасности детей — не значит жить по принципу Поллианны^[6] и внушать детям, что им ничего не угрожает. Скорее наоборот, ребенка нужно предупреждать: «Это случается, и это несправедливо, но я верю, что ты справишься. Вот как ты можешь выйти из такой ситуации».

«В прошлом году у нас был первый такой разговор с сыном, и тогда я сама еще не все понимала, — сказала Софи. — Но в этом году, когда сын решил пойти в торговый центр, он спросил, можно ли ему надеть толстовку с капюшоном. Значит, все-таки в подсознании у него кое-что отложилось».

Превращаем наш дом в безопасную гавань

Очень важная задача, которую должны решить родители, — сделать свой дом тем безопасным местом, где ребенок будет собираться с силами и готовиться к выходу во внешний мир. Вы не способны оградить ребенка от хулиганов, потерь и разочарований, но можете создать для него безопасную гавань дома.

Находите время для восстановления

Эмоциональная устойчивость развивается, когда мы сначала переживаем какой-то стресс, затем справляемся с ним, после чего наступает этап восстановления — при условии, что у нас остается для этого время и имеется подходящее место. Почти по такой же схеме мы тренируем мышцы: сначала напрягаем, затем мышцы включаются в работу, а после тренировки мы расслабляемся — пьем шоколадное молоко и едим бананы. Найдите время для восстановления, в какой бы форме оно ни происходило. Одна мама с раздражением сказала: «Моя дочь на неделе выпускных экзаменов все время после тестов проводит со своими друзьями. Но разве от этого будет польза?» На самом деле друзья — это своеобразное шоколадное молоко и бананы. Друзья нужны этой девочке, чтобы восстановиться. Если ты знаешь, где и когда сможешь отвлечься и отдохнуть, ты найдешь силы для рывка в конкретный момент.

Воспринимайте кратковременный и умеренный стресс как позитивный опыт

Несмотря на то что хронический и чрезмерно сильный стресс имеет крайне неблагоприятные последствия для мозга и тела, небольшое количество стресса вполне допустимо для человека и даже необходимо для нормального функционирования организма. Поэтому когда ваш ребенок испытывает стресс, объясните ему, что и у стресса есть плюсы. Ученые из Висконсинского университета проанализировали данные крупного обследования здоровья американцев и выяснили, что чем меньше мы беспокоимся о стрессе, тем менее вредными будут его последствия²⁰. Психолог Алисия Кларк говорит: когда мы не боимся тревоги и готовы принять ее, она может стать нашим союзником.

Доктор Кларк рекомендует три способа справиться с тревогой, то есть взять под контроль свое восприятие тревоги и получить возможность использовать ее как дополнительный ресурс. Во-первых, считайте, что ваша тревога — важный сигнал о том, что проблема нуждается в решении. Во-вторых, рассматривайте тревогу как стимул взять под контроль свой опыт. Например, воспринимайте ее не как тревогу, а как волнение или как намерение вашего мозга перевести вас в режим оптимальной работы. В-третьих, старайтесь найти золотую середину между тревогой, которая полностью парализует вашу волю, и тем количеством стресса, которого вам недостаточно для каких-либо активных действий²¹.

Снимайте напряжение с помощью юмора

Когда дети Неда бывают чем-то расстроены, он частенько рассказывает им примитивные шутки, отправляет прикольные СМС-сообщения или даже подсовывает листочки с карикатурами под закрытую дверь комнаты. Шутки не всегда бывают очень смешными, но иногда способны растрогать подростка или вызвать улыбку оттого, что Нед может быть таким забавным. Всем известно, что смех — лучшее лекарство²², и мы с этим полностью согласны, но не пытайтесь разговорами отвлекать детей от их переживаний. Очевидно, что, когда мы обсуждаем какую-то проблему, даже самая искренняя речь, обращенная к ребенку, будет менее эффективна, чем шутка, которая разрядит обстановку и над которой все дружно посмеются. Если мы смеемся вместе с детьми, это укрепляет наши взаимоотношения и напоминает детям, что мы рядом и они не одиноки в этом потрясающем путешествии по жизни.

Любите детей такими, какие они есть

Мы советовали безоговорочно любить детей в нашей предыдущей книге, и этот совет мы чаще всего даем родителям. Помните, как вы смотрели на детей, когда они были младенцами? Вас переполняли нежность и восторг. Этим самым естественным способом вы сообщали ребенку: «Я люблю тебя таким, какой ты есть, люблю без всяких

условий, и тебе даже не нужно меняться или становиться лучше и лучше, я все равно буду тебя любить». Это воспоминание не волшебный ключик, который откроет вам дверцу и подскажет, что и как говорить ребенку именно сейчас, хотя не исключено, что вы глубже прочувствуете, что испытывает ваш ребенок, если просто посмотрите на его детские фотографии.

Напоминайте детям, что они сами могут управлять своими эмоциями

Элеонора Рузвельт сказала: «Без вашего согласия никто не вызовет у вас чувства неполноценности». Из ее слов мы понимаем, насколько важно правильно отреагировать на те или иные события в нашей жизни и, следовательно, насколько велика наша ответственность за наши эмоции. Это одно из ключевых открытий когнитивно-поведенческой терапии, и суть его в том, что корни нашей тревожности и эмоционального стресса произрастают из наших собственных (часто иррациональных или искаженных) представлений о том, что с нами происходит или теоретически *может* произойти. Используйте мудрую фразу госпожи Рузвельт, чтобы напомнить детям, что наши эмоции меняются в зависимости от того, уставшие мы или, наоборот, бодрые и хорошо отдохнувшие, и что наши реакции не единственно возможные, потому что другие люди в аналогичной ситуации могут реагировать совсем иначе.

Мы не предлагаем вам запрещать ребенку проявлять свои чувства. Более того, когда ребенок говорит: «Ты меня разозлил», мы должны показать ему, что понимаем его чувства в данный момент. Однако в дальнейшем мы можем объяснить ребенку, что никто не заставляет нас злиться и что на самом деле мы злимся только потому, что определенным образом воспринимаем слова или поступки других людей.

Когда вашему ребенку действительно нелегко и вы не знаете, какими словами выразить ему свою поддержку или сочувствие, лучше промолчите

Поймите, что вовсе необязательно постоянно говорить ребенку какие-то правильные слова, подсказывать ему верные решения или все время его жалеть. Иногда лучшее, что вы можете сделать для ребенка, — просто побыть рядом с ним, разделяя с ним его боль и обиду, но ничего при этом не говорить.

Самая важная работа — это работа над собой

У большинства детей, которых Билл обследовал в последние годы, было диагностировано тревожное расстройство, часто сопровождавшееся нарушением внимания, трудностями в обучении или социальной адаптации. Самое важное, что родители могут сделать для таких детей, — научиться максимально эффективно управлять своей тревожностью, но, как ни странно, подобная мысль даже не приходит родителям в голову. Исследование, проведенное в Университете Джона Хопкинса, показало, что если над снижением стресса работает вся семья, в том числе и родители, то тревожное расстройство у детей развивается значительно реже²³. Дети — и это очевидно — тревожатся не из-за нас, но мы можем помочь им справиться с тревогой. (Подробнее об этом в [главе 5](#).) Выдающийся психолог Уэйн Дайер говорил, что дети счастливых родителей, скорее всего, не станут тревожиться за них и не будут думать, что они являются причиной несчастья родителей.

Если мы приучим себя сохранять спокойствие, мы словно обретем дополнительный слой кожи; осознаем мы это или нет, но она всегда с нами. Билл давно практикует медитацию, и ему не раз говорили, что он все время находится в состоянии спокойного присутствия, даже когда сам не чувствует себя спокойным. Если вы стараетесь быть спокойным и выдержанным, вы начинаете излучать спокойствие, успокаивая тем самым всех окружающих вас людей.

Есть несколько способов справиться с тревогой, основные из них — сон, спорт и проявление любви и заботы к себе вообще. Не пренебрегайте и отношениями с вашим партнером, вкладывайте энергию и в них. Отношения с партнером не менее важны, чем

желание снизить свой уровень тревожности, чтобы не заражать ею детей. Еще один способ взять тревогу под контроль — заниматься медитацией, и мы убежденные сторонники этой техники. Если люди умиротворенные, то и в семье будет царить мир и благодать. Билл и его жена Старр, пока их дети росли, регулярно практиковали трансцендентальную медитацию. Их дети иногда стеснялись своих «чужаковатых» родителей, но недавно сын Билла сказал, что именно потому, что родители медитировали, атмосфера в родительском доме была такой теплой и спокойной. Многочисленные исследования показывают, что трансцендентальная медитация снижает стресс, агрессию и преступность в более широком окружении²⁴.

У нашего знакомого тринадцатилетнего мальчика были очень сложные отношения с отцом. Год назад его отец научился медитировать, и отношения с сыном изменились: отца больше не раздражали поступки сына. Сначала это показалось ему странным. Раньше отец думал, что должен реагировать на поведение сына так, чтобы ребенок понял: такое поведение неприемлемо. Через несколько месяцев практики медитации отец мальчика перестал излишне бурно реагировать на поведение сына, а вскоре заметил, что и сын ведет себя по-другому.

Судя по всему, медитация помогла изменить образ жизни этой семьи. Между прочим, дети тоже замечают перемены в своих родителях. Подросток с аутизмом изучал трансцендентальную медитацию вместе с мамой. Несколько месяцев спустя его спросили, на что он обращает внимание во время сеансов медитации, и мальчик ответил: «ТМ успокаивает разум, и это успокаивает маму».

«Не смешивайте собственное счастье и счастье ребенка» — придерживайтесь этого правила в течение всей жизни. Начните практиковать это прямо сейчас — для пользы вашего ребенка и для вашей собственной пользы. Родителям подростков и молодых людей, злоупотребляющих психоактивными веществами, специалисты рекомендуют отделять свое счастье от выбора ребенка. Мы советуем применять такое эмоциональное разделение и родителям тех детей,

у которых не столь серьезные проблемы. Легко не бывает никогда, и поговорка «Ты счастлив настолько, насколько счастлив твой самый несчастный ребенок», вне всяких сомнений, справедлива. Однако когда родители считают, что их психическое состояние напрямую связано с психическим состоянием ребенка, это приводит к полной неразберихе или созависимости, и тогда проблемы ребенка накроют всю семью с головой. Отделяя свое счастье от счастья ребенка, будьте бдительны и благоразумны. Перед многими родителями встает вопрос: *если у моего ребенка трудности, что же люди скажут обо мне?* Запомните: вы воспитываете своих детей, но ваши дети — это не вы. Ради блага семьи ваша личность должна быть разносторонней. Если вы несчастливы, пока несчастлив ваш ребенок, вы можете заставить его «немедленно стать лучше», но тогда вы разрушите ваши с ним взаимоотношения и утратите возможность ему помочь.

Вот почему мы настоятельно рекомендуем: прежде чем сказать своему ребенку хоть слово, проговорите все это себе. Разделите разговор с самим собой на четыре ключевых пункта, которые составляют аббревиатуру W.A.V.E.

Разговор с собой: W.A.V.E.

Whose life is it? / Чья это жизнь? Сюда же можно добавить «Чья это ответственность?» и «Чья это проблема?». Запомните: проблемы ребенка — это проблемы ребенка, и если вы не воспринимаете их как собственные, то это нормально. Мы знаем многих родителей, которые не могут пойти ни в театр, ни в кафе, ни в гости и не могут радоваться жизни, когда у их ребенка возникают какие-либо трудности, поскольку им кажется, что они должны быть дома, рядом с ребенком. Недавно мы беседовали с мамой, которая не работает, потому что она уверена, что ее сын нуждается в постоянном внимании, и она решила посвятить ему всю свою жизнь. Мы считаем такой подход не совсем правильным: пожалуй, подобные установки не стоит транслировать детям. Если вы согласны с нами — меняйтесь! Выходите из дома, шутите и смейтесь, встречайтесь с друзьями, позволяйте себе побыть беззаботными. Вернувшись домой, вы ощутите прилив сил²⁵. Отправляйтесь на свидание, даже если ваши дети работают над

большим проектом или если они увлечены видеоигрой. Развивайте отношения с партнером, не пренебрегайте собственными интересами, ухаживайте за собой — все это мы делаем прежде всего ради наших детей.

Accompany / Сопровождение. Вы играете роль родителя — это важная роль. Ваша задача — помогать, а не приказывать.

View with perspective / Взгляд в будущее. Напомните себе, что очень важно смотреть на жизнь под разными углами зрения. По большому счету ваш ребенок тоже хочет найти свое счастье. Позитивные изменения не всегда происходят так быстро, как вы хотите, но поверьте в своего ребенка.

Explore your angst / Узнайте свои страхи. Если вы тревожитесь, беспокоитесь, впадаете в уныние из-за проблем, которые возникли у вашего ребенка, мы рекомендуем вам задать себе вопросы, сформулированные Барри Нилом Кауфманом в книге «Любить — значит быть счастливым»: «Чем вы недовольны (или обеспокоены, или раздосадованы)?», «Что из этого списка делает вас несчастным?», «Что случится, если вы не будете настолько сильно из-за этого расстраиваться?»²⁶

Последний вопрос Билл регулярно задает родителям детей, с которыми он работает, и чаще всего слышит в ответ: «Если бы я не волновалась так сильно, это означало бы, что я черствая мать, напрочь лишенная сочувствия» или «Если бы я не расстраивалась, у меня не было бы и желания помочь сыну». Затем Билл спрашивает: «Значит, если бы вы не беспокоились, то и не сочувствовали бы ребенку?» или «Значит, одной любви к ребенку вам недостаточно, чтобы помочь ему всеми возможными способами?» И абсолютно все родители понимают: чтобы быть хорошими родителями для любимого ребенка, не нужно бросаться в омут негативных эмоций.

Мы оба продолжаем работать над собой в этом же направлении и делаем это постоянно, в том числе и тогда, когда испытываем психологическое давление, чего-то боимся или из-за чего-то расстраиваемся. Нам даже пришлось бороться с тревогой по поводу

того, что мы пропустим срок сдачи этой книги. Но мы помнили, что наша главная цель — поделиться с читателями всем, чему мы научились, а сроки можно немножко подвинуть. По такой же схеме проанализируйте свою мотивацию как родителя: *моя задача как родителя — любить своего ребенка и помогать ему понять, кем он хочет быть, какой жизнью он хочет жить и как он может этого добиться*. Сосредоточившись на своих главных ценностях, вы снизите стресс и избавитесь от всех мыслей, которые подпитываются вашими страхами. Когда мы смотрим на все происходящее максимально широко, мы чувствуем себя счастливыми и удовлетворенными жизнью.

А что, если...

Я не хочу, чтобы мое волнение передавалось моим детям, но сейчас я действительно в стрессе. Сначала был карантин из-за новой коронавирусной инфекции — это стало для нас тяжелым испытанием, мы до сих пор с трудом оплачиваем наши счета. Я не знаю, как скрыть от детей свое мрачное настроение.

Если вы испытываете стресс (а кто при таких обстоятельствах его бы не чувствовал?), лучше всего откровенно поговорить об этом с детьми, ведь, когда выражение вашего лица не соответствует вашим словам, это ужасно выбивает из колеи. Скрыть свой стресс от детей у вас все равно не получится, поэтому расскажите о нем детям и объясните, каким образом вы стараетесь с ним справиться. Центры по контролю и профилактике заболеваний США выпустили специальное руководство по общению в кризисных ситуациях²⁷. Прилагайте вдвое больше сил, чтобы взять свой стресс под контроль, и это станет прекрасным примером для ваших детей.

Мы — убежденные сторонники философии, известной как радикальное принятие. Основная идея этой философии — принятие факта, что мир таков, каким он и должен быть, и нет никаких доказательств, что мир должен отличаться от того, каким мы его видим. Это не значит, что мы не стараемся изменить его в лучшую сторону, — нет, нужно стараться сделать мир лучше. Писательница

и оратор Байрон Кейти сказала: «Я люблю то, что есть, не потому, что я верующий человек, а потому, что у меня болит душа, когда я спорю с реальностью». Согласно философии радикального принятия, лучшее, что мы можем сделать, — смириться с настоящей действительностью, потому что предсказать будущее нельзя, и то, что кажется нам катастрофой сейчас, может в дальнейшем открыть новые возможности. Изложить суть философии, которую нужно практиковать в течение всей жизни, в одном абзаце не получится, поэтому мы рекомендуем вам ознакомиться с работами Байрон Кейти, в частности с ее книгой «Любить то, что есть»^[7].

То есть вы хотите сказать, что мне нельзя злиться на ребенка, иначе у него будет стресс? Но это же нереально!

Вовсе нет. Дом как безопасная гавань не предполагает, что вы включите музыку для ритуальных песнопений или никогда не будете ругать ребенка из-за беспорядка, чтобы не расстраивать его. Детям нужен опыт переживания разных эмоций. Так что если ребенок оставляет немытую посуду в раковине, можно чуть-чуть разозлиться! Просто помните мантру: «Подожди, пока я успокоюсь». Всегда стремитесь общаться с помощью своей префронтальной коры, обращаясь к префронтальной коре ребенка. Если вы все-таки вышли из себя, извинитесь — это мощнейший способ выразить свои любовь и уважение к ребенку.

Моя семилетняя дочь излишне впечатлительная, и ее волнуют некоторые вещи, которые, судя по всему, совершенно не заботят ее друзей. Как мне объяснить дочери (чтобы она правильно поняла меня), что ей не следует так сильно переживать?

Мы советуем построить разговор примерно так: «Ты очень впечатлительная девочка, а это значит, что ты остро чувствуешь собственные переживания и переживания других людей. Ты удивительный человек! Но быть таким впечатлительным нелегко, потому что ты воспринимаешь все чересчур близко к сердцу. В мозге есть область, которая называется миндалевидным телом.

Миндалевидное тело не способно думать, оно просто реагирует, если нам что-то может угрожать. Этот процесс можно сравнить с пожарной сигнализацией, которая иногда срабатывает, даже если нет дыма. Миндалевидное тело есть у каждого человека, но у тебя эта область мозга отличается повышенной чувствительностью. Еще одна часть мозга — префронтальная кора, ее называют пилотом. Пилот решает все проблемы и успокаивает тебя, но, если ты испытываешь стресс, в работе пилота происходит сбой. То есть смысл в том, чтобы пилот продолжал следить за системой сигнализации. Чтобы ему помочь, нужно хорошо высыпаться и заниматься спортом. А еще можно дать себе такую установку: “Эй, сигнализация! Дыма нет!” Или спросить себя: “Что из того, что может произойти, самое ужасное? Если это случится, я справлюсь?”» И, заканчивая разговор с ребенком, скажите ему: «Ты обязательно справишься!»

Подведем итоги. Пример разговора с ребенком

Семиклассник Кевин — активный подросток, он посещает театральную студию и занимается футболом. Как-то вечером он вернулся домой слишком поздно и был очень уставшим. Кевину нужно было написать эссе по английскому языку, однако ни времени, ни сил на это у него уже не осталось, и тогда его мама Кендра предложила ему лечь спать, а утром встать пораньше и написать эссе.

Утром Кендра разбудила Кевина пораньше, а потом начала помогать собираться в школу двум другим детям. Как и в большинстве семей, утром в доме все немного взвинчено.

Кевин достал свой дневник и озадаченно произнес:

— Ой, я не записал тему эссе.

Кендра, которая в это время пила кофе, спросила:

— И ты понял это только СЕЙЧАС, когда тебе через полчаса выходить из дома?!

— Я не виноват. Мисс Браун не умеет распределять время на уроке и написала тему эссе за пять минут до звонка.

— Кевин, мисс Браун здесь ни при чем. Ты сам виноват. По-твоему, никто из класса не сделает домашнее задание? Когда уже ты начнешь брать на себя хоть какую-то ответственность?

Кендра огорчилась: у нее столько дел, а тут еще это эссе. Кендра вспомнила свою сестру Бет (она часто вспоминала Бет, когда Кевин делал что-то не так). Бет всегда находила виноватых, если опаздывала, теряла взятые на время вещи или совершала какие-то промахи. Кендра считала, что причиной такого поведения сестры было то, что родители никогда не заставляли Бет отвечать за свои поступки. Кендра совсем не хотела повторять ошибок своих родителей.

Кевин переживал из-за того, что не выполнил домашнее задание, а мамыны упреки только усугубили ситуацию. Префронтальная кора Кевина полностью отключилась, а победу одержало миндалевидное тело. Домашнее задание не было сделано, последовали крики, и даже младшие дети заразились стрессом. В итоге в этот день все опоздали, и у всех было испорчено настроение.

А теперь представьте, что все пошло бы иначе.

Кевин озадаченно произнес:

— Ой, я не записал тему для эссе.

Кендра поставила чашку с кофе на стол и подумала: *«Почему он не побеспокоился об этом вчера? Боже мой, о чем это я?! Он ведь подросток, а не сорокапятилетняя умудренная жизнью женщина. Не будет он рассуждать так же, как я. И впрочем, это его проблема, а не моя»*. Тем не менее эти мысли Кендра оставила при себе, а вместо этого произнесла:

— Ого-го, ты, наверное, нервничаешь.

— Да, еще и злюсь. Мисс Браун не умеет распределять время и записала вопрос в самом конце урока. Я не успел его переписать.

Кендре не понравилось, что Кевин не взял на себя ответственность за ошибку, но она не стала думать о том, каково ему придется в будущем, если он не научится отвечать за себя. Не было никаких признаков, которые указывали бы, что Кевин уподобится тете Бет, и накручивать себя сейчас по этому поводу было бессмысленно. Кендра сказала себе, что вечером за ужином спросит, не нужно ли помочь

сыну правильно планировать свой день. Кендра хотела помочь Кевину, а не спасать его. И у нее не было никакого желания портить утро себе и всем остальным членам семьи, ведь скандал все равно не решил бы проблему.

— М-да, — спокойно сказала она. — Интересно, а можно сейчас узнать тему эссе? Например, позвонить кому-нибудь из твоих одноклассников? Как ты думаешь?

Своим спокойствием Кендра помогла Кевину включить в работу префронтальную кору мозга. Кевин на минуту задумался и сказал:

— Точно! Мисс Браун, конечно же, выложила тему на сайте нашего класса. Можно я посмотрю с твоего телефона?

Кендра дала сыну телефон, и Кевин быстро нашел нужную ему информацию. Для того чтобы написать эссе, ему потребовалось всего пятнадцать минут, все обошлось без истерик и ругани, никто никуда не опоздал, и настроение у всех в этот день было в норме.

Как-то раз зимой семья Франклин отдыхала за городом. По дороге домой восьмилетняя Мэдди попросила папу заехать на тюбинговую горку. Родители возразили, потому что дорога до дома предстояла долгая, а чтобы доехать до тюбинговой горки, нужно было потратить еще целый час. В конце концов родители все-таки уступили просьбам дочери. Семья приехала на тюбинговую горку, папа купил Мэдди билет, она скатилась один раз и заплакала.

— Это было так страшно! — сказала Мэдди. — Ужасно! Поехали домой!

Бен, отец Мэдди, рассердился:

— Мы ехали сюда целый час! И только что купили тебе билет.

Мэдди всегда и всего боялась, и это вызывало у Бена досаду. Он отец и должен воспитывать в детях смелость, силу духа и даже заставлять детей что-то делать, если им это не очень нравится. Бен не хотел, чтобы Мэдди в будущем боялась малейших рисков и избегала бы ситуаций, в которых нужно проявлять твердость и уверенность.

— Послушай, Мэдди, с этой горки катаются даже четырехлетние детки. Это совсем не страшно. Иди наверх.

Мэдди снова начала плакать и наотрез отказалась подниматься на горку.

А теперь представим, что события развивались бы иначе.

— Это было так страшно! — сказала Мэдди после первого спуска. — Ужасно! Поехали домой!

Бен разозлился, что потратил время и деньги. Он попросил дочь немного подождать, пока он сходит за кофе, а потом они поговорят. В действительности ему нужно было время, чтобы успокоиться и обдумать, как он будет разговаривать с дочерью. Бен напомнил себе, что не имеет смысла пытаться заглянуть в будущее и не стоит проецировать единичный случай на всю оставшуюся жизнь.

Вернувшись, он сказал:

— Мэдди, я не хочу, чтобы ты была такой трусишкой. Мне кажется, если ты скатишься второй раз, ты уже не будешь так бояться. Я понимаю, что ты не стала бы просить нас ехать сюда, если бы знала, что тюбинг — это страшно, но поверь мне: чем больше ты катаешься, тем меньше ты будешь бояться. Я не сержусь на тебя, но я расстроен, потому что мы свернули с дороги и всего пять минут назад купили тебе билет, а ты уже просишься домой. Я не буду заставлять тебя кататься, но, пожалуйста, потребую с тебя деньги за билет.

Мэдди вспылила, но не стала спорить с отцом и призадумалась. Бен подождал минутку, а затем предложил дочери поразмыслить, как прокатиться так, чтобы не было страшно.

Мэдди кивнула и сказала отцу, что будет смотреть, как катаются другие дети. А Бен, в свою очередь, предложил дочери привязать свой тюбинг к ее тюбингу и скатиться с горки вместе.

Помните, что главное — это ваш ребенок

В прекрасном эпизоде из книги «Винни Пух и все-все-все» Пух и Пятачок идут по Дремучему лесу.

— *Предположим, Пух, что дерево вдруг упадет, когда мы будем как раз под ним?* — спросил Пятачок.

— *Давай лучше предположим, что не упадет,* — ответил Пух после некоторого размышления.

Это предложение утешило Пятачка... [8]. 28

Родителям нужно научиться рассуждать примерно так же, как рассуждает Винни Пух, и учить этому же детей. Подобный подход применил Нед, когда посоветовал студенту, страдавшему тревожным расстройством, пойти в парк и, чтобы отвлечься от тревожных мыслей, замечать каждое дерево, которое (как в вышеприведенном эпизоде) не падает. Выдающийся американский философ и психолог Уильям Джеймс писал: «Мой опыт — это то, на что я согласен обращать внимание»²⁹. Когда мы учим детей смотреть на действительность так, чтобы предполагать позитивный исход событий, а не наоборот, рано или поздно дети начнут прислушиваться к своему внутреннему голосу, который скажет им:

- «Я уверен: я с этим справлюсь».
- «Я потерпел неудачу, но это не смертельно. Я допустил промах, но я могу все исправить и добиться большего».
- «Я хороший, несмотря ни на что, и люблю себя таким, какой я есть».
- «Дерево может упасть, а может и не упасть».

Глава 4

У ребенка должна быть собственная МОТИВАЦИЯ

Зимой 2020 года началась пандемия новой коронавирусной инфекции, школы были закрыты на карантин, а родители оказались в роли вспомогательного персонала для дистанционного обучения и узнали много нового о том, что и как может мотивировать детей. Разумеется, родители знали об этом и раньше: мы уже не один год обсуждаем трудности, возникающие с мотивацией детей. Теперь же необходимость научиться разговаривать с ребенком так, чтобы у него появилась собственная мотивация, стала неотъемлемым условием ежедневного общения с ним.

Мы попросили родителей и учителей поделиться своим опытом, и вот что они нам рассказали.

— Я учитель девятого класса. Родители многих моих учеников часто жалуются: «Моего ребенка абсолютно не волнует успеваемость. Мы отобрали у него все гаджеты и лишили его всех послаблений, но он по-прежнему ничего не делает».

— Мои дети, умные, талантливые, прилагают минимальные усилия (если этого достаточно) и не хотят делать ничего больше этого. Меня беспокоит, как они собираются выживать в нашем жестоком мире и сколько всего интересного и удивительного они могут упустить. Они рассуждают примерно так: «Что? Для этого нужно хорошо учиться? Фи! Проехали!» Мне кажется, я не стал для них примером и они не поняли, как это здорово — поработать со всей отдачей, выполнить задание на отлично и ощутить удовлетворение от результатов своих трудов.

— У меня трое детей: один делает все по минимуму, но без особых напоминаний; другой — перфекционист, но, если результат получается не таким, как он хотел, он просто все бросает; у третьего ребенка есть внутренняя мотивация, откликается он и на поощрения. Мне кажется, что мы воспитываем всех наших детей одинаково, но, возможно, это

не совсем правильно, и каждому ребенку требуется индивидуальный подход.

— Я папа двух дочек четырех и шести лет. Как-то раз я сказал: «Девочки, давайте после школы и садика сходим в зоопарк, но сначала вы уберете свои игрушки и наведете в детском уголке порядок». Когда девочки пришли из садика и школы, старшая сказала младшей: «Давай быстренько уберем игрушки, и папа поведет нас в зоопарк». А младшая ответила: «Не-е-ет, давай не будем ничего убирать, пусть папа дома с нами поиграет».

Итак, друзья, добро пожаловать в мир мотивации, где методы очень различаются, а кнут и пряник превратились в пережиток прошлого. Какие-то вещи могут мотивировать детей, какие-то — нет, а родители, в отчаянии заламывая руки, пытаются понять, как же правильно говорить с детьми, чтобы мотивировать их на учебу и другие результаты.

Прежде всего уясните себе: ваша главная задача не в том, чтобы любыми путями мотивировать своих детей, а в том, чтобы помочь им сформировать внутреннюю мотивацию. **Ваша цель как родителей — не заставлять ребенка показывать достойные результаты, а сделать так, чтобы он сам захотел добиться успехов.**

Поймите: у вас никогда не получится принудительно мотивировать детей просто потому, что никто не в силах заставить ребенка хотеть того, чего он сам не хочет, как и заставить его отказаться от того, чего он действительно хочет. То, что кажется важным родителям, часто оставляет детей совершенно равнодушными, и наоборот: то, что интересует ребенка, родители считают глупостями или капризами. Поощрения (например, денежное вознаграждение за каждую пятерку) или запреты («никаких видеоигр в следующей четверти, если принесешь хоть одну тройку») дают эффект на короткое время, но вспомните, что рассказывал нам учитель девятого класса: никакие ограничения и строгие рамки не приносят нужного родителям результата. Метод кнута и пряника не работает, поскольку у ребенка не формируется самодисциплина, которая является залогом успеха в будущем. Родители должны стремиться, чтобы дети не впадали в крайности — от перфекционизма (о нем мы поговорим подробнее в [главе 6](#)) до полного отказа сделать даже малейшую попытку что-то

предпринять, — а выбрали золотую середину мотивации. Достигнуть этой цели можно, только всячески поощряя именно внутреннюю мотивацию ребенка.

Внутренняя мотивация — это новомодный термин, которым описывается тип поведения, основанного на любопытстве, проявлении интереса, стремлении к преодолению трудностей, желании развить новые навыки. Такой тип поведения противостоит поведению, стимулами для которого выступают награды (например, оценки) или желание избежать наказания. Лучше, когда у ребенка *немного* внутренней мотивации, а не много внешней. Как видите, качество имеет гораздо большее значение, чем количество¹.

Внутренне мотивированные дети лучше учатся, получают хорошие оценки, внимательны на уроках, задают много разных вопросов и с большей вероятностью достигают своих целей². Внутренняя мотивация *автоматически* стимулирует ребенка прилагать усилия и вызывает желание добиваться высоких результатов. В некоторой степени это связано с повышением доступности дофаминовых рецепторов головного мозга. Иначе говоря, дети, у которых есть внутренняя мотивация, не тратят энергию, заставляя себя что-то делать³. У них достаточно энергии «скорее за дело!». Кроме того, внутренне мотивированные дети и подростки реже используют защитное поведение, готовы признавать свои недостатки и промахи и адекватно реагируют на корректирующую обратную связь. Они способны сконцентрироваться, чтобы избежать возможных ошибок, — это заметно по уровню активности мозговых волн, что, вероятно, объясняется стремлением таких детей преуспеть, а не просто получить вознаграждение⁴. Проблема в том, что система школьного образования опирается только на *внешнюю* мотивацию, и именно поэтому так много родителей пришли в ужас во время пандемии COVID-19, особенно когда было принято решение на какой-то период отказаться от выставления оценок.

Когда школы закрылись на карантин, наша близкая подруга Венди решила, что оказалась буквально в безвыходном положении. Еще задолго до карантина у ее дочери,

шестиклассницы Келли, пропал интерес к изучению истории Древнего мира. Теперь же, без учителя, стоящего возле доски, и без стимула видаться с друзьями и посещать школьный театральный кружок, не стало вообще никакого смысла хорошо учиться. Первые несколько недель Венди заставляла дочь выполнять школьные задания, и они часто ссорились, но, когда школы объявили, что проходной балл получают все ученики, несмотря ни на что (таким образом школы исключили стимул в виде кнута и пряника), Венди подумала: «Ну и плевать». Она спросила свою дочь: «А что бы ты сама хотела изучать? Что тебе интересно?»⁵ Келли, к ее удивлению, ответила: «Мне нравится эпоха Возрождения». Келли и Венди вместе составили план, согласно которому Келли должна была прочитать двадцать научно-популярных статей и два исторических романа, посмотреть два фильма, разработать несколько эскизов одежды, характерной для эпохи Возрождения, и организовать дома тематическую вечеринку в стиле эпохи Возрождения, где подавались бы блюда эпохи Возрождения, все гости были бы в костюмах этой эпохи и играли бы в игры, популярные в тот исторический период.

Мы не призываем вас переводить детей на домашнее обучение или подрывать основы традиционной системы школьного образования (хотя и мы от нее не в восторге!), мы обращаем ваше внимание на те позитивные изменения, которые Венди заметила в поведении своей дочери. Венди сказала: «Разница просто огромная! Раньше я вынуждена была стоять у нее над душой, контролировать, подключилась ли она к уроку в Zoom, сидеть *рядом*, когда Келли делала уроки, потому что она заявила, что одна не справится. Мы ссорились, меня выводила из себя ее безответственность, и у меня в голове стучало: “Ленивая, ленивая”, но я знала, что говорить такие вещи ребенку вслух ни в коем случае нельзя. Когда мы решили, что она разработает собственный план и будет изучать то, что ей интересно, она сразу же согласилась. Келли скачала два романа про эпоху Возрождения из библиотечного приложения, мне даже

не пришлось напоминать ей об этом! Первые несколько дней она делала уроки в костюме эпохи Возрождения, в котором пару лет назад ходила на Хеллоуин. За ужином она с жаром рассказывала нам о классовом разделении в эпоху Возрождения и о том, как был несправедлив Генрих VIII к своим женам». Келли настолько увлеклась изучением выбранного исторического периода, что не ограничилась выполнением всех пунктов своего плана: она придумала легенду для каждого из гостей костюмированного мини-шоу и попросила приглашенных выучить свои истории накануне вечеринки.

Венди интуитивно выбрала верную тактику: она использовала одну из важнейших составляющих теории внутренней мотивации — теорию самоопределения, которую сформулировали выдающиеся психологи Эдвард Деси и Ричард Райан. Согласно теории самоопределения, внутренняя мотивация человека нуждается в удовлетворении трех глубинных человеческих потребностей: во-первых, людям необходимо ощущать, что между ними и их близкими установлены крепкие отношения (как только Венди и ее дочь перестали ссориться, их отношения улучшились); во-вторых, людям необходимо чувствовать себя компетентными в чем-либо (Келли приобрела уверенность и почувствовала себя знатоком эпохи Возрождения); в-третьих, людям необходимо ощущать свою автономию (Келли самостоятельно разработала весь проект и в дополнение определила его промежуточные цели)⁶. Для наглядности теорию самоопределения можно сравнить с табуретом на трех ножках. В наши дни у большинства молодых людей этот табурет имеет ножки разной длины: повышению их компетентности уделяется так много внимания, что это ослабляет их чувство привязанности (особенно к родителям) и чувство автономии. Чтобы табурет стал устойчивым, его ножки должны быть одинаковой длины. И если мы как родители будем опираться хотя бы на удовлетворение этих трех базовых потребностей, нашим детям станет гораздо проще самостоятельно определить те вещи, которые действительно их мотивируют.

Теория самоопределения вовсе не основной фактор мотивации, но она задает ритмичность. Эту теорию дополняет умение правильно распределять время (по принципу «Сделал дело — гуляй смело»),

а также наука об изменениях в поведении, помогающая разговаривать с детьми, которые, как нам кажется, не стремятся добиваться большего. Мы рассмотрим все это далее и познакомим вас с формулировками, которые позволят вам постепенно «увеличивать громкость».

Чего не стоит говорить

Не так давно Билла пригласили в одну среднюю школу, чтобы проконсультировать учителей по поводу успеваемости восьмиклассника Джеффри с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Джеффри — смысленный подросток, но ему было трудно учиться: он считал учебу очень сложной, и ему не хватало мотивации для выполнения заданий. По словам школьного специалиста по обучению, вместо Джеффри учились все, кто его окружал, включая ее саму, двух учителей и маму мальчика, только не он сам. Чем настойчивее педагоги стремились заставить Джеффри учиться, тем сильнее укреплялось у него ощущение, что он ничего не знает и не способен что-то понять, он терял свое чувство автономии, а в итоге это противостояние спровоцировало множество конфликтов между Джеффри и его родителями, учителями, специалистами, которые всего лишь хотели ему помочь. Билл посоветовал учителям и родителям Джеффри немедленно прекратить любые попытки принуждать его работать усерднее: вклад взрослых в достигнутый результат составлял примерно 90%, а Джеффри — не более 10%. Билл рекомендовал специалисту по обучению и преподавателям ни в коем случае не прилагать усилий больше, чем Джеффри. (Впоследствии учителя объяснили Биллу, что предпринимали все эти попытки только для того, чтобы успокоить маму Джеффри!)

Директор школы (прекрасный директор!) рассказал, что Джеффри просто необходимо улучшить успеваемость, причем как можно быстрее. Джеффри будет подавать документы в несколько старших школ, и, если в ближайшее время он не повысит успеваемость, у него практически не будет выбора. Иными словами, текущие результаты Джеффри определяли его жизнь на предстоящие четыре года.

«Джеффри не понимает, что его отставание в учебе будет иметь для него негативные последствия, — добавил директор школы. — Поэтому мы должны во что бы ни стало убедить его стремиться к большему. И я лично уже беседовал с ним не один раз».

Билл резонно заметил: «Если разговоры с Джеффри о том, что ему необходимо повысить успеваемость, не подействовали на него ни в первый, ни во второй раз, не подействуют они на него и в третий, и в десятый раз». (Внутренняя мотивация не рождается из повторений!) Каждый раз, когда Джеффри говорили о том, что он должен стараться, он напрягался, начинал волноваться, обижался и возмущался. Конечно же, он *пытался* учиться лучше, потому что *хотел* поступить в хорошую старшую школу, но из-за своих проблем он никак не мог получить высокую оценку. Больше всего Джеффри переживал из-за домашних заданий, а потому всячески увиливал от их выполнения. Таким образом, всем стало ясно, что разговаривать с Джеффри об ужасном будущем, которое ждет его, если он не начнет учиться лучше, совершенно бессмысленно.

Билл пришел к выводу, что повысить успеваемость Джеффри можно, если избавить подростка от чрезмерного давления («*Ты должен сделать это, ты должен сделать то*»), которое стало причиной его постоянного стресса. В голове Джеффри сформировалась установка «Я должен, но я не могу», и это лишало его ощущения контроля над своей жизнью. Рекомендации Билла включали в себя два основных пункта: во-первых, объяснить Джеффри, что не так уж важно, в какую именно старшую школу он поступит; во-вторых, помочь ему осознать, что существует возможность двигаться вперед, и при этом от него не потребуются делать то, что он считает невыполнимым. Не только Джеффри, но и все другие дети чувствуют себя гораздо спокойнее, когда им говорят: «Перед тобой открыто множество дорог — ты можешь выбрать любую из них».

Учителя и консультанты Джеффри последовали рекомендациям Билла: они отказались от психологического давления на подростка и больше не пугали его «концом света». Учителя и консультанты поменяли риторику и язык общения с Джеффри. Теперь их беседы звучали примерно так:

Я хочу, чтобы ты учился усерднее, и знаю, что ты сможешь добиться большего, если будешь стараться. Тебе не нужно стремиться изменить все сразу. Если ты не поступишь в ту школу, в которую хочешь, ты можешь хорошо учиться в девятом классе, а затем подать заявление о переводе — так делают многие дети. Я рад помочь и поддержать тебя, но я не хочу, чтобы ты становился слабее, а потому не буду прилагать усилий больше, чем ты.

Тот факт, что учителя и наставники Джеффри последовали рекомендациям Билла и использовали предложенные им формулировки, поистине вызывает уважение, ведь в аналогичной ситуации родители и педагоги, как правило, беспокоятся, что у ребенка полностью пропадет мотивация справляться с трудностями, если он будет знать, что ему не обязательно напрягаться. Наш опыт показывает, что это не так. В первую очередь мы говорим отстающим ученикам, с которыми работаем: «Меня совершенно не волнуют твои оценки». Таким образом мы подчеркиваем, что не призываем ребенка изменить ситуацию немедленно, но, если он захочет сам, он может учиться лучше и добиться высоких результатов.

Когда учителя и консультанты объявили Джеффри, что не будут прилагать усилий больше его самого, произошла перезагрузка их взаимоотношений. Как только мальчик понял, что ему не нужно менять ситуацию прямо сейчас, напряжение спало. Вполне предсказуемо, что Джеффри, почувствовав поддержку со стороны взрослых, стал чаще выкладываться в полную силу, не думая, что старается недостаточно. Разумеется, чудесного исцеления не случилось, но Джеффри уже не возражал против помощи наставников и специалиста по обучению, звонил другу, если не успевал записать задание, а когда пришло время готовиться к экзаменам, без стеснения попросил о дополнительных консультациях. Он принял верное решение и подал заявление в школу с хорошей программой вспомогательных занятий. Сейчас Джеффри успешно учится в девятом классе этой школы и занимается спортом. Он даже сказал маме, что, поскольку возросла учебная нагрузка, он думает, стоит ли ему продолжать заниматься футболом в десятом классе или лучше

поискать другой вид спорта, который потребует меньше времени для тренировок.

Не пытайтесь мотивировать ребенка с помощью страха, вины или гнева

В последние десятилетия налицо тенденция, которую мы отметили и в работе специалистов (квалифицированных и добросовестных), консультировавших Джеффри до того, как к решению проблемы подключился Билл. Взрослые проявляют излишнее беспокойство (см. [предыдущую главу](#)) и думают, что, если они будут запугивать ребенка или внушать ему страх, это встряхнет его и заставит наконец осознать, что он должен делать. Когда мы пытаемся растормозить ребенка и постоянно твердим ему, насколько все серьезно, мы способствуем тому, что ребенок начинает испытывать тревожность и ощущает более сильное чувство подавленности. Кроме того, ребенку кажется, что его достижения для нас важнее, чем он сам, а это, в свою очередь, негативно отражается на наших с ним взаимоотношениях. Мы теряем родительский авторитет, и надеяться на то, что мы сможем мотивировать ребенка, отныне не имеет никакого смысла. Много лет назад мать одной девочки потребовала, чтобы Нед «нагнал страху» на ее дочь, не желавшую готовиться к экзаменам. Нед усомнился, что это сработает, если не появится сам Зевс-громовержец. Мы должны *влиять* на детей, а не *властвовать* над ними. Влияние родителей растет пропорционально росту взаимного уважения, тогда как власть родителей — это игра в одни ворота. И еще: когда мы угрожаем ребенку, но не выполняем свои угрозы, мы уподобляемся персонажу истории, который кричал: «Волки! Волки!» — хотя никаких волков не было и в помине. На консультации девочка-старшеклассница рассказала нам, что родители поставили ей ультиматум: «Если не поступишь в местный колледж — вообще забудь о колледже». Когда эта девочка провалила экзамены, родители заявили ей: «Даже не думай, что ты теперь не будешь делать вторую попытку».

Мы советуем: не повторяйте одно и то же снова и снова и не говорите громче и громче. Не старайтесь пристыдить или запугать ребенка, избегайте следующих фраз.

- Если не возьмешься за ум, всю жизнь будешь в кафе полы мыть.
- Если не научишься хорошо делать свое дело, никогда и ни в чем не добьешься успеха.
- Если бросишь музыкальную школу, всю жизнь потом будешь локти кусать.
- Если будешь пропускать тренировки, тебя не возьмут в спортивный лагерь.
- Ты смог бы, но ты не захотел даже попробовать! Я знаю!
- Как ты можешь чего-то добиться? Ты же совсем не стараешься!
- Ты должен стать отличником! Не позорь меня!
- Ты вообще ничего не хочешь! Бездельник!
- С твоими двойками ты не поступишь ни в один колледж!

Все эти фразы не работают, потому что дети не могут до конца осознать смысл таких высказываний. Заставлять семиклассника заниматься плаванием или учить испанский язык, объясняя, что при поступлении в колледж он получит за это несколько дополнительных баллов, все равно что сказать ему: «Ты перешел в седьмой класс, значит, пора открыть для тебя пенсионный накопительный счет». Дети не способны заглянуть далеко вперед, как умеют взрослые, — именно это и делает их детьми.

Не волнуйтесь: даже если вы говорили своему ребенку что-то подобное, это не означает, что вы плохой родитель. Очень часто на наших лекциях родители в первые же пятнадцать минут спрашивают: «А вдруг я уже испортил жизнь своему ребенку?» Мы отвечаем: не беспокойтесь. Дети могут разобраться в своей жизни независимо от того, как вы их воспитываете, просто некоторые воспитательные приемы облегчают им этот путь. Все мы понимаем: родительство — сложная миссия. Один папа нам когда-то написал: «Почему никто не сказал нам, что это так *тяжело?!*»

«Постарайся изо всех сил»

Большинство родителей хотят, чтобы дети знали: родители беспокоятся в первую очередь о детях, а вовсе не об оценках, которые те приносят из школы. И все-таки они пытаются мотивировать детей учиться как можно усерднее и говорят что-то вроде: «Мы всего лишь добиваемся, чтобы ты приложил максимум усилий». Таким образом они выражают свою заботу о ребенке и внимание к нему, но по факту устанавливают завышенную планку требований, на которую ориентируются, оценивая личные качества ребенка. Завышая требования, мы заставляем ребенка чувствовать себя виноватым, если он не выкладывается по полной. Будем откровенны: никто из нас не прилагает максимум усилий всегда и везде. **По сути, в этом нет необходимости. Залог успеха в том, чтобы понимать, когда ты сделал достаточно.** Да и вообще, кто определяет, какой у ребенка максимум? В одном из наших любимых мультфильмов ребенок смотрит на своего родителя и спрашивает: «Я постарался?» Нед постоянно видит, как родители ставят перед детьми цели, которые, по их мнению, соответствуют максимальным возможностям ребенка. Как только ребенок достигает поставленной цели (кем бы эта цель ни была обозначена — им самим, его родителями, учителем, вузом), родители тут же спрашивают: «А ты не думаешь, что мог бы получить... [более высокий результат]?» Такой вопрос совершенно деморализует ребенка и приводит его в уныние: он чувствует себя так, словно плывет к берегу, который остается недосягаемым.

Если родители говорят: «Мы всего лишь хотим, чтобы ребенок выкладывался по максимуму», это воспринимается как условное одобрение. И пока родители произносят эту сакраментальную фразу, дети смотрят на нас и думают: «Да-да, конечно». Не так давно Неду позвонили родители *восьмиклассницы*, которые хотели обсудить подготовку дочери к выпускным экзаменам. «Мы не типичные вашингтонские родители», — сказала мама, намекая на требовательность, которую принято считать отличительной чертой родителей из Вашингтона. На самом деле этим заявлением она как раз и подтвердила, что именно такими родителями они и являются. Она объяснила Неду, что у ее дочери тревожное расстройство и СДВГ: «И да, мы платим ей за хорошие оценки, но для нас очень важно, чтобы она поняла: она должна прилагать максимум усилий, ведь

разница между четверкой и пятеркой — это всего лишь еще один час занятий вечером». Стоит ли удивляться, что дети хитрят и сами себя стараются подстраховать: «А вдруг я выложусь по полной, а нужного результата все равно не добьюсь?» Потратить меньше сил, зная, что ты *способен на большее* (поскольку у тебя есть еще некий запас прочности), гораздо проще, чем разочаровать всех — и себя, и родителей, — не получив ожидаемого результата.

Многие учителя оценивают успеваемость детей в зависимости от того, сколько усилий прилагает ребенок. Мы не сторонники такого подхода. Как измерить старания ребенка? Некоторые дети вообще не прилагают никаких усилий, чтобы показать какие-то результаты⁷. Недавно шестилетняя внучка Билла Шарлотта за два часа сделала домашние задания, на выполнение которых ей и ее товарищам-первоклассникам дали две недели. Ей нравится выполнять задания и заниматься чистописанием, она с удовольствием подбирает синонимы и решает математические головоломки, которые большинству детей кажутся жутко скучными. Или представьте, что двум детям поручили прочитать небольшой по объему, но абсолютно неинтересный рассказ. Оба ребенка скажут, что текст очень занудный, однако из-за особенностей психического развития мозг этих детей работает по-разному. Один ребенок может довольно легко заставить себя прочитать рассказ, затратив при этом минимальное количество энергии. Мозг другого ребенка начинает паниковать и буквально отказывается работать: сама мысль о том, что нужно прочитать текст, приводит его в ужас. Он смотрит, смотрит и смотрит на текст и никакими усилиями своей детской воли не может заставить себя прочитать этот рассказ. И даже обычная просьба учителя сосредоточиться, особенно если у ребенка СДВГ, мешает мозгу ребенка активироваться. И никто не увидит его стараний. Вот почему мы обеспокоены тем фактом, что оценки за старания служат основанием для вынесения неверных и необъективных суждений о личности ребенка.

Как мотивировать ребенка усерднее учиться

Итак, мы рассказали вам о том, чего *не следует* говорить ребенку, если ваша задача — сформировать у него внутреннюю мотивацию. Теперь

пришло время узнать, что говорить *можно*.

Многие читатели, вероятно, знакомы с работами психолога Кэрол Дуэк, которая достаточно долго изучала мотивацию детей. Согласно теории доктора Дуэк, некоторые дети имеют установку на рост: они уверены, что самостоятельно могут развивать свои способности. Считается, что дети с установкой на рост воспринимают неудачи как часть процесса обучения и, реагируя на неудачи, начинают больше стараться⁸. Если они испытывают трудности с учебой, то не сдаются, а, наоборот, как бы включают форсаж. Таким детям интересно учиться и узнавать что-то новое, а не только получать хорошие оценки; они понимают, что их усилия помогают им интеллектуально расти и развиваться, и они открыты для обратной связи. Исследования показывают: так как дети с установкой на рост мотивированы внутренне, у них повышена доступность дофаминовых рецепторов, а кроме того, они острее реагируют на свои ошибки⁹. У другой категории детей мышление фиксированное: они убеждены, что их набор врожденных способностей остается неизменным в течение всей жизни. Они стремятся получить внешнее признание, избегают любых ситуаций, в которых будут выглядеть глупыми или беспомощными (а потому уклоняются от решения сложных и необычных задач), а также считают, что, если они будут стараться, это станет доказательством того, что они не очень умны, или не очень спортивны, или недостаточно музыкально одарены¹⁰.

Работы Дуэк послужили стимулом для создания различных психологических практик, направленных на развитие у учащихся установки на рост. Однако несколько недавних исследований показали, что заставить детей изменить свой образ мыслей достаточно трудно (по крайней мере, на уровне психологической помощи в школе) и что, даже если это происходит, у детей не всегда улучшаются когнитивные способности и успеваемость и не всегда перенастраивается фокус внимания с оценок на процесс обучения. Иногда подобные ментальные вмешательства становятся даже контрпродуктивными¹¹. Например, нельзя говорить детям, что они могут делать все, что им вздумается, ведь на самом деле это совсем не так.

Безусловно, в концепции личностного роста существуют определенные ограничения. Тем не менее многие идеи Кэрол Дуэк могут быть полезными, и мы считаем, что родители способны добиться больших успехов, формируя у детей установку на рост, чем школьные программы психологической помощи. Вот почему далее мы подробно рассмотрим ключевые факторы, которые укрепляют у детей готовность справляться с трудностями и уверенность в том, что они могут становиться лучше и лучше.

Делайте акцент на том, что для хороших результатов нужно много и упорно трудиться

Билл часто говорит детям, которых консультирует: «Если ты трудишься над чем-то с особым старанием (например, чтобы научиться лучше читать), все больше и больше клеток твоего мозга включаются в совместную работу и становятся как бы частью “читающей команды”. Именно так благодаря нашим усилиям меняется наш мозг». Тестируя детей, которые чрезмерно болезненно воспринимают любые свои промахи и склонны сразу сдаваться, Билл подбирает такие тесты, где от ребенка требуется сконцентрировать внимание, чтобы выполнить довольно сложное задание. Наблюдая, как стараются его подопечные, Билл подбадривает их: «Я вижу, тебе нравится решать сложные задачи. А ведь многие дети, которых я знаю, бросили бы этот тест, так и не сделав его. Но ты не отступил. Молодец. Ты старался найти ответ, даже если не был уверен в нем. Меня это очень радует, потому что именно так люди добиваются успеха».

В подобной ситуации родители могут сказать: «Сынок, ты очень хорошо потрудился над этим заданием!» Если же ребенок отстает перед сложной задачей, мы советуем родителям поддерживать ребенка такими фразами: «Да-а, задача попала не из легких. Но я уверен: если ты постарайся, то обязательно справишься и с этим, и с другими подобными заданиями и почувствуешь себя настоящим победителем». Или: «Я прекрасно помню тот год, когда ты начинал играть в бейсбол. Тогда у тебя совсем не было опыта. А сегодня

я увидел твои три удара — это было супер! Теперь я понимаю, что значит упорно тренироваться».

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ МОЗГА

Развитие мозга зависит от того, с какой интенсивностью мы пользуемся им, — и это должен знать каждый. В раннем детстве и подростковом возрасте мозг человека наиболее пластичен, или податлив. Нейронные связи, которые используются часто, укрепляются, а неиспользуемые исчезают в ходе процесса, называемого обрезкой (или прунингом)¹². Другими словами, дети — и особенно подростки — обладают огромным потенциалом, чтобы формировать свой мозг и делать его умнее, эмоционально сильнее и здоровее¹³.

Вот как это выглядит под условным микроскопом: по мере того как человек учится и развивает какие-то навыки, его мозг вовлекает в работу все большее количество нейронов — этот процесс называют долгосрочным потенцированием. Синапсы (возможно, вы помните их из школьного курса биологии) являются точками соединения между нейронами и усиливают их связи друг с другом, кодируя таким образом конкретное событие, стимул или мысль.

Проделав совместную работу единожды, нейроны стремятся повторять это, своей консолидированной энергией побуждая соседние клетки присоединиться к веселью. В ходе этой вечеринки нейроны связываются вместе, и даже небольшая активность в одном из них запускает весь блок, закрепляя воспоминание или навык, благодаря чему воспоминание становится более доступным, а навык доводится до автоматизма. Те нейроны, которые вместе запускаются в работу, соединяются между собой. Предположим, вы разучили новую музыкальную пьесу, и уже через час после этого электронный микроскоп покажет, что дендриты (разветвляющиеся контактные точки между нейронами) выросли и образовали новые расширения.

Каждый раз, когда ребенок осваивает новый навык или получает новое знание, все большее количество клеток мозга объединяется, именно поэтому дети улучшают свои навыки, когда они над чем-то упорно работают, даже если им приходится нелегко. Билл использует этот способ, чтобы побудить детей с нарушениями в обучении настроиться и с тем же усердием, с каким они занимаются интересными для них вещами (которые они делают без особых усилий), приступить к чтению или письму (даже если это дается им с трудом). Билл рекомендует чередовать короткие периоды интенсивной работы с такими же периодами отдыха — так мозгу проще закреплять новые знания или навыки.

Еще один процесс, благодаря которому детский мозг обладает такой пластичностью, — образование миелина. Миелин выполняет роль изоляции вокруг проводящего нейрона. Нейроны соединяются волокнами — аксонами, говоря научным языком. Миелин — это жирное белое вещество, которое покрывает эти волокна и обеспечивает быструю связь между нейронами. После того как вокруг аксона образуется миелин, скорость этой связи может возрасти до двухсот раз. Так в белом веществе мозга появляются пути. Работая мозгами, мы увеличиваем скорость миелинизации. Вот почему люди, которые постоянно читают, проводят расчеты и много думают, со временем делают это быстрее и лучше. И вот почему нам на написание этой главы понадобилось гораздо меньше времени, чем на написание первой¹⁴.

Нам, взрослым, очень полезно знать, что мозг детей и подростков — это такая рабочая лошадка, которая запускает в работу нейроны и стимулирует образование миелина. Обязательно поделитесь этой важной информацией со своими детьми.

Говорите детям ободряющие слова, отмечая их настойчивость, улучшение результатов и правильное поведение, которая помогает детям

*Литература повествовал, которая помогает детям
добиваться успехов*

Положительная обратная связь поддерживает внутреннюю мотивацию ребенка, формируя у него чувство компетентности. (Вспомните табурет на трех ножках!) Однако доктор Дуэк не советует говорить детям, что они умные, или отличные спортсмены, или одаренные музыканты: привлекая внимание к врожденным способностям детей, мы поощряем развитие у них фиксированного мышления. Авторы этой книги несколько иначе смотрят на рекомендации доктора Дуэк, и чуть позже мы разьясим свою точку зрения. Вместе с тем очень важно проговаривать детям слова поддержки, чтобы похвалить их за то, что они пытаются освоить навыки, которые, возможно, даются им совсем нелегко.

- Я видел, что ты очень расстроился, но ты все равно старался решить эту задачу.
- Я знаю, что многие дети спасовали бы перед такими трудностями, но ты не отступил. Это здорово!
- Ты нашел очень интересный способ решить этот пример. Я бы никогда до этого не додумался!
- Я посмотрел твои рисунки для урока природоведения. Мне очень понравилось, ты научился прекрасно рисовать. Без ученья нет умения!
- Я понимаю, пока еще ты не научилась так хорошо читать, как тебе хочется. Но я вижу, что ты уже многого достигла, и я уверена, если будешь стараться, ты сможешь сделать еще больше.
- Видишь, сынок, твои старания принесли достойный результат!
- Я помню, что раньше ты с трудом подтягивался на турнике три раза, а теперь запросто подтягиваешься двенадцать раз!

Используйте в разговоре с ребенком слово «пока» («пока что», «пока еще»)

Добавляя в свое обращение к ребенку это короткое слово, вы сразу даете ему установку на рост! Вот несколько примеров.

- Никто из нас не умеет делать все на отлично, и любой человек при желании может научиться делать что-то хорошо, если будет регулярно практиковаться. Ты пока не очень силен в алгебре (или в другом сложном навыке), но ты можешь разобраться, как решать уравнения с двумя неизвестными, если прорешаешь все примеры из сборника.
- Да, ты пока не научился брать этот аккорд... Ничего страшного, потренируешься — и научишься.
- Пока еще ты не понял, как делить на девять. Но ты обязательно разберешься. Посмотри, с делением на восемь ты уже справился!

Не оставляйте без внимания достижения ребенка, которые поддерживают у него веру в себя и свои силы

Есть большая разница между фразами «Ты отлично справился — я горжусь тобой!» и «Ты усердно работал над этим проектом; я видел, что ты несколько раз все менял, пока не получилось так, как ты задумал». Первая фраза формирует у ребенка мышление угождающего, а вторая — мышление роста. Мы считаем, что положительную обратную связь нужно давать, используя поощряющие или одобряющие ребенка формулировки, а не перехваливая ребенка. Наша задача — донести до ребенка, что мы внимательны к нему и видим, как он старается, но не подталкивать ребенка угождать нам любыми способами. Смысл в том, чтобы ребенок стремился достичь тех целей, которые он сам себе поставил¹⁵. Вот несколько вдохновляющих примеров.

- Ты придумал невероятно интересное продолжение истории, а не ограничился только пересказом сюжета.

- Твой набросок выглядит потрясающе: складки на рукавах выписаны настолько точно, что так и хочется к ним прикоснуться!
- Ты починил своего робота! Как ты выяснил, какая именно деталь сломалась?
- Как я ценю твою помощь! Ты выгулял и накормил собаку, когда увидел, что я задерживаюсь на работе.
- [Вариант для учителя или репетитора] О-о-о, ты первый, кто понял, как решить эту головоломку! А как тебе удалось найти верное решение? О чем ты при этом думал?

Дети учатся, наблюдая за своими родителями, поэтому показывайте детям на собственном примере, как настроиться на мышление роста. Вот еще несколько фраз, которыми вы можете воспользоваться.

- Как хорошо, что я заранее отрепетировала презентацию. Каждый раз, когда я ее повторяла, я чувствовала себя более уверенно.
- Утром я попытался починить кран в ванной, у меня ничего не получилось, я решил, что я тупица, и хотел все бросить. Потом я подумал: не посмотреть ли мне еще раз видеоролик из интернета — может быть, я все-таки разберусь. И правда, я все сделал сам!
- Меня переводят на другую номенклатуру — мне предстоит освоить новую программу. Наверное, поначалу я буду чувствовать себя немного не в своей тарелке, но я не сомневаюсь: у меня все получится, потому что я ждала этого повышения и буду очень стараться.

Добавим немного нюансов

Все хорошо в меру. Когда ребенок над чем-то усердно работает, ваши комментарии могут его разозлить или вызвать у него подозрение, что вы читали книгу, подобную этой (возможно, это не так уж плохо?). Не забывайте: вода камень точит¹⁶.

Мы советовали вам обращать внимание на *процесс*, а не на *конечный результат*, однако это не значит, что о реальном результате *нельзя* ничего говорить. Если ваш ребенок любит рисовать, или может построить из лего игрушечный город, или пишет прекрасные стихи, или увлеченно занимается в театральной студии, вы вправе ему сказать: «Это прекрасно!», «Потрясающе!», «Сегодня ты отлично выступил!» Хотя в работе Кэрол Дуэк этот аспект не рассматривался, мы с одобрением относимся к тому, что родители замечают проявления *положительных свойств характера* ребенка (например, любопытство, доброту, настойчивость) и проговаривают их вслух. Благодаря этому и сами дети осознают свои положительные качества: «*Мне действительно интересно, как это все устроено*», «*Я обращаю внимание на мелочи, которые другие не замечают*», «*Я стараюсь добросовестно выполнять все, что мне поручают*», «*Я по-доброму отношусь к людям*».

Еще один важный нюанс. Мы согласны с тем, что говорить ребенку «Ты такой способный» не стоит, ведь никто не может быть способным абсолютно ко всему. (Если бы Биллу пришлось зарабатывать на жизнь, скажем, архитектурным проектированием, он был бы бездомным; если бы работа Неда требовала предельной педантичности, он бы составил компанию Биллу.) И все-таки каждый родитель хочет, чтобы его ребенок считал себя умным, и, если ребенку нелегко учиться, мы еще сильнее хотим его поддержать. Многие дети, которых тестирует Билл, считают себя не очень умными или даже глупыми — разумеется, это отнюдь не радует их. Большинству темнокожих учащихся никто и никогда не говорит, что они умны. Между тем исследования показали, что один из самых мощных способов повысить успеваемость таких детей — просто сказать им, что они умны¹⁷. Когда Билл работает с детьми, которые сомневаются в своих способностях, он не внушает им, что они гениальны, — да они в это и не поверят, — но говорит им более важные слова: «Ты достаточно умен, чтобы приносить пользу этому миру». И добавляет: «Я благодарен всем своим коллегам, которые намного умнее меня: они придумывают теории, разрабатывают методики и составляют тесты, которыми я пользуюсь. Однако я достаточно умен, чтобы делать что-

то интересное и к тому же полезное. И ты тоже такой». (Это верный посыл для детей, которые переживают, что кто-то в классе умнее их.)

Нед работал со школьницей по имени Лорен. Лорен была импульсивной, гиперактивной и при этом очень необычной девочкой. Она сказала Неду, что ее учителя разделились на два лагеря: одни обожают ее, а другие, мягко говоря, недолюбливают. Те, кто хорошо к ней относился, думали, что смогут перевоспитать ее, а когда это не получалось, они испытывали разочарование. Лорен была умной и старательной ученицей, но отдельные предметы ей никак не давались, и Лорен решила, что она просто глупая. Однако Нед сказал ей: «Ты *достаточно* умная девочка. Обидно, конечно, что ты так стараешься ради оценок, но не достигаешь желаемого результата. Мне бы хотелось, чтобы ты воспринимала свои усилия как этап саморазвития, а не как самоцель ради отличной оценки. Я понимаю, тебе трудно учиться, но мне очень интересно узнать, что ты придумашь, чтобы с помощью своих исключительных способностей сделать этот мир лучше».

Детям, которые вбили себе в голову, что они глупые, Нед говорит: «Я хочу, чтобы ты понял: у тебя есть способности, и спорить с этим не нужно. Возможно, сейчас тебе кажется, что я неправ. И пока ты можешь оставаться при своем мнении. Я только прошу тебя избавиться от предубеждений, потому что я вижу: ты действительно умный ребенок».

Детям с серьезными расстройствами речевого развития или нарушениями в обучении, из-за которых они не смогут получить высшее образование, Билл говорит: «Ты достаточно умен, чтобы, став взрослым, заниматься тем, чем хочешь. Но раз уж ты не любишь читать и писать, то тебе нужна работа, на которой не придется весь день этим заниматься. И эта работа не должна быть слишком тяжелой для тебя, иначе тебе будет трудно. Однако ты достаточно умен, чтобы получить профессию, которая позволит тебе зарабатывать деньги и приносить пользу людям. Я думаю, это самое главное».

Мы убеждены, что дети — и особенно подростки — должны знать о своих сильных сторонах, причем это касается и тех качеств, которыми они наделены от природы. Когда ребенку говорят, что он в чем-то талантлив или может сделать что-то намного лучше большинства сверстников, эти слова становятся невероятно мощным мотивационным стимулом и придают ребенку уверенность в себе. Вот почему после тестирований Билл рассказывает детям об их сильных сторонах в словесно-логическом мышлении, визуально-пространственном интеллекте, математических или языковых способностях и обязательно добавляет (даже если это не всегда чистая правда): «Самое замечательное в тебе то, что ты стараешься и становишься все лучше и лучше. Многие яркие и талантливые люди никак не повлияли на мир, потому что недостаточно старались преуспеть в тех областях, в которых легко могли проявить себя, так как были одарены от природы». Здесь закодированы две установки: первая — ты достаточно умен и/или талантлив, вторая — ты усердно трудишься, чтобы достичь большего.

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ МОЗГА

В левом полушарии мозга есть две системы, которые предназначены для того, чтобы человек мог читать: одна система распознает незнакомые нам слова, а другая определяет знакомые, или зрительно узнаваемые, слова. У детей с дислексией эти системы менее активны, чем у детей, которые легко учатся читать. Существует также путь, соединяющий заднюю часть мозга, которая отвечает за зрительные образы и обрабатывает чернила на странице, с передней частью левого полушария мозга, откуда извлекаются названия и звуки букв и слогов. У детей с дислексией этот путь работает медленно. С возрастом и по мере того, как человек осваивает практику чтения, этот путь начинает работать быстрее, потому что «кабели», соединяющие заднюю и переднюю части мозга, покрываются своего рода изоляцией (миелином, о котором мы говорили

ранее), что увеличивает скорость распространения информации¹⁸.

Ребенку с дислексией бывает трудно научиться читать, но, как правило, во многих важных аспектах взрослой жизни мозг такого человека функционирует лучше, чем мозг других людей. Обязательно расскажите об этом вашему ребенку, особенно если у него дислексия или СДВГ. Исследования показали, что у людей с дислексией сильнее выражены зрительно-пространственные навыки, такие люди более креативны, они чаще достигают предпринимательского и финансового успеха и имеют склонность к определенным видам научного мышления¹⁹. Различия в восприятии информации генетически обусловлены, а потому в разговоре с ребенком вы можете вспомнить кого-то из членов семьи, который тоже страдал дислексией или СДВГ.

Счастливые часов не замечают: высказывайте детям свое одобрение, если они заняты делом, которое им нравится

Как-то раз после нашей лекции в Чикаго к нам подошел отец третьеклассника. Начало разговора показалось нам интересным: он сказал нам, что его сын любит играть в теннис и обычно тренируется пять-шесть часов в неделю. Но продолжение разговора нас немного озадачило. Отец этого мальчика пояснил: «Те дети, которые хотят стать высококлассными теннисистами, играют по двадцать-тридцать часов в неделю. Как мне убедить сына тренироваться столько же, чтобы и он мог стать элитным спортсменом?»

Да, этот папа был... м-м-м... экстремалом — тридцать часов тенниса для восьмилетнего ребенка?! Подобные вопросы, сформулированные немного иначе, мы постоянно слышим от родителей, и чаще всего речь идет об учебе: «Как мне мотивировать ребенка учиться лучше?», «Что мне сказать ребенку, чтобы он больше старался?» Нам кажется, что упущение этого отца — и многих других

родителей — в том, что они не учитывают огромную пользу, которую получают дети, когда с энтузиазмом занимаются любимым делом.

Если ребенок (а может быть, и взрослый) с удовольствием играет в теннис (или занимается чем-то еще) с напарником примерно одного с ним уровня и обоим нравится это занятие, у таких людей возникает ощущение потока. Концепцию потока разработал американский психолог Михай Чиксентмихайи, который опросил профессионалов в десятках областей о тех моментах в их жизни, когда они чувствовали себя на подъеме и добивались наивысших результатов. Все эти люди описывали ощущение потока, которое возникает, когда человек по собственному желанию занят выполнением какой-либо достаточно сложной, но посильной ему задачи, когда он достигает своих целей, постоянно получает обратную связь об улучшении своих результатов и корректирует действия на основе этой обратной связи²⁰. Такое ощущение потокового состояния возникает у детей (и у родителей), если они с увлечением занимаются каким-либо спортом, музыкой, танцами, театральным искусством, решением математических задач или просто изучают что-то очень интересное для них. Профессор Чиксентмихайи писал: «Вопреки распространенному мнению, такие моменты (по сути, лучшие моменты нашей жизни) приходят к нам не в состоянии расслабленности или пассивного созерцания. <...> Но наилучшие моменты обычно случаются, когда тело и разум напряжены до предела в стремлении добиться чего-то трудного и ценного»^{[9], 21}.

Интересную информацию для родителей, касающуюся мотивации детей, можно найти в работах профессора Рида Ларсона, который изучает теорию потока и развитие подростков. Ларсон пришел к выводу, что дети становятся самомотивированными подростками и взрослыми не благодаря добросовестному выполнению домашних заданий, а благодаря страстному стремлению заняться своим любимым делом (профессор Ларсон указывал, что видеоигры не идут в счет, и мы обсудим это в [главе 8](#))²². Профессор Ларсон считает, что сочетание высокой внутренней мотивации, сосредоточенного внимания и положительных эмоций, которые дети испытывают в тот момент, когда заняты своим любимым делом, способствует такому росту их усилий, которого нельзя добиться никакими другими

средствами²³. По словам Ларсона, когда дети и подростки часто погружаются в состояние, при котором их мозг работает, сочетая высокий уровень сосредоточенности, усиленные старания, высокую целеустремленность и низкий уровень стресса, у детей и подростков формируется мозг, обладающий превосходными способностями к концентрации. Иными словами, вместо того чтобы сердиться на ребенка, если он хочет много заниматься музыкой, напомните себе, что любимое занятие вашего ребенка чрезвычайно благоприятно сказывается на развитии его мозга. Ребенок счастлив именно потому, что занимается любимым делом, а вы счастливы потому, что знаете: это помогает вашему ребенку развивать внутреннюю мотивацию. Беспроигрышный вариант.

Когда дети Билла увлеклись бейсболом, он с радостью поддержал их желание освоить игру. Он вовсе не собирался воспитывать из них профессиональных спортсменов, но прекрасно знал, что стремление совершенствовать свои навыки в том виде деятельности, которым ребенку нравится заниматься, полезно для развития мозга. Билл проводил с детьми много времени, учил их и отрабатывал с ними отдельные элементы. Он даже оплачивал тренировки со студентом колледжа, который показывал детям комплексы упражнений для занятий дома, а дети с воодушевлением их повторяли. Билл делал это не ради того, чтобы его дети достигли небывалых успехов в бейсболе или получили повышенную стипендию за игру в университетской команде. Эллиот, сын Билла, отлично научился играть, однако его все-таки не взяли в бейсбольную команду колледжа. Позже, беседуя с отцом, Эллиот сказал, что единственное, из-за чего он переживает, — это мысль о том, что отец потратил на обучение детей игре в бейсбол так много времени и денег. Билл улыбнулся и ответил: «Дело не в бейсболе, а в том, чтобы помочь тебе освоить занятие, которое тебя увлекло, и к тому же проводить вместе с тобой время. Ведь это не купишь ни за какие деньги».

Подобный опыт был и у Неда. Однажды его сын Мэтью быстро выполнил домашнее задание, а затем пять часов подряд разучивал сложную фортепианную пьесу. Нед часто слышит, как Мэтью, играя на фортепиано, по несколько раз повторяет одну и ту же музыкальную фразу, пытаясь сыграть ее чисто, и, хотя Мэтью не всегда проявляет такую же настойчивость в учебе, Нед абсолютно уверен: сын понимает, что значит трудиться с полной отдачей.

Вот несколько фраз для общения с ребенком, который чем-то увлеченно занимается.

- Я очень люблю слушать, когда ты играешь на скрипке.
- Я хочу, чтобы ты знал: занятия фигурным катанием [впишите свой вариант] для меня не менее важны, чем твоя успеваемость, потому что спорт помогает твоему мозгу развиваться.
- Я не переживаю из-за того, что ты не первый ученик в классе. Я знаю, что благодаря твоему увлечению шахматами развивается твой мозг, и, если тебе нужно будет исправить некоторые оценки, ты найдешь в себе для этого силы.

Иногда то, что вы делаете для ребенка, имеет больший резонанс по сравнению с самыми громкими и восторженными словами. Просто сидеть рядом с ребенком или с искренним интересом наблюдать, как ребенок увлеченно что-то делает, — это, возможно, лучший способ поощрить его совершенствоваться в любимом занятии. Ребенок никогда не забудет, как вы поддерживали его и ободряли.

А что, если...

Мои родители говорили, что я должен заниматься тем, к чему у меня есть способности, и не заниматься тем, в чем я не силен. Со своими детьми я поступил наоборот: я поощряю их работать над тем, что дается им не так-то просто. Я хочу, чтобы они научились проявлять

выдержку и поняли, что я рядом в те моменты, когда им нелегко. Прав я или нет?

В вашем подходе нет ничего плохого, но говорить детям, что они должны научиться делать то, чего они делать не хотят, — не лучший вариант. А вот если ребенок по-настоящему хочет чему-то научиться или достичь чего-то, но для этого ему нужно пересилить себя и сделать то, что он делать не любит, — тогда-то жизненный урок и усваивается. Поясним на примере: предположим, подросток занимается плаванием, но плавать стилем баттерфляй ему ужасно не нравится, а его тренер настаивает, что без баттерфляя никак не обойтись. Если на занятии тренер объяснит подростку, какие мышцы работают и прокачиваются, когда пловец осваивает баттерфляй, то, скорее всего, ребенок услышит это и примет к сведению. К счастью, жизнь длинная, и дети получают жизненный опыт не только в кругу семьи, но и за ее пределами.

Конечно, иногда бывает и так, что ребенок ничему не учится за свою жизнь и в итоге превращается в великовозрастного бездельника. Нам случалось встречать таких уникалов. У большинства из них не было опыта взросления, столкновения с реальностью и осознания того, что они получают от жизни столько, сколько вложили в нее. Многих таких бездельников родители постоянно спасали или выручали из трудных ситуаций; в школе и колледже родители неусыпно контролировали весь их процесс обучения; родители и другие люди из их ближайшего окружения приспособивались к этим будущим бездельникам таким образом, чтобы полностью изолировать их от всего, что вызовет любые неудобства.

Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок превратился во взрослого лоботряса, мы можем предложить две рекомендации. Во-первых, спросите себя, сможете ли вы разобраться с этим, если такое произойдет? (Конечно, сможете.) Во-вторых, напомните себе: маловероятно, что у ребенка всегда будет недостаточно мотивации. Мы знаем несколько случаев, когда, казалось бы, неисправимые бездельники брали себя в руки, после того как им перевалило за двадцать. Возможно, это связано с созреванием мозга (системы эмоциональной регуляции в префронтальной коре дозревают

к тридцати двум годам, плюс-минус несколько лет), хотя не исключено, что причина была в ином: например, парень-бездельник познакомился с девушкой, которой вовсе не нужна такая обуза. Недавно Билл тестировал ребенка, отец которого несколько лет бродяжничал, однако к сорока пяти годам этот мужчина стал успешным бизнесменом и примерным семьянином. Очевидно, ему надоело быть бездомным, и он решил изменить свою жизнь. Родственник помог ему, а он воспользовался этим шансом в полной мере. Никогда не говори «никогда».

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ МОЗГА

Когда человек появляется на свет, его мозгом не управляет пилот, похожий на Хана Соло. Наша префронтальная кора развивается медленно, и это самое важное, что мы знаем о мозге. Проведенные в начале 1990-х годов исследования выявили, что наиболее интенсивное развитие префронтальной коры головного мозга наблюдается в период между семнадцатью и двадцатью годами. Дальнейшие исследования показали, что системы ПФК, регулирующие когнитивные функции, такие как способность планировать, организованность и рабочая память, полностью созревают не ранее чем в двадцать пять лет, а системы эмоциональной регуляции (которые при необходимости помогают нам успокоиться) продолжают развиваться примерно до тридцати двух лет²⁴. Это не значит, что, для того чтобы собрать волю в кулак, нужно ждать, пока тебе не исполнится тридцать два года. Чтобы стать зрелым человеком, требуется определенное время, и помните: в этом мире найдется место и для поздних цветов. Эта мудрость помогла Биллу убедить тысячи родителей — и почти всех его друзей — в том, что их дети справятся со всеми трудностями. Мы должны быть терпеливыми с детьми, а они должны быть терпеливы сами с собой и понимать, что жизнь — это не гонка с финишем в восемнадцать лет.

Наверное, несколько лет назад ваши предложения насчет того, как сформировать у ребенка внутреннюю мотивацию, были актуальны, но сейчас конкуренция выросла в разы, и дети соперничают с детьми из разных стран мира. Они должны знать эту правду жизни, даже если она их пугает. Ставки слишком высоки уже в средней школе — это ужасно, но с этим ничего не поделаешь.

Мы понимаем, чего боится родитель, задавший этот вопрос, но мы категорически не согласны с его выводами. Если вы будете культивировать в ребенке мышление, основанное на страхе и дефиците каких-либо возможностей, вы никогда не поможете ребенку найти золотую середину мотивации. Представьте, что вы говорите восьмикласснику: «Ты знаешь, что соревнуешься не только с восьмиклассниками из США, но и с восьмиклассниками из других стран. Ты должен быть на шаг впереди». Здесь возможны два варианта: ребенок либо запаникует, и тогда его решения будут продиктованы беспокойством за свое будущее; либо он возмутится и подумает: *«И что мне с этого? Я все равно не смогу победить, так что и начинать нет никакого смысла»*. Истина в том, что в этом мире есть много способов стать счастливым и успешным и — по крайней мере, в Америке — ваши оценки в таблице успеваемости за восьмой класс почти не влияют на ваше будущее место в жизни.

Страх действительно может стать мощным мотивационным стимулом, но только на короткое время, и нет ничего плохого, если вы рассказываете детям о том, что может заставить их беспокоиться, особенно если вы считаете, что дети должны об этом знать. Например, вы можете выразить свою озабоченность тем, что, если средний балл ребенка будет ниже какого-то порога, он не поступит в ту школу, куда поступают его друзья. Такая информация может стать стимулом для усердной работы на день или даже на неделю. Однако заставить ребенка выкладываться по полной всю четверть у вас не получится,

потому что мотивация, основанная на страхе, вызывает у ребенка стресс, и поддерживать такую мотивацию очень трудно.

У моего ребенка СДВГ и тревожное расстройство, и мы поощряем его за то, что он ходит в школу и делает уроки. Правильно ли мы поступаем?

Мы не запрещаем использовать поощрения, хотя они не должны становиться основным методом в вашем родительском инструментарии. Например, в когнитивно-поведенческой терапии, направленной на снижение тревожности, вознаграждение является важной частью лечения: дети получают вознаграждение за то, что учатся справляться со своими страхами. Мы одобрительно относимся к тому, чтобы без повода и без предварительной договоренности сходить с ребенком в кафе-мороженое или принести домой что-нибудь вкусненькое, чтобы порадовать ребенка, если он хорошо справляется с домашними обязанностями или самостоятельно делает уроки. Если вы искренне поощряете ребенка и не стараетесь преподнести это как назидание, вы никоим образом не разрушите его внутреннюю мотивацию. Похвалите ребенка за его добросовестность и объясните, что многим детям с СДВГ нужен небольшой дополнительный стимул, чтобы они делали то, что должны делать, но не могут себя заставить. Тонкость заключается в том, чтобы особое внимание уделить самостоятельности ребенка: когда вы пытаетесь подкупить ребенка ради достижения целей, которые важны для вас, его внутренняя мотивация снижается, и наоборот: стимулы, помогающие ребенку добиться его собственной цели, как правило, повышают его внутреннюю мотивацию.

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ МОЗГА

СДВГ — это химия, а не темперамент, и все же трудно сдержаться, когда ты просишь ребенка сделать два дела, а он никак не может сосредоточиться ни на одном из них. Можно подумать, что ребенок просто не обращает на вас

внимания, не уважает вас или ленится. В действительности таким детям гораздо труднее заставить себя делать то, чего они не хотят делать, и сосредоточиться на вещах, которые их не интересуют. С точки зрения биохимии у детей с СДВГ понижен базовый уровень нейромедиатора дофамина, и их дофаминовая система работает не так эффективно, как у других детей²⁵. Кроме того, префронтальная кора у детей с СДВГ, как правило, на три-пять лет отстает в развитии по сравнению с детьми без СДВГ²⁶.

СДВГ обусловлен генетически, передается по наследству и по-разному проявляется у мальчиков и девочек. Мальчикам обычно ставят диагноз относительно рано, поскольку они более активны, а девочки чаще бывают рассеянными и считают собственные мысли важнее слов педагога.

СДВГ чаще всего лечат с помощью специальных препаратов, однако уровень дофамина повышают физические нагрузки и небольшой стресс (здоровый стресс!). Но лучшим лекарством является время. По мере созревания префронтальной коры возрастает эффективность ее работы и увеличивается число ее связей с многочисленными системами в мозге, поэтому ПФК все сильнее вовлекается в когнитивные и эмоциональные процессы, которые раньше обрабатывались различными частями мозга. Например, Билл использует такой тест: он просит ребенка с СДВГ произнести все слова на букву «м», которые ребенок может вспомнить. Когда это задание выполняют одиннадцатилетние дети, в мозге активизируются правая и левая височные доли. У шестнадцати- или семнадцатилетних подростков больше всего работает левая височная область с частичным вовлечением префронтальной коры. Три или четыре года спустя первичная активация происходит в ПФК, и молодые люди вспоминают еще большее количество слов на «м» (и делают это быстрее), потому что префронтальная кора находит способ, как извлечь нужные слова из памяти²⁷. Отчасти поэтому двадцатичетырехлетний человек может

решить какую-то проблему или найти такой способ свести на нет трудности в обучении, который раньше никогда не приходил ему в голову.

Несмотря на то что физическое развитие префронтальной коры у детей с СДВГ идет медленнее, чем у обычных детей, это не означает, что дети с СДВГ не могут хорошо учиться в школе или быть успешными в спорте или еще в чем-то. Это всего лишь означает, что таким детям, возможно, придется больше трудиться и проявлять больше терпения. Нет необходимости сломя голову лететь к финишу. (Например, Билл до тридцати лет даже не предполагал, что станет психологом, а свою первую работу по этой специальности он получил только в тридцать четыре года.) Заметим, что некоторые особенности СДВГ помогают выявить у детей сверхспособности. Дети с СДВГ могут раньше других детей понять, как важно вовремя замедлиться и проявить осторожность, — этот навык будет служить им всю жизнь. Общеизвестный факт — гормоны стресса повышают уровень дофамина в мозге. У большинства людей это приводит к избытку дофамина, что осложняет работу префронтальной коры. Однако у детей с СДВГ умеренная степень стресса может обеспечить оптимальные условия для функционирования ПФК, поэтому многие такие дети становятся успешными в профессиях, связанных со стрессовыми ситуациями (например, судебные адвокаты, фельдшеры скорой помощи или врачи-реаниматологи).

Мой сын-семиклассник отказывается ходить в школу. Ему нравятся репетиции в оркестре, но все остальное, что связано со школой, вызывает у него отвращение. Он плохо учится, и я переживаю, что учителя говорят ему: «Ты просто лентяй». Что мне сказать сыну?

Прежде всего скажите своему сыну, что вы за него спокойны, например: «Многие дети не хотят учиться в седьмом классе, и в будущем никому даже в голову не придет смотреть, какие оценки у тебя были. Кстати, твой дядя (или другой член семьи) в седьмом

классе тоже учился на тройки, и это никак не помешало ему стать хорошим инженером».

Затем переходите к разговору о том, кого можно или нельзя назвать лентяем: «Я знаю, что ты не лентяй: я вижу, как ты стараешься на репетициях оркестра. Тебе трудно учиться из-за химических процессов, которые происходят в твоём подростковом мозге, а вовсе не из-за твоего темперамента. Некоторым детям учеба дается легко, но не потому, что у них большая сила воли, а потому, что так устроен их мозг. Возможно, тебе просто не хватает химического вещества под названием дофамин, которое помогает нам мотивировать себя делать что-либо. Чтобы получить больше дофамина, ты, например, можешь сам себя чем-нибудь наградить после того, как сделаешь что-то, чего не хотел делать. А я с удовольствием тебе в этом помогу. Выбирай, какой сериал мы посмотрим, когда ты сделаешь все уроки? А со временем ты поймешь, что чем лучше ты учишься, тем лучше работает твой мозг, и это можно уподобить движению вверх по восходящей спирали».

Можно предложить ребенку и другие варианты — например, делать уроки вместе с товарищем, чтобы не было скучно, или договориться с кем-то из старшеклассников, чтобы он помогал вашему сыну с выполнением домашнего задания. У многих детей мотивация выше, если они делают что-то для другого человека. Если ребенок с удовольствием занимается музыкой, поддержите его желание: «Когда ты играешь пьесу, которая тебе нравится, у тебя повышается уровень дофамина. Мозг сосредоточивается, одновременно прилагая больше усилий, и ты чувствуешь себя счастливым. Так ты можешь приучить мозг усердно работать над всем, что для тебя важно».

Подведем итоги. Пример разговора с ребенком

У Пенни два сына. Младший, Джош, буквально родился с внутренней мотивацией. Сейчас ему семь лет, он не любит смотреть телевизор и никогда не разгуливает по дому в пижаме по выходным, потому что хочет быть активным. Пенни понимает это: она сама в детстве была

такой же. Ее старшему сыну, Хьюго, двенадцать лет, и он был бы счастлив, если бы можно было никогда не выходить из дома и даже не переодеваться. Выходные в кровати, когда ничего не нужно делать, для Хьюго — рай, и он часами сидит в пижаме и рисует персонажей аниме. Он даже готов не прерываться на обед, потому что не хочет отвлекаться от своего занятия и спускаться на кухню. Пенни знает, что мозг Хьюго работает иначе, чем ее, но она ужасно переживает из-за того, что Хьюго не хочет никуда ходить и бросает начатое, не закончив. Пенни гордится тем, что ее сын — творческая личность, но для нее важно, чтобы Хьюго понял: необходимо заниматься не только тем, что приносит тебе радость, но и тем, что ты не любишь делать.

Как-то раз Пенни получила электронное письмо от учительницы Хьюго, где сообщалось, что его успеваемость заметно снизилась. Пенни потребовала, чтобы Хьюго взялся за ум, ведь она не могла следить за его учебой, потому что у нее было много работы. Разумеется, Пенни была очень раздражена и огорчена.

— Иногда, — сказала или скорее даже закричала Пенни, — нужно делать то, чего тебе не хочется! Я не могу постоянно быть рядом! Возьми себя в руки, иначе в один прекрасный день ты доведешь до белого каления всех, начиная от соседа по комнате и заканчивая твоим боссом! Сейчас ты выводишь из себя меня! И я говорю это только потому, что ты невероятно одаренный мальчик.

Хьюго чувствовал себя виноватым (он знал, что его маме приходится много работать), поэтому, пытаясь угодить ей, он сделал то, что от него требовалось. Однако через неделю все повторилось.

(Конечно, Хьюго мог отреагировать иначе. Он мог замкнуться в себе, разозлившись на мать, которая, очевидно, не понимала, насколько скучными были задания или насколько придирчивой была учительница.)

А теперь представим, что события развивались бы по такому сценарию.

Пенни очень расстроилась из-за Хьюго. Она начала с того, что предложила сыну перенести разговор на вечер, чтобы дать себе время собраться с мыслями. В течение дня она напоминала себе, что не стоит

пытаться представлять, что ждет Хьюго в будущем. Двенадцатилетний Хьюго не такой, каким он станет в шестнадцать, восемнадцать или двадцать два года. Откуда ей знать, будет или не будет он бездельником. По сути, не было никаких намеков на то, что он не сможет реализовать себя в жизни. Затем Пенни подумала, что должна ценить умственные способности Хьюго: благодаря этим способностям ее сын с головой погружался в рисование. Хьюго отличался от своего младшего брата и действовал не так, как Пенни, но именно потому, что он был таким мечтательным подростком, он и был самым собой. За это Пенни его и любила.

Вечером у них состоялся примерно такой разговор.

Пенни. Я хочу извиниться перед тобой, Хьюго. Знаю, я читала тебе нотации о необходимости делать то, чего ты не хочешь делать. Я много говорила тебе об этом, потому что сомневалась, понимаешь ли ты, что ради достижения чего-то по-настоящему важного для тебя тебе придется делать то, что тебе не нравится. Сейчас тебе непросто осознать все это, но я уверена, что со временем ты все поймешь.

Хьюго. Мам, у тебя все в порядке?

Пенни. Да! Я уверена, что важно делать некоторые вещи, которые тебе не нравятся, — например, наводить в своей комнате порядок или даже ходить в школу. Это наша цель на несколько лет вперед, и мы будем работать над достижением этой цели вместе.

Хьюго. Ну ладно.

Пенни. Давайте будем по воскресеньям собираться всей семьей и обсуждать, что у нас получается, а что нет, и помогать друг другу добиваться хороших результатов.

Хьюго (закатывая глаза). О-о-о...

Пенни. Попробуем в это воскресенье? А чтобы было веселее, закажем на ужин пиццу. Какую хочешь?

Хьюго. Я люблю с ветчиной и грибами!

Помните, что главное — это ваш ребенок

Предположим, вы внимательно прочитали первые четыре главы и пришли к выводу, что все делаете правильно. У вас с ребенком доверительные отношения. Вы проявляете эмпатию, стараетесь быть для ребенка родителем-советником и всячески поддерживаете его. Вы пользуетесь фразами из этой главы, но у вас еще остается серьезная проблема: ваш ребенок плохо учится; возможно, пробует курить; или у него избыточный вес, и вы знаете, что из-за этого ребенок комплексует. Вы не оказываете на него давления, но это саморазрушительное поведение не прекращается, поскольку ребенок, судя по всему, не желает и пальцем пошевелить, чтобы изменить ситуацию. Возможно, в этой картинке не хватает нескольких элементов (в частности, любимого дела, которое приносит ребенку положительные эмоции), и, даже если вы одобряете старания ребенка, это не дает результатов. Как же до него достучаться?

Как мы уже говорили, на пути к формированию внутренней мотивации ребенка много препятствий. Иногда недостаточно полагаться только на теоретические знания о мотивации, поэтому в следующей главе мы расскажем вам, как научиться управлять изменениями.

Глава 5

Слово — серебро, молчание — золото: об изменении амбивалентности

Почему многим людям трудно изменить себя в лучшую сторону? Уже не один десяток лет этот вопрос будоражит умы бизнес-консультантов, учителей, диетологов, родителей, врачей и психоаналитиков. Разобраться в нем помогает наука об изменениях. Если говорить о взаимоотношениях родителей и детей, то здесь наиболее эффективные методы основываются на следующем постулате: нельзя изменить других — изменить можно только себя.

В этой главе мы призываем всех родителей посмотреть на взаимоотношения с детьми как на взаимодействие партнеров в танце (вспомните, например, вальс, но точно не последний писк из TikTok). Если во время танца вы с партнером то и дело наступаете друг другу на ноги, ему будет трудно сосредоточиться и следовать за вашими шагами. Вы можете изменить только собственные шаги, чтобы двигаться более синхронно. Кроме того, меняя свой шаг, вы ощущаете спокойствие и уверенность, благодаря чему возникает чувство контроля, необходимое всем нам.

Мы вовсе не утверждаем, что вы должны оставаться пассивным наблюдателем и обреченно смотреть, как ребенок запустил программу саморазрушения. Пусть вы не можете изменить своего ребенка или приказывать ему захотеть меняться, но в ваших силах помочь ему самому найти причины, чтобы измениться, — с этой целью мы и познакомим вас с эффективной методикой под названием *мотивационное интервьюирование* (МИ). Если у вашего ребенка тревожное расстройство, он упрям или немотивирован, любые ваши попытки заставить его справиться со страхами, подчиняться вам или лучше учиться обречены на провал, однако вы можете изменить свое отношение к поведению ребенка таким образом, чтобы тот сам захотел измениться.

Вы поймете, что иногда величайшая сила исходит от простого взгляда на собственные ноги, а не от попыток управлять ими.

Пусть ребенок сам захочет измениться: общаемся на языке мотивационного интервьюирования

В 1980-х годах психолог Уильям Миллер работал с алкоголиками и заметил, что, когда он пытался помочь своим пациентам, делая акцент на очевидных преимуществах от снижения употребления алкоголя, это не давало никакого результата. Его клиенты выстраивали оборону на абсолютном отрицании. Миллер был хорошим специалистом по различным зависимостям, однако его интересовала и наука об изменениях. Он отказался от попыток переубедить своих клиентов и помогал им изучить их собственный опыт употребления алкоголя и проанализировать то, как этот опыт повлиял на их жизнь. Миллер проявлял к своим клиентам сочувствие и одобрение и подсказывал им возможные причины для того, чтобы они начали меняться. Выяснилось, что эта стратегия обладала гораздо большим потенциалом для изменения поведения, поскольку клиенты Миллера часто сокращали потребление алкоголя без какого-либо фактического лечения. Уильям Миллер и его коллега Стивен Ролник разработали методику мотивационного интервьюирования — направляющий стиль беседы, где на первый план выступает внутренняя мотивация¹.

Благодаря мотивационному интервьюированию стало понятно, что люди, как правило, неоднозначно воспринимают необходимость меняться, даже если их жизнь рушится из-за проблем. Например, взрослый человек с избыточным весом обычно прекрасно осознает, что снижение веса принесет ему пользу; с другой стороны, он понимает, что для этого ему придется во многом себя ограничивать и придерживаться строгой самодисциплины, а это не так-то просто. Кроме того, человек может попытаться измениться, но потерпеть неудачу, и тогда он почувствует, что его проблемы еще более усугубились. Точно так же отстающие ученики понимают, что, если они станут учиться лучше, это будет для них благом, и большинство

из них хотели бы учиться лучше. В то же время они осознают, что, даже если будут очень стараться, у них, возможно, ничего не получится, и поэтому у них пропадает всякое желание учиться лучше. Они догадываются, что, если их успеваемость улучшится, родители и учителя начнут их укорять: «А я тебе говорил!» Либо будут ждать, что теперь они всегда станут выкладываться по полной.

Нед занимался с подростком по имени Генри. Нед никак не мог понять, почему этот мальчик не хочет даже чуть-чуть постараться. Все прояснилось после знакомства с отцом Генри, который постоянно говорил сыну одну и ту же фразу: «Вечно у тебя ничего не выходит! Слабак!» Отец Генри рассчитывал, что, отзываясь о сыне столь нелицеприятным образом, он пристыдит Генри и заставит его прилагать больше усилий. Однако Генри усвоил этот урок иначе: что бы он ни делал и как бы ни старался, отец всегда останется недоволен.

А теперь рассмотрим другой пример: ребенок наотрез отказывается ходить в школу. С одной стороны, он *хочет*, чтобы у него все было хорошо, и понимает, что может недополучить знаний, которые пригодятся в будущем. С другой стороны, он испытывает страх, что не справится с обстоятельствами и не достигнет своих целей. У родителей срабатывает рефлекс исправления, они начинают апеллировать к той чаше весов, на которой находится жизненный успех, и пытаются убедить ребенка, что очень важно хорошо учиться. Как и следовало ожидать, ребенок возражает и тянет вниз другую чашу весов, пытаясь защитить свой статус-кво: «В школе нет ничего интересного, там говорят одни глупости». Ребенок будет всячески цепляться за свою чашу весов, чтобы сохранить равновесие. Аналогичным образом вели себя пациенты Миллера и Ролника: если психотерапевты придерживались одной из сторон амбивалентного отношения клиента к алкоголю, клиент обращался к другой стороне². Истина в том, что если человек испытывает по поводу чего-либо важного для него двойственные, смешанные чувства, то у него наступает моральное истощение. Гораздо легче пребывать в

уверенности, что тебе нужен или, наоборот, не нужен определенный результат, и намного труднее бороться с амбивалентностью собственных чувств. Но мы все — и наши дети тоже — вынуждены периодически вступать в борьбу с амбивалентностью. Когда кто-то — предположим, родитель — пытается подстегнуть этот процесс борьбы, он лишь мешает, ибо толкает нас к одной из крайностей и отодвигает дальше момент принятия разумного решения, для которого рано или поздно время придет.

Методика мотивационного интервьюирования предназначена в первую очередь для использования в условиях клиники, однако родители вполне могут применять многие элементы этой методики, чтобы помочь детям разобраться с их амбивалентностью и найти собственные причины для изменений. Если родители поймут, что, придерживаясь одной стороны амбивалентности, они усиливают сопротивление ребенка переменам, они хотя бы не будут углублять яму, в которой тот оказался. Для эффективного использования инструментов мотивационного интервьюирования родители должны проявлять огромное терпение и подавлять свой рефлекс исправления. И тогда все эти меры действительно помогут ребенку принять верное решение и начать меняться.

Мама одного нашего знакомого мальчика переживала из-за того, что с некоторых пор ее сын стал избегать каких-либо занятий спортом. Она беспокоилась, что сын потеряет уверенность в себе, а это, в свою очередь, приведет к развитию депрессии, поэтому при любом удобном случае она советовала сыну заняться бегом или другим видом физической активности, чтобы повысить уровень эндорфина в организме и укрепить здоровье. Сама она любила ездить на велосипеде и часто рассказывала сыну, сколько положительных эмоций испытывала от длительных велосипедных прогулок. Однако сын упорно сопротивлялся маминым попыткам приобщить его к спорту, и это очень ее огорчало. Мама никак не могла понять, почему сын так упрямо отказывается делать то, что однозначно принесет ему пользу. Времени для занятий спортом у него было

предостаточно, из курса биологии он прекрасно знал, насколько для мозга важны физические нагрузки, и он действительно хотел улучшить свою физическую форму. Почему же ему не хватало мотивации? Напряжение между сыном и матерью росло, хотя именно в этот момент им нужно было быть ближе друг к другу, чем когда-либо раньше.

Наконец мама решила попробовать другой метод. Она предложила сыну сходить в их любимую кофейню, где за чашечкой горячего шоколада сказала: « Знаешь, сынок, я хочу перед тобой извиниться. Я долго пыталась заставить тебя заниматься спортом, но это было не совсем честно по отношению к тебе. И ты из-за этого ужасно злился. Я люблю спорт, он помогает мне справляться со стрессами, благодаря спорту я адекватно воспринимаю себя и проявляю толерантность к окружающим. И того же я хочу для тебя. Я знаю, занятия спортом могут приносить определенные неудобства: ты потеешь, тебя мучает жажда, у тебя болят мышцы. Я понимаю, почему ты не хочешь заниматься спортом, и больше не буду затрагивать эту тему. Ты лучше кого-либо знаешь свое тело, знаешь, чего ты хочешь, так что делай то, что считаешь правильным. Но если ты все-таки решишь заниматься спортом, я всячески тебе буду помогать».

Сын с пониманием отнесся к сказанному. Мама сдержала свое слово и больше не призывала его заниматься спортом. На самом деле ее сын хотел немного похудеть, быть здоровым и в хорошей физической форме. Однако он терпеть не мог какие-либо занятия спортом и был не в состоянии себя пересилить. Он ничего не говорил маме о своем желании измениться, но начал время от времени пользоваться велотренажером, хотя раньше этого никогда не делал. Пару месяцев спустя он попросил у мамы денег на участие в программе оздоровления, которая включала в себя ежедневную имейл-рассылку с рецептами и персональный план тренировок. Когда сын понял, что над

ним не довлеет мама с ее рефлексом исправления, он самостоятельно справился с амбивалентностью.

Шаг первый: задавайте вопросы

В методике мотивационного интервьюирования есть несколько ключевых моментов, и первый из них — осознать, что, общаясь с ребенком, родители должны больше слушать и меньше говорить (вот почему в название этой главы вынесено слово «молчание»). Задавайте вопросы, которые поощряют ребенка проводить самоанализ, помогают уяснить ценности и цели, наиболее важные для мотивации, и побуждают его к так называемому *разговору о переменах* — это разговор о том, как и почему он может что-то изменить в своей жизни. Когда ребенок *слышит собственные слова* о том, как и почему он может измениться, вероятность того, что он начнет меняться, гораздо больше. Начинайте разговор с вопросов «Что?», «Как?» или «Почему?», например: «Как ты можешь заставить себя постараться еще сильнее, если захочешь?», или «Что, по твоему мнению, поможет тебе научиться доводить дела до конца?», или «Почему ты решил поступить в химико-биологический класс?»

Еще немного подсказок, как формулировать вопрос, на который не предполагается давать односложный ответ.

- Что ты думаешь о твоём новом тренере?
- Как ты считаешь, почему тебе не хватило времени, чтобы закончить проект?
- Как тебе кажется, почему в прошлом месяце твои оценки были лучше?
- Как ты думаешь, если ложиться спать на час раньше, что это может тебе дать?
- А ты можешь рассказать об этом подробнее?
- А ты мог бы объяснить мне, как ты научился собирать кубик Рубика?
- А почему ты считаешь, что выступление прошло не совсем удачно?

- Как ты думаешь, что еще можно сделать, чтобы получить желтый пояс по карате?
- А как ты планируешь ускорить подготовку к тесту?
- Как тебе кажется, насколько твои оценки соответствуют уровню твоих знаний?
- Как ты думаешь, почему ты забываешь вовремя выносить мусор?

Не задавайте ребенку вопросы, в которых подразумевается определенный ответ. Мотивационное интервьюирование похоже на игру «двадцать вопросов». Вы пытаетесь разузнать некую информацию, но не должны навязывать готовые ответы. Верно сформулированный вопрос «Почему ты не уделил этой теме больше времени?» нередко превращается в обвинительное утверждение: «Ты должен был стараться больше и делать лучше!» Открытые вопросы, безусловно, работают лучше, однако и вопросы, ответ на которые будет односложным («да/нет»), тоже помогают разговорить ребенка и вывести его на более продолжительную беседу.

Вот несколько примеров.

- Ты учишься с полной отдачей?
- Доволен ли ты своим уровнем подготовки?
- Твоя техника владения инструментом соответствует твоим стараниям?
- Ты понимаешь, почему это важно для тебя? (вместо вопроса «Почему ты хочешь поступить именно так?»)
- Как ты думаешь, ты уже достиг предела своих возможностей?
- Ты считаешь, что это действительно настолько важно для тебя?
- Твои ожидания оправдались или нет?
- Хотел бы ты больше репетировать, чтобы попасть на конкурс?

Шаг второй: слушайте ребенка и подтверждайте, что понимаете его чувства

Используя рефлексивное слушание и подтверждая чувства ребенка (см. [главу 1](#)), демонстрируйте ему, что вы пытаетесь его понять, но ни в коем случае не осуждаете.

Берите на заметку нижеприведенные и подобные им фразы.

- Ты был очень расстроен, но из-за того, что отменили школьную экскурсию [вставьте свои варианты], ты огорчился еще больше.
- Так значит, ты сам толком не понял, почему решил вместо репетиции пойти в кино.
- Ого! Ты выбрал скалолазание! Для этого ты должен быть смелым парнем.
- Из твоих слов я догадалась, что ты серьезно беспокоишься, успеешь ли ты разучить новую пьесу к отчетному концерту.
- Ты хороший товарищ, поэтому так остро реагируешь, если твои друзья не держат свое слово.
- Я убедился, что ты действительно хочешь изменить свой распорядок дня.
- Я видел, как много времени у тебя ушло на выполнение этого задания, и я понимаю, почему ты так разочарован результатом.
- Ты не хочешь делать то, что противоречит твоим принципам, даже если из-за этого тебе труднее общаться с другими ребятами.

Слушая ребенка, старайтесь не упустить момент, когда начнется «разговор о переменах». Например, испытывающий трудности с учебой и явно немотивированный старшеклассник может признаться: он боится, что его отчислят из баскетбольной команды, если он не исправит тройки. Или пятиклассница, которая опускает руки при первой же неудаче, обреченно произнесет, что ее друзьям танцы или иностранные языки даются легче, чем ей. Когда ребенок сам называет причину, по которой он хотел бы начать меняться, внимательно слушайте и подтверждайте, что понимаете его и его чувства, вместо того чтобы с энтузиазмом поддерживать эту сторону его амбивалентности.

РАССКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ О СВОЕЙ

РАССКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ О СВОЕЙ АМБИВАЛЕНТНОСТИ

Один из лучших способов показать детям, что вы тоже сталкиваетесь с амбивалентностью, — рассказать о ней: «Вообще-то я не хочу пить так много лимонада, как сейчас. Но я очень его люблю! Лимонад придает мне бодрости, он вкусный — как раз то, что нужно в жару. Мне кажется, я был бы раздражительным или вялым, если бы не пил лимонад. Вот только дантист посоветовал мне пить поменьше сладких газированных напитков, да и я совсем не хочу, чтобы от такого количества сахара у меня испортились зубы или развился диабет». Чем искреннее вы рассказываете о своей борьбе с амбивалентностью, тем лучше ребенок поймет, как его амбивалентность влияет на его решения.

Кроме того, вы можете сделать акцент на том, как важно самостоятельно справляться с проблемами, например: «Коллега пожаловался мне, что попал в неприятную историю. Я чуть было не начал давать ему советы, но вовремя одумался. Он должен справиться сам. Поэтому я только спросил, чем могу помочь».

Вы всегда можете на собственном примере продемонстрировать ребенку, какие методы преодоления трудностей используете вы: говорите ребенку о том, что вас страшит или волнует, и о том, как вы с этим справляетесь. Предположим, вы, как и многие взрослые, ужасно боитесь публичных выступлений (даже больше, чем дантиста, который запретил вам пить лимонад). Вот как можно объяснить это ребенку: «Я не хочу выступать с презентацией, но я не хочу и бояться с ней выступить. Поэтому каждый раз, когда я начинаю из-за этого переживать, я напоминаю себе: худшее, что может со мной случиться, — я попаду в неловкое положение, если, скажем, перепутаю слайды или от волнения начну заикаться, но я знаю, что справлюсь с этим». Еще варианты: «Я проведу в аудиторию кого-нибудь

из друзей. А может быть, ты согласишься на эту роль? Я буду на тебя посматривать, и это придаст мне уверенности», «После выступления я обязательно побалую себя кусочком шоколадного торта».

Шаг третий: наденьте шляпу родителя-советника

Убедившись, что ребенок готов к переменам, переходите на язык родителя-советника (мы обсуждали его в [главе 2](#)). Задавайте ребенку больше вопросов, которые помогут ему самому найти решение, например: «Как ты думаешь, что ты можешь сделать, чтобы с этим справиться?» или «Как ты считаешь, что на это скажут твои друзья?» Когда вы получите поддержку от ребенка, предложите ему несколько советов или какие-то варианты, которые помогут изменить ситуацию. Используйте такие фразы: «Наверное, нужно подумать, что получится, если ты сделаешь...» или «Интересно, имеет ли смысл поступать так-то...» В методике мотивационного интервьюирования применяется конструкция «получить информацию — предоставить информацию — получить информацию».

1. Сначала мы получаем от ребенка информацию о том, что он хочет узнать или хотел бы узнать (другими словами, получаем поддержку от ребенка, что он согласен принять от нас какую-либо информацию).
2. Предоставляем ребенку информацию, адаптированную к его потребностям.
3. Получаем от ребенка информацию о том, какой смысл он вкладывает в полученную от нас информацию. Взрослый не говорит ребенку, что делать или как интерпретировать полученные сведения. Задача взрослого — с помощью трехступенчатого подхода понять, как видит все это *сам ребенок*.

Николь Брейди — социальный психолог в средней школе. Почти ежедневно она пользуется методикой мотивационного интервьюирования. Некоторое время назад она работала со

школьницей по имени Дженни, которая уже несколько лет регулярно курила марихуану и принимала легкие наркотики. Безусловно, такое деструктивное поведение не могло не отразиться на ее успеваемости и отношениях с родителями, хотя сама Дженни это отрицала. Родители Дженни обратилась за помощью к Николь.

Однажды, беседуя с Дженни, Николь сказала:

— Я не буду указывать тебе, что делать. Уверена, советчиков у тебя и без меня хватает.

Как только Дженни поняла, что психолог не намерена использовать рефлекс исправления, она раскрепостилась.

Николь спросила:

— Оцени по шкале от 1 до 10 свою готовность прекратить принимать наркотики.

— Нет-нет, — ответила Дженни. — Я буду продолжать. Я не могу бросить.

Даже оценка ноль казалась ей недопустимо большой.

— Хорошо, — сказала Николь.

Она знала, что приводить разумные аргументы («А вот что происходит с мозгом и как рушится жизнь в таком случае») было бесполезно. Дженни ответила бы, что это может случиться с кем угодно, только не с ней, или парировала бы: «Фу, ну и пусть! Мне все равно».

Николь и Дженни немного поболтали о жизни, о том, почему Дженни нравится курить. По словам Дженни, травка помогала ей расслабиться и облегчала общение с людьми, в присутствии которых она нервничала. Николь слушала и не пыталась возражать. Она кивала и повторяла все, что говорила Дженни, давая понять, что понимает ее, но не осуждает. Николь задавала все больше открытых вопросов, дожидаясь, когда в словах Дженни появится какое-нибудь «но». Наконец Дженни сказала:

— Только вот это становится довольно дорого.

— Неужели? — спросила Николь. Именно этого сигнала она и ждала. — Скажи, а если бы ты не тратила так много денег на травку, куда бы ты их потратила?

Дженни оживилась:

— Я бы сделала новую прическу и купила бы суперские кроссовки.

— А если ты будешь покупать травку не два раза в неделю, а один, что-нибудь изменится? Скажем, на прическу у тебя останутся деньги?

Дженни пожала плечами, и Николь сменила тему разговора.

На следующей встрече Дженни сказала:

— Представляете, мисс Брейди! Я сделала маникюр!

Николь поинтересовалась, откуда Дженни взяла деньги на маникюр, и та ответила, что на прошлой неделе покупала травку только один раз.

— Здорово! — сказала Николь. — Ну и как тебе с маникюром?

— Мне понравилось!

Николь нащупала тот крючок, который мотивировал Дженни. Дженни продолжала встречаться с Николь и постепенно стала употреблять меньше наркотиков. Николь предложила Дженни записывать ее оценки. Она никак не комментировала успеваемость своей подопечной, а просто вносила данные об оценках Дженни в блокнотик. Дженни всегда считала, что употребление марихуаны никак не влияет на ее успеваемость. Теперь она убедилась, что ее оценки улучшились, а оценки все-таки имели для нее некоторое значение. Как и любой подросток, Дженни хотела, чтобы в ее жизни все удалось.

Очевидно, что родителям труднее, чем психологу, вести спокойную, непредвзятую беседу с подростком, которого они подозревают в употреблении наркотиков: во-первых, большинство таких детей лгут, когда их спрашивают об этом; во-вторых, некоторые родители очень встревожены и даже не могут вспомнить, что именно им нужно услышать. Иногда зависимость столь сильна, что без лечения не обойтись, даже если ребенок противится этому. Родителям, которые беспокоятся по поводу того, что их ребенок, возможно, принимает наркотики, мы настоятельно рекомендуем

проконсультироваться со специалистом. В любом случае, если вы обнаружили у ребенка наркотики, принадлежности для употребления таких веществ или еще что-то, начинайте разговор об этой проблеме в спокойной, заинтересованной, непредвзятой манере, используйте элементы методики мотивационного интервьюирования. Такой подход может принести больше пользы, чем гневные обвинения и конфронтация. Если вы пытаетесь понять переживания своего ребенка, а не осуждаете его, вы повышаете свои шансы установить доверительные отношения и таким образом оказывать на него большее влияние.

Боремся с приспособленческим стилем общения и справляемся с негативной реакцией ребенка на изменения

Давайте поговорим о детской тревожности. Во-первых, тревожными расстройствами страдают многие дети, во-вторых, когда мы общаемся с тревожным ребенком, мы имеем возможность лучше понять, как изменить поведение. Дети с тревожными расстройствами обычно сопротивляются изменениям, которые направлены на снижение их тревожности, поскольку им кажется, что они должны встретиться лицом к лицу со своими страхами.

Еще до пандемии новой коронавирусной инфекции исследователи выяснили, что примерно у одной трети подростков в возрасте от тринадцати до восемнадцати лет в какой-то момент развивается тревожное расстройство. Вдумайтесь: *каждый третий подросток* страдает тревожным расстройством! Но хуже всего то, что 80% таких детей никогда не получают помощи³.

Многие тревожные дети отказываются лечиться. Родители видят, что ребенок страдает, но не могут ничего поделать, поскольку у ребенка нет мотивации меняться либо он слишком сильно боится перемен. Даже если дети посещают сеансы психотерапии, они часто уклоняются от выполнения домашнего задания, и поэтому лечение оказывается малоэффективным. Родители приспособляются

к такому поведению детей: они просто не видят иного выхода из ситуации.

Иногда наши природные инстинкты работают против нас. Родителям свойственно защищать своего маленького ребенка и успокаивать его, когда он плачет. И дети посылают сигнал, как бы обращаясь к нам, когда им нужна наша помощь. Если малыш плачет, мы просыпаемся и бежим к нему, мы волнуемся, а вдруг ему жарко или, наоборот, холодно. Когда молодым родителям кажется, что их чаду что-то может угрожать, они уподобляются разъяренным зверям. Мы не выжили бы как биологический вид, не будь у нас этих инстинктов. Однако по мере взросления детей родителям приходится бороться с проявлениями своих природных инстинктов, поскольку эти инстинкты — стремление защитить и успокоить своего ребенка — не должны превращаться в такую модель поведения, которую психологи называют приспособленческой.

Приспособление — это ваше поведение, направленное на то, чтобы ребенок не испытывал негативных эмоций и чтобы успокоить его, когда он расстроен. Приспособленческое поведение бывает двух видов: первый вид — родители активно потворствуют проявлениям тревожного расстройства ребенка; второй вид — родители корректируют семейный распорядок, чтобы снизить тревожность ребенка. Наиболее распространенная форма активного участия родителей — снова и снова отвечать на одни и те же вопросы, чтобы успокоить встревоженного ребенка (одна мама каждую ночь говорила своему ребенку, что поблизости нет цыплят!), или, если ребенок страдает тревогой разлуки, спать рядом с ним. Корректировка семейного распорядка предполагает такие меры, как соблюдение жесткого графика, создание условий, при которых ребенок не будет оставаться дома один, если он этого боится, или построение маршрута передвижения ребенка так, чтобы исключить из маршрута ту улицу, где ребенок, который боится собак, когда-то видел собаку. Согласно данным исследований, практически все родители приспособляются к тревожности своих детей, и именно так она становится проблемой системного характера — иными словами, вся семья попадает в тиски поведенческого паттерна, и в результате все оказываются в

проигрыше⁴. Когда родители приспосабливаются к тревожному поведению ребенка, они ощущают, что контролируют ситуацию, благодаря чему снижают уровень своего стресса. Такая модель поведения родителей позволяет им полноценно выспаться ночью (если ребенок боится спать в собственной постели) и снижает эмоциональное напряжение семьи. Приспособленческая модель поведения родителей помогает тревожным детям успокоиться на непродолжительное время, но не способствует тому, чтобы дети учились справляться со своей тревожностью.

Эли Лебовиц, сотрудник Центра изучения детей при Йельском университете, разработал специальную программу под названием SPACE (Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions, то есть «Поддерживающее воспитание для детей с тревожными эмоциями»). Это весьма перспективная для родителей программа⁵. В снижении детской тревожности применение программы SPACE дает не меньший эффект, чем когнитивно-поведенческая терапия, при этом SPACE ориентирована исключительно на *родителей*, а не на детей⁶. SPACE обучает родителей практикам, которые базируются на следующем постулате: «Невозможно изменить человека, если только он сам не просит нас помочь ему измениться». Пытаясь изменить поведение человека, который не желает меняться, мы лишь обостряем конфликт. Однако кое-что родители сделать могут: они могут (барабанная дробь!) изменить свою реакцию на тревожность ребенка.

Программа SPACE нацелена на решение двух основных задач. Первая задача — научить родителей показывать тревожным детям, что они полностью принимают их. Для этого родители используют поддерживающие заявления, в которых выражают ребенку сочувствие и одобрение и сообщают о своей уверенности в том, что он способен самостоятельно справиться со своими проблемами. Поддерживающие заявления могут выглядеть примерно так: «Я знаю, что это на самом деле страшно, но я ни капельки не сомневаюсь, что ты пересилишь свой страх» или «Я знаю, что тебе нелегко, но я также знаю, что ты обязательно справишься с трудностями». Вторая задача, решить которую призвана программа SPACE, — уменьшить приспособленческие проявления у родителей.

Прежде чем каким-либо образом корректировать приспособленческий стиль общения с ребенком, SPACE рекомендует родителям потренироваться, формулируя поддерживающие заявления. Затем родители должны определить те приемы, к помощи которых они прибегают, чтобы снизить тревожность ребенка, а со временем им придется решить, от каких приспособленческих уловок следует отказаться. Разработав план отказа от приспособленческого поведения, родители должны ознакомить с этим планом ребенка: для этого предварительно составляется письменное заявление, которое родители зачитывают ребенку в наиболее благоприятный момент, когда и родители, и ребенок спокойны. Например, родители объявляют своей дочери, которая страдает тревожным расстройством, что больше не будут постоянно сообщать ей о своем местонахождении в пределах дома. Заявление родителей должно начинаться с выражения эмпатии, затем приводятся аргументы, почему конкретное приспособленческое поведение родителей не помогло ребенку, далее родители дают ребенку понять, как они изменят свое поведение, и выражают уверенность в том, что ребенок способен справиться со своими тревожными чувствами. Основной акцент в заявлении делается на то, как изменится поведение родителей, а вовсе не на то, как должен измениться ребенок.

Программа SPACE также включает инструменты, которые помогают и самим родителям справляться со стрессом и тревожностью. Предполагается, что, по мере изучения родителями приемов для управления собственной тревожностью, они будут транслировать ребенку сообщения примерно следующего содержания: «Раньше мне казалось, что ты не можешь справиться со своим страхом. Я очень переживал за тебя, а ты из-за этого боялся еще больше. Теперь я понял, что ты намного сильнее. Я убедился, что ты справишься со своим страхом. Сейчас, когда я боюсь за тебя, я делаю глубокий вдох, и это помогает мне успокоиться. Я говорю себе, что мой ребенок смелый. Я хочу помочь тебе научиться пользоваться подобными приемами»⁷. В таких ситуациях вполне разумно предложить ребенку вознаграждение, поскольку поощрение за то, что он самостоятельно справляется со своими фобиями, часто имеет

позитивный эффект. Но не забывайте: в первую очередь ваше внимание должно быть сосредоточено на вашем собственном поведении.

Когда родители начинают отказываться от приспособленческого поведения, которое формировалось на протяжении нескольких месяцев и даже лет, дети, как правило, этому противятся. Некоторые становятся еще более тревожными, истеричными и требовательными и могут даже угрожать, направляя угрозы на себя или на родителей. Родители должны проявлять непреклонность перед этим бунтом, не обостряя конфликт и не отвечая агрессией на агрессию. Нельзя кричать на детей, спорить с ними или вступать с детьми в конфронтацию. Родителям можно только твердо стоять на своем.

Программа SPACE с полным пониманием подходит к тому, насколько *сложно* родителям соблюдать все рекомендации. Родители вынуждены сдерживать свои эмоции, вести себя противоестественно и жестко себя контролировать. Им необходимы инструменты, которые при возникновении у ребенка стресса помогут им оставаться хладнокровными, чтобы таким образом привести ребенка в состояние равновесия. Создатели программы SPACE выяснили, что одним из лучших способов сохранить самообладание является так называемое ненасильственное сопротивление — прием, который помог Махатме Ганди одержать победу в противостоянии Индии Британской империи. Этот же прием применял Мартин Лютер Кинг — младший в борьбе с расовой дискриминацией в Америке. Такой подход может показаться нелогичным: какое отношение все вышесказанное имеет к тревожному ребенку? Однако израильский психолог Хаим Омер адаптировал установки и стратегии ненасильственного сопротивления для родителей (изначально Омер использовал ненасильственное сопротивление в работе с жестокими и склонными к членовредительству детьми⁸). Программа SPACE помогает родителям уменьшить чувство беспомощности, которое накрывает их, когда эмоции ребенка выходят из-под контроля.

Вот как работает программа SPACE.

Предположим, ваш ребенок боится оставаться один в комнате. В какой-то момент вам нужно уйти в свою спальню, и вы хотите,

чтобы ребенок остался в гостиной (для него это пугающая перспектива). Вы говорите: «Я пойду в спальню, а через десять минут вернусь и поздравлю тебя с победой, потому что ты храбрый». Говорите это ребенку спокойным, ровным голосом.

Ребенок, скорее всего, начнет бунтовать («Почему мама так ведет себя? Она всегда разрешала мне идти с ней!»), но вы можете сказать ему: «Я делаю глубокий вдох и говорю себе, что у меня смелый сын. Ты тоже можешь так сделать». Помните: вы не должны выполнять за ребенка всю работу. Ребенок на собственном опыте должен прочувствовать момент перехода от неумения справляться со страхом к пониманию, как это сделать. В мозге у ребенка должен появиться нейронный путь, который будет использоваться еще не один раз.

Нетрудно догадаться, что произойдет дальше. Ребенок начинает психовать, вы тоже злитесь, потому что у вас нет времени наблюдать за его истерикой. Вероятно, вам хочется крикнуть: «Я в пяти метрах от тебя! Успокойся!» — захлопнуть за собой дверь, оставив ребенка одного, и пусть он там орет до хрипоты. Или вы захотите успокоить ребенка. Или решите сдаться и позвольте ему пойти вместе с вами в спальню. Но если вы пользуетесь техникой ненасильственного сопротивления, ничего из этого вы не делаете. Ваше участие в подобных сценах сведено к минимуму. Вы спокойно повторяете ребенку, что и почему вы делаете (но повторяете только один раз — меньше значит больше!), и остаетесь рядом до тех пор, пока ребенок не осознает происходящее. Однако если он слишком перевозбужден, вам лучше все-таки пойти в спальню и дать ребенку возможность самому разобраться со своими чувствами. Программа SPACE предусматривает привлечение помощников со стороны, которые будут ассистировать родителям в их стремлении отказаться от приспособленческого поведения. Помощники могут поддержать ребенка вербально (например, сказать ребенку: «Я горжусь тобой») или подменить родителей, когда те уходят из дома, и побыть некоторое время с ребенком, страдающим тревогой разлуки.

Еще один замечательный пример — эпизод из фильма «Рэй». Этот биографический фильм рассказывает о жизни великого музыканта Рэя Чарльза. В этой сцене маленький Рэй, только привыкший к своей слепоте, натывается на кресло-качалку. Он плачет и просит маму

помочь ему. Мама стоит совсем рядом, но она сдерживает свой порыв подойти к сыну и молча наблюдает за ним. Через несколько секунд Рэй садится и начинает прислушиваться к звукам, которые его окружают: шуму проходящего поезда, стрекотанию сверчка. Рэй находит сверчка, подбирает его и подносит к уху. Затем он говорит: «Я слышу и тебя, мама», осторожно подходит к ней и обнимает, после чего мама начинает плакать. Рэй спрашивает маму, почему она плачет, и она отвечает: «Потому что я счастлива»⁹.

Любой родитель понял бы маму Рэя, если бы она подошла к сыну. Рэй был маленьким, он испугался и был незащищен. Но если бы мама пожалела сына и спасла его от столкновения со страхом оказаться полностью дезориентированным, Рэй почувствовал бы себя жалким или нуждающимся в спасении существом. Если бы мама спешила к нему на помощь каждый раз, когда он падал, Рэй никогда бы не узнал о тех невероятных способностях, которыми он наделен. Мама стояла рядом, но не вмешивалась, пока Рэй справлялся со своим страхом, она излучала уверенность и транслировала ее Рэю.

Родителям чрезвычайно сложно изменить свое поведение ради помощи детям, а родителям тревожных детей обычно требуется больше поддержки, чем можем предложить мы в рамках этой книги. Мы советуем родителям ознакомиться с новой работой Эли Лебовица «Как избавить детей от тревожности и обсессивно-компульсивного расстройства: научно обоснованная программа для родителей». Кроме того, родители могут обратиться к психотерапевту, который специализируется в этой области.

Когда дети взрослеют...

Наш разговор преимущественно касался того, как помочь маленьким детям научиться справляться со своими фобиями. А как работают программы типа SPACE и метод ненасильственного сопротивления, если речь идет о детях старше восемнадцати лет?

Молодой человек по имени Чарли — давний клиент Билла. Впервые он попал на прием к Биллу в возрасте шести лет. В подростковом возрасте Чарли неплохо учился в многопрофильной школе-интернате, несмотря на то что с детства у него был СДВГ.

После окончания старших классов Чарли оказался в непростой ситуации: он несколько раз пытался поступить в колледж, но безуспешно, не мог найти себе постоянную работу. В двадцать три года Чарли был неисправимым разгильдяем: он сидел на шее у родителей, спал до полудня, а ночи напролет резался в видеоигры, попутно покуривая марихуану. Обеспокоенные родители Чарли обратились за помощью к Биллу. Вызвать Чарли на откровенный «разговор о переменах» было нетрудно. Чарли чувствовал огромное разочарование из-за того, что пережил много неудач, и испытывал стыд из-за того, что «столько времени бездельничал». Вместе с Чарли Билл наметил, каким образом тот хотел бы изменить свою жизнь, даже если это будет для него нелегко. Билл посоветовал Чарли несколько специалистов по психотерапевтической помощи, но ни одному из них Чарли так и не позвонил.

Вполне понятно, что родители Чарли очень переживали и расстраивались из-за того, что их сын вел деструктивный образ жизни, но и выгонять его из дома они не хотели. Билл рекомендовал родителям Чарли твердо заявить сыну, что они поддержат любые его старания изменить свое поведение, но более не позволят ему бездельничать дома. Разумеется, предварительно Билл убедился, что Чарли не страдает никакими психическими заболеваниями и имеет доступ к психиатрической помощи — в том случае, если сам этого захочет.

Родители Чарли перестали ругать и поучать сына, изменив энергетику общения. Они сказали Чарли, что, если он не устроится на работу, не поступит в колледж или не займется волонтерской деятельностью, ему придется снять себе отдельное жилье. Родителям непросто было высказать это решение, а Чарли — слышать от родителей такие слова. И хотя Чарли понимал, что перемены необходимы ему, он начал огрызаться и возражать родителям, угрожая, что уйдет жить на улицу. Несмотря на все просьбы и протесты Чарли и на свой страх за судьбу сына, родители проявили твердость. Родителям действительно трудно отстаивать свою точку зрения, не вступая в конфронтацию с ребенком и в то же время не отказываясь от своих намерений. Родители Чарли не хотели облегчать ему жизнь,

приспосабливаясь к его образу жизни, но и конфликтовать с сыном они не стремились.

После этого разговора Чарли позвонил наркологу, которого ему рекомендовал Билл. Год спустя отец Чарли сказал Биллу, что у него появилась слабая надежда на изменения к лучшему: Чарли начал работать с консультантом по борьбе с зависимостями, смог отказаться от марихуаны и значительно ограничил время, которое тратил на видеоигры. Консультант также помог Чарли составить правильный распорядок дня. Чарли поступил в колледж и нашел себе подработку. Еще через два года Билл получил от родителей Чарли электронное письмо: «Вы не поверите. Чарли оканчивает колледж по специальности “инженер-электротехник”. Он ездит на работу за восемьдесят километров от дома! На работе у него все хорошо, а еще у него появилась любимая девушка». А совсем недавно Биллу пришло очередное известие от родителей Чарли, в котором они сообщали, что Чарли защитил диплом, получил повышение по службе и женился. Чарли продолжал работать над своей самооценкой, которая была весьма низкой из-за его бестолковых поступков в юности. На самом деле Чарли невероятно добрый, целеустремленный и решительный молодой человек, с ним приятно находиться рядом, и никто уже не вспоминает, что несколько лет назад он доводил до отчаяния своих родителей.

Конечно, описанные выше способы изменения родительского поведения могут быть довольно эффективными и вселяют определенный оптимизм. Однако мы считаем необходимым еще раз напомнить, что, если ребенок — независимо от его возраста — страдает сильным тревожным расстройством, вам не обойтись без профессиональной помощи (хотя и это не панацея). Но даже если ребенок отказывается от подобной помощи, надежда все-таки есть: воспользовавшись такой программой, как SPACE, родители могут самостоятельно обратиться за помощью и спасти своего ребенка.

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ МОЗГА

Старая социальная реклама «Это твой мозг. Это твой мозг под воздействием наркотиков», в которой использовался

пример с жареным яйцом, оказалась довольно образной. Краткосрочный негативный эффект от употребления наркотиков и алкоголя выражается в ухудшении когнитивных функций, замедлении скорости обработки информации, нарушении памяти, координации и эмоциональных реакций. Долгосрочный негативный эффект от употребления алкоголя в подростковом возрасте намного страшнее, поскольку алкоголь оказывает пролонгированное воздействие на мозг взрослого человека. Исследования на крысах подтверждают, что интенсивное употребление марихуаны в подростковом возрасте также негативно сказывается на развитии мозга, нарушая его функционирование у взрослых особей¹⁰. Объективности ради отметим: необходимо осознавать, что нельзя проводить исследования, причисляя одних подростков к группе заядлых потребителей, а других — к группе воздерживающихся, поэтому мы несколько ограничены в изучении долгосрочного воздействия алкоголя и марихуаны на мозг¹¹. Подобное разделение подростков на условные группы затрудняет определение причины и следствия¹².

Исследования и здравый смысл показывают, что путь к эмоциональному росту и развитию высокой стрессоустойчивости — это умение понять свои чувства и справиться с ними, а также способность успешно преодолеть стрессовую ситуацию¹³. Дети, которые регулярно курят марихуану и/или употребляют алкоголь, таким образом пытаются избежать стрессового опыта, лишают себя переживаний, позволяющих им эмоционально расти.

Мы могли бы написать отдельную книгу о влиянии наркотиков на мозг подростков, но сейчас хотим обратить ваше внимание на пять самых важных моментов.

1. В период полового созревания мозг подростков наиболее пластичен и его легче возбудить приятными стимулами. Гормоны стресса, наркотики, алкоголь

вливают на мозг подростка сильнее, чем на мозг взрослого человека¹⁴. Кроме того, мозг подростка более подвержен развитию зависимостей, именно по этой причине подавляющее большинство зависимостей возникают в подростковом возрасте¹⁵. Многие молодые люди, постоянно употребляющие марихуану, попадают в такую сильную зависимость от этого наркотика, что не могут отказаться от его употребления, даже если захотят¹⁶. (К счастью, доказано, что даже после интенсивного употребления марихуаны есть шансы на то, что молодой мозг восстановится, по крайней мере в некоторой степени. Ученые провели исследование группы молодых людей в возрасте от шестнадцати до двадцати пяти лет, постоянно употреблявших марихуану. У испытуемых, которые не употребляли марихуану в течение четырех недель, наблюдалось значительное улучшение вербальной памяти, особенно в первую неделю после отказа от приема наркотиков¹⁷.)

2. Даже кратковременное употребление марихуаны имеет негативные последствия: возникают трудности в учебе, в том числе из-за проблем с памятью и концентрацией внимания. Содержащийся в марихуане каннабиноид тетрагидроканнабинол (ТГК) воздействует на работу гиппокампа (главного мозгового центра памяти) и ухудшает способность создавать воспоминания. (Совершенно очевидно, что постоянное употребление марихуаны тормозит процесс развития мозга, происходящий в подростковом возрасте.) Марихуана также негативно влияет на функционирование орбитальной префронтальной коры: подростки начинают хуже соображать и выполнять когнитивные задачи, вследствие чего снижается успеваемость. Марихуана мешает работе тех систем мозга, которые

отвечают за равновесие, координацию и время реакции, что может негативно отразиться на спортивных результатах и управлении транспортными средствами¹⁸. Из-за постоянного употребления марихуаны подросток становится более агрессивным, склонным к употреблению других наркотиков или алкоголя, рискованному сексуальному поведению. Кроме того, обостряются существующие проблемы с психическим здоровьем и снижается эффект от принимаемых по назначению врача лекарственных средств¹⁹.

3. Многие молодые люди (и особенно те, кто страдает социофобией) употребляют марихуану, чтобы справиться со своей тревожностью²⁰. (Подростки, которых консультирует Билл, часто говорят ему, что добиваются более высоких результатов, когда курят марихуану, хотя это скорее свидетельствует о том, что их вообще не волнует, получается у них что-то или нет.) Марихуана действительно помогает некоторым молодым людям на непродолжительное время приглушить тревожность, однако хорошо контролируемые исследования показывают, что длительное употребление этого наркотика вызывает в долгосрочной перспективе *повышение* уровня тревожности²¹.
4. Алкоголь оказывает на развивающийся мозг просто убийственное воздействие. Многократное поступление алкоголя в организм молодых особей животных и людей негативно сказывается на формировании и функционировании белого вещества мозга (с помощью которого клетки мозга общаются друг с другом), особенно в префронтальной коре и цепях эмоциональной регуляции²². Кроме того, чем раньше подросток начинает употреблять спиртные напитки, тем

больше вероятность возникновения у него в дальнейшем расстройства, вызванного употреблением психоактивных веществ²³.

5. Запойное потребление алкоголя крайне опасно для мозга, особенно опасны «сухие» периоды, которые следуют за запоем. Пять порций алкоголя в день могут принести вред печени, но не настолько сильно повлияют на мозг. Однако подростки склонны потреблять за один раз алкоголя больше, чем взрослые (не являются исключением и молодые особи лабораторных животных). Почти в 90% случаев подростки и молодые люди вовлекаются в запойное потребление алкоголя — это четыре порции алкоголя подряд для женщин в течение двух часов и пять порций для мужчин²⁴. Короче говоря: подростки и молодые люди наиболее подвержены риску стать запойными алкоголиками.

Наверное, лучший посыл, который мы можем передать детям, разговаривая с ними об употреблении наркотиков и алкоголя, — убедить их отложить момент знакомства с этими веществами на максимальный срок (если, конечно, подросток все-таки решит попробовать что-то из этого)²⁵. К сожалению, образовательные программы, целью которых было информирование подростков о последствиях употребления наркотиков и алкоголя, себя не оправдали²⁶. Даже если вам известно о пагубных последствиях употребления алкоголя и наркотических средств, у вас все равно может возникнуть биологическая тяга к риску, новым ощущениям и удовольствиям или желание снять стресс с помощью психоактивных веществ. Наш опыт показывает, что разговор *родителей* с детьми об алкоголе и наркотиках становится гораздо более эффективным, если родители общаются с детьми уважительно, предлагают свою помощь, делятся информацией, приведенной в этом блоке,

и поощряют детей быть откровенными с теми взрослыми, которым они доверяют. Злоупотребление психоактивными веществами связано со стрессовыми переживаниями, поэтому то, как взрослые разговаривают с детьми (выступая в роли доверенных лиц, а не чрезмерно информированных нравоучителей), бывает даже важнее, чем то, что именно взрослые говорят детям²⁷.

А что, если...

Наша двенадцатилетняя дочь здорова, общительна и дружелюбна. Она умная и ответственная девочка и хорошо учится. Но она никогда не начинает новое занятие и не пробует свои силы в чем-либо, особенно если думает, что у нее ничего не получится. Это касается и спорта, даже если ей нравится конкретный вид спорта, и театрального мастерства, если для участия в спектакле требуется проходить прослушивание. Как помочь ей развить в себе уверенность и не бояться пробовать себя в новых занятиях?

Мы советуем подойти к решению этой проблемы с точки зрения мотивационного интервьюирования. Начинайте с открытых вопросов, например: «Как ты думаешь, почему бы тебе не попробовать в этом году записаться в волейбольную секцию?» или «Чем бы ты хотела заняться этим летом?» С помощью рефлексивного слушания покажите дочери, что вы пытаетесь ее понять, но не осуждаете. Задавая вопросы и подтверждая, что понимаете ее чувства и переживания, внимательно слушайте, что она говорит, чтобы оценить, насколько она готова к переменам или насколько не удовлетворена текущим положением дел. Если дочь скажет, что хотела бы участвовать в школьном спектакле, вспомните о ее чувствах и спросите: «А что может помешать тебе участвовать в спектакле?» Если она говорит о своем страхе перед прослушиванием или о волнении из-за того, что она не знает всех участвующих в спектакле детей, можно задать такой вопрос: «А как бы ты восприняла эту ситуацию, если бы точно знала, что получишь роль в спектакле? Тогда бы ты согласилась попробовать?» Или такой: «Ты хотела бы не бояться пробовать себя в новых занятиях?» Подтвердите,

что вы понимаете, почему она боится пробовать что-то новое: «Конечно, когда на тебя смотрят столько людей, это может быть по-настоящему страшно. Как ты думаешь, что случится, если ты не пройдешь прослушивание?» Главное — помнить: вы задаете вопросы, но не подразумеваете конкретный вариант ответа и не подсказываете ей, в чем причина ее страхов. Используя методику мотивационного интервьюирования, вы поможете дочери обрести внутреннюю мотивацию. Как только она найдет внутреннюю мотивацию, она сможет самостоятельно решить свою проблему.

Если дочь выразит желание снизить свою тревожность, можно предложить ей соответствующую литературу или обратиться к психотерапевту, который специализируется на лечении тревожных расстройств. Если она откажется, что вполне возможно, убедитесь, что вы не позволяете дочери избегать ее страхов, приспособившись к ее поведению. Не заставляйте ее пробовать себя в каком-либо новом занятии. Рекомендуем вам обратить внимание, не является ли ее избегающее поведение некой калькой с вашей семейной жизни, и рассмотреть целесообразность обращения к психотерапевту, прошедшему подготовку по программе SPACE.

Вы говорите, что родители должны прежде всего изменить свое поведение. Означает ли это, что тревожное расстройство у моего ребенка возникло по моей вине?

Нет, ни в коем случае. Мы вовсе не хотим, чтобы родители укоряли самих себя. Любой родитель знает, что все дети разные и некоторые более склонны к развитию тревожных расстройств. Однако то, как долго ребенок будет находиться в состоянии тревожности, зависит от нашей реакции на его тревожность. Мы всегда призываем родителей извиняться перед детьми и показывать, что мы тоже можем ошибаться, — это отличный жизненный урок. Самое важное, что необходимо сделать родителям, — сосредоточиться на изменении своего поведения в настоящем.

Моего сына-восьмиклассника интересует только спорт и общение с друзьями. Он плохо учится в школе, но говорит, что хочет

продолжать заниматься бейсболом в старших классах, однако я боюсь, что из-за низкой успеваемости его не возьмут в команду. Как я могу помочь сыну, ведь я не нахожусь рядом с ним постоянно?

В вашем случае лучше всего применить методiku мотивационного интервьюирования. Используйте конструкцию «получить информацию — предоставить информацию — получить информацию». Задавайте такие вопросы: «Как тебе кажется, ты прилагаешь достаточно усилий, чтобы хорошо учиться? Устраивают ли тебя твои оценки?» Далее предоставьте сыну информацию, сказав, например: «Давай посмотрим, какие в старшей школе правила относительно академической успеваемости». Позвольте ему самому связать все воедино, а после предложите помощь: «Если я могу тебя как-то поддержать, обязательно скажи мне об этом». Если из-за низкой успеваемости его все-таки не возьмут в команду, выразите сочувствие его разочарованию, но только не произносите: «А я тебе говорила!» Видеть его переживания будет нелегко, но для сына это станет хорошим жизненным уроком. Предложите сыну свою помощь, чтобы подтянуть оценки к следующему сезону, и продолжайте общаться с ним, используя конструкцию «получить информацию — предоставить информацию — получить информацию». Если ваш сын попадет в команду, но трудности с учебой останутся, обратитесь к его тренеру: попросите его поговорить с вашим сыном об успеваемости.

Подведем итоги. Пример разговора с ребенком

Зеноби хорошо училась в начальной и средней школе, но после перехода в старшие классы ее успеваемость резко снизилась. Родители не хотели слишком активно вмешиваться в учебный процесс, но и равнодушно наблюдать за происходящим тоже не могли. Зеноби постоянно жаловалась на учителей, особенно на учителя естествознания. Она выполняла задания спустя рукава, даже не пытаясь хотя бы чуточку постараться. Родители были в недоумении, что же случилось с их дочерью: *раньше она прилежно училась,*

радовалась хорошим оценкам, а теперь просто ничего не хочет делать. Они отбросили две наиболее распространенные причины столь быстрого снижения успеваемости: Зеноби не употребляла никаких психоактивных веществ (она даже не пила кофеинсодержащих напитков) и не страдала депрессией. Так что же произошло?

Родители настойчиво расспрашивали Зеноби о школе, а она упрямо твердила, что тройка — это средний балл, и если она получает тройки, то это всего лишь означает, что она середнячок, и ее это вполне устраивает. Родители знали, что характер дочери здесь ни при чем, потому что Зеноби была способной девочкой, но их ужасно расстраивало, что дочь потеряла интерес к учебе. Родители приводили множество аргументов: «Ленишься», «Мало стараешься», а Зеноби про себя думала: «Замучили своим контролем».

В конце концов отец Зеноби попытался изменить свой подход к решению проблемы.

— Я хочу пересмотреть наше с тобой отношение к твоей успеваемости, — сказал он. — Нам с мамой не важны твои оценки. Самая большая ценность для нас — это ты. Давай больше не будем ссориться из-за школы.

— Ну давай, — ответила Зеноби.

— Возможно, ты думаешь, что мы волнуемся из-за твоих оценок, — добавил отец, — но это совсем не так. Для нас важно, чтобы ты поняла, чего ты хочешь в жизни и что тебе нужно делать, чтобы этого достичь.

— Ты как будто намекаешь, что я должна взяться за ум и учиться.

— Нет, я не об этом. Твои тройки и четверки вовсе не означают, что ты не сможешь получить высшее образование. Сможешь, если сама захочешь.

— Ну да.

— Если тебя устраивают твои оценки, значит, тебя устраивают твои оценки. Но я хотел бы узнать, как ты относишься к своей успеваемости.

— Ты спрашиваешь, довольна ли я тройками и четверками? Думаю, да. Вполне довольна. Пятерки я не могу получать, так зачем стараться?

— Наверное, обидно понимать, что ты не можешь получить пятерку, когда хочешь.

— Ну да, обидно.

— А сама ты понимаешь, что мешает тебе стать отличницей? И не забудь, Зеноби, меня совсем не волнуют твои оценки. Мне просто интересно.

Зеноби и ее отец перешли к обсуждению учителей: с кем-то из них у девочки были хорошие отношения, с кем-то не очень. Поскольку с учителем естествознания отношения у Зеноби не складывались, у нее совершенно не было желания учить его предмет. Отец искренне посочувствовал, и они продолжили разговор о том, какие причины учить естествознание можно найти, если не брать в расчет натянутые отношения с учителем. Потом Зеноби рассказала, что и по истории она накопила много хвостов. Отец снова выразил сочувствие. Он продолжал задавать дочери вопросы, чтобы она поняла, почему ей стоит или не стоит пытаться наверстать упущенное. После этой беседы с отцом многое изменилось: Зеноби не превратилась мгновенно в отличницу, но она чувствовала себя в большей безопасности, разговаривая с родителями о том, как трудно ей учиться в школе, а родители, в свою очередь, помогли ей найти внутреннюю мотивацию, чтобы учеба не казалась такой непосильной.

Девятилетний Тедди страдал тревожным расстройством. До переезда в новый дом у Тедди и его старшего брата была общая комната на двоих. Когда семья переехала, братья получили по отдельной комнате. Старший брат был вполне доволен новой комнатой, а Тедди категорически отказывался оставаться в комнате один, поскольку не мог засыпать без родителей. Родители хотели, чтобы ребенок полноценно высыпался, а потому согласились в первые несколько ночей сидеть в его комнате, пока он не заснет. Они считали, что, когда Тедди привыкнет к новому дому, он спокойно будет засыпать без них. Когда Тедди лежал в постели, родители уверяли его, что ему нечего бояться, ведь они будут внизу или в соседней комнате, но ничего не помогало. Родители подбадривали его и говорили, что многие девятилетние дети засыпают самостоятельно. Но и это тоже не действовало на Тедди. Затем родители вместе с Тедди попытались

найти какой-нибудь способ, с помощью которого мальчик перестал бы бояться. Тедди слушал музыку и аудиокниги, пробовал осознанное дыхание и управляемую медитацию, считал звезды на потолке — проекцию от ночника. Однако все эти стратегии, отлично работающие с другими детьми, оказались неэффективными для Тедди: когда родители хотели уйти из его комнаты, у него начиналась истерика.

Несмотря на то что родители продолжали караулить Тедди в его спальне, пока он не засыпал, его тревожность росла, а вовсе не снижалась. Родители признали, что этот новый ритуал превратился в огромную проблему для семьи, поскольку даже приглашенная няня не исправила бы ситуацию. Родители не могли никуда уйти вечером из дома, а страхи Тедди продолжали усиливаться.

К счастью, мама Тедди прочитала, что иногда дети больше всего боятся необходимости побороть свой страх, и, судя по всему, в случае Тедди дело было именно в этом.

Однажды, когда Тедди играл в своей комнате, родители вошли к нему, и мама сказала:

— Мы знаем, что ты боишься засыпать один. Многие дети в твоём возрасте тоже боятся этого. И все же мы думаем, что для тебя будет лучше, если ты научишься засыпать сам. Мы сидим с тобой в комнате, но твоя тревожность не уменьшается. Наоборот, она только растёт. Итак, начиная с этих выходных мы не будем сидеть в твоей комнате, пока ты засыпаешь. Мы будем проверять тебя каждые полчаса, пока ты не уснешь, но сидеть с тобой мы не будем. Мы знаем, что ты смелый мальчик, и мы уверены, что ты сможешь уснуть без нас.

— Нет! Я не смогу! Я не засну без тебя или без папы! — закричал Тедди.

— Да, тебе кажется, что ты не заснешь, но мы поможем тебе справиться с твоим страхом.

Родители разрешили Тедди спать возле открытой двери их спальни, а ночью он мог уйти в свою комнату.

Первая ночь прошла не слишком удачно: Тедди плакал и кричал, что не сможет уснуть. Несколько раз он спускался в гостиную, где родители смотрели телевизор, и требовал, чтобы с ним посидели, пока он будет засыпать.

Мама сказала:

— Тедди, раньше твои страхи пугали и меня, но теперь я знаю, что ты можешь справиться с гораздо более сильным страхом, чем тебе кажется. Мы с папой останемся в гостиной и будем смотреть телевизор. Как и договаривались, мы будем проверять тебя каждые полчаса.

Тедди настаивал на своем, но родители сохраняли спокойствие, давая ему понять, что могут контролировать его тревожность. Тедди упорно отказывался ложиться спать, пока не лягут родители, но в конце концов заснул в коридоре под дверью их спальни и проспал так до утра.

На следующую ночь все повторилось, хотя Тедди кричал и плакал уже не так активно. Родители проверяли его каждые полчаса, но он все равно дождался, пока они лягут спать, и только после этого заснул в коридоре под дверью их комнаты.

Прошло еще несколько дней, Тедди и его родители по-прежнему не могли по-человечески выспаться. Однако родители похвалили Тедди и сказали, что гордятся тем, что он пережил эти ночи, потому что он смелый. Они разрешили ему спать за дверью их спальни до тех пор, пока в этом будет необходимость. Всю неделю Тедди спал на полу под дверями родительской спальни. Наконец он ушел в свою комнату и впервые заснул в своей кровати, осознав, очевидно, что спать в кровати намного удобнее. Родители увидели, что в комнате горел ночник — значит, Тедди считал звезды на потолке. Судя по всему, он научился справляться со своими страхами.

Помните, что главное — это ваш ребенок

Мы знаем, как трудно общаться с беспокойным или неуверенным в себе ребенком, который к тому же не хочет меняться. Когда мы видим, как близкий нам человек страдает, но понимаем, что ничего не можем поделать, мы испытываем самый сильный стресс. Утешайте себя мыслью, что кое-чем вы все-таки *можете* помочь своему ребенку, просто эта помощь выглядит иначе, чем вы представляли раньше. Запомните: иногда *не делать* что-то для ребенка может быть столь же важно, как и делать.

Сила заключена не только в том, чтобы молчать, но и в том, чтобы слушать. Сила заключается в том, чтобы не дать ребенку ходить по замкнутому кругу, а позволить ему самому что-то изменить в своей жизни. Храните молчание и оставайтесь сильными духом, посылая ребенку сообщение: *«Я всегда рядом с тобой, и мы никогда больше не будем ссориться из-за твоего страха».*

Глава 6

«А если я не хочу использовать свой потенциал?» Транслируем здоровые ожидания

Они все время диктуют, что ему следует делать, не спросив, хочется ему этого или нет, и поэтому он потерял всякую охоту к чему бы то ни было^[10].

Тове Янссон. Летняя книга

Много лет назад Нед консультировал девушку по имени Мими. В свои семнадцать лет Мими ощущала полнейшее моральное истощение. Родители, по ее словам, ожидали от нее отличной успеваемости и высоких баллов по стандартизированным тестам, а также следили, чтобы в ее резюме для поступления в университет упоминалось как можно больше внеклассных занятий. Мими считала, что и учителя придерживались такой же логики. Чтобы хоть как-то сдвинуть ситуацию с мертвой точки, Неду было необходимо выяснить, что же интересует саму Мими, и он спросил ее об этом.

Мими на минуту задумалась и сказала:

— А знаете что? Понятия не имею.

— Никакого? — удивился Нед.

— А я не думала об этом, — ответила она, пожав плечами. — Я слишком занята, потому что стараюсь оправдать ожидания, которые на меня возлагают все вокруг.

На ум сразу приходит наш любимый мультфильм (мы серьезные поклонники смешных историй, как вы, наверное, уже поняли). В этом мультфильме родители начинают важный разговор с дочерью-подростком с таких слов: «Мы много думали о том, что мы хотим сделать с твоей жизнью».

— Ну что ж, — сказал Нед, — я не буду ничего добавлять в твой список обязательных дел, но, может быть, ты все-таки подумаешь, что интересно тебе самой.

После этой беседы прошло несколько недель, и Нед узнал, что в школе, где учится Мими, намечается модное дефиле, и Мими будет в нем участвовать. Ученики школы, в числе которых была и Мими, придумывали костюмы, шили их и даже сами выходили в этих костюмах на подиум. Нед присутствовал на этом показе. Прямо перед ним сидела мать Мими. Пока демонстрировались работы Мими, ее мать ни на секунду не подняла глаз от своего смартфона. Неда мучил вопрос: замечала ли когда-нибудь мать Мими интерес дочери к дизайну одежды?

Мими все-таки смогла найти свое призвание в жизни, хотя для этого потребовалось определенное время. Она поступила в университет, который выбрали ее родители, отучилась там один год и перевелась в колледж моды и дизайна, где начала изучать индустрию моды. Мир моды всегда привлекал Мими, но никто не обращал на это внимания, и даже сама Мими. Неумолчный гул всевозможных ожиданий заглушал ее внутренний голос.

В этой главе мы разберемся, что мы, родители, подразумеваем, когда говорим о наших родительских ожиданиях. И что подразумевает ребенок, когда говорит: «Родители ждут от меня очень многого». Подразумеваем ли мы, что уверены в способности нашего ребенка достичь целей, поставленных нами, родителями, или что уверены в способности ребенка достичь тех целей, которые он сам себе поставил? Подразумеваем ли мы, родители, что убеждены в способности нашего ребенка хорошо учиться или что настаиваем на его обязанности хорошо учиться? Подразумеваем ли мы, родители, что всегда знаем, что лучше для нашего ребенка? И если да, то до какого возраста ребенка мы будем всё за него решать? Мы задаем все эти вопросы потому, что очень часто родительские ожидания абсолютно не совпадают с тем, чего хочет и ожидает сам ребенок.

Два вида ожиданий: две истории о свитшотах

Журналист и лауреат Пулицеровской премии Рон Саскинд в своей книге «Надежда в невидимом» описывает показательный случай: одна женщина, проживавшая в бедном городском районе, купила своему сыну свитшот с принтом Гарвардского университета. Этот свитшот

был символом ее надежды и, более того, уверенности в том, что сын добьется своей цели. Своим поступком мать демонстрировала сыну, что признает его способности, и показывала, что нужно бороться со стереотипами или предубеждениями, которые могут встать на пути к его мечте. Конечно, в других обстоятельствах подобный шаг может оказаться сомнительным. Недавно мы посетили независимую школу на юго-западе США, в которой учеников младших и средних классов призывали носить свитшоты с логотипами тех колледжей и университетов, куда дети надеялись поступить. Школьные консультанты не без оснований выразили свою обеспокоенность по поводу возможных последствий такой акции для психического здоровья детей, которые носят свитшоты с принтами Йельского или Стэнфордского университета (где когда-то учились родители некоторых из них), ибо эти дети, скорее всего, не смогут поступить в столь престижные учебные заведения. Иными словами, ожидания могут быть как здоровыми, так и токсичными. Родители и учителя должны уметь распознавать, поддерживать и транслировать детям здоровые ожидания.

Купив сыну свитшот с принтом Гарварда, мама транслировала ему здоровые ожидания, и существует немало исследований, подтверждающих, что такие ожидания обладают невероятной силой¹. Выяснилось, что, если родители регулярно выражали детям свои ожидания относительно их успеваемости формулировками типа «ты можешь хорошо учиться» (а не «ты должен хорошо учиться»), это влияло на оценки детей *гораздо больше*, чем любое другое поведение родителей, в том числе строгий контроль за тем, как они выполняют домашние задания или проводят свое свободное время. Чтобы понять, с чем это связано, вспомните об эффекте плацебо. Исследования показывают, что вера в благоприятный исход или соответствующие ожидания играют важную роль в физическом и эмоциональном исцелении². Кроме того, известно, что дети в возрасте до четырнадцати лет реагируют на плацебо лучше, чем взрослые, — например, после использования крема-плацебо дети чаще сообщают об уменьшении боли³.

Исследования также включали изучение ожиданий учителей — так был открыт эффект Розенталя, или эффект Пигмалиона, показавший, что ученики добиваются лучших результатов, если учителя ожидают от них большего. Исследования проводились еще в 1960-х годах, однако сделанные тогда выводы не потеряли актуальности и в наши дни. Когда мы опрашиваем родителей из числа представителей небелого населения, многие из них отмечают, что учителя нередко относятся предвзято к способностям их детей, что, естественно, огорчает родителей. Один из родителей сказал нам: «Учитель считает, что моему сыну достаточно и четверки, хотя мой ребенок может получить пятерку, если его поддержать. Мне не нравится такой подход». Мы понимаем озабоченность родителей и поэтому рекомендуем учителям руководствоваться двумя допущениями: во-первых, каждый ученик делает все, что в его силах, а во-вторых, каждый ученик способен на большее.

Нед в своей работе часто использует эффект Розенталя, ведь его задача — помочь школьникам улучшить результаты тестов. Несколько лет назад Нед занимался с одиннадцатиклассницей, учившейся в школе с очень высокими требованиями. Несмотря на то что у девочки была хорошая успеваемость, она пришла к мысли, что все ее друзья и ее сестра, лучшая ученица школы, намного способнее, чем она.

Как-то раз Нед дал этой девочке очень трудную математическую задачу, которую она успешно решила. Нед как бы между прочим сказал:

— А задачка-то была заковыристая.

— Что? — переспросила девочка.

— Ну, просто мало кто понимает эту задачу правильно. Я думаю, в тебе скрыт огромный потенциал.

Девочка смущенно улыбнулась и продолжила работу над тестом.

Девочка окончила школу и поступила в университет. Однажды Нед получил от нее письмо, в котором она сообщала ему, как ей нравится учиться в университете, и благодарила его за то, что он помог

ей раскрыть ее потенциал. В действительности она прилежно училась и *сама* раскрыла свой потенциал. Мимоходом сказанные Недом слова просто передали этой девочке его позитивные ожидания.

Задача Билла — на основе серии тестов как можно точнее определить когнитивные и академические способности ребенка, так что к использованию эффекта Розенталя Билл подходит с особой осторожностью. Билл знает, что, если бы он завышал результаты тестов, дети поневоле думали бы, что способны на большее, и, вероятно, могли бы *достичь* большего... Однако он вынужден сопротивляться желанию немного завысить баллы. Если же Билл хочет, чтобы ребенок приложил максимум усилий к решению трудного задания, он говорит: «Я почти уверен, что, если ты постараться, ты сможешь это сделать». И кстати, это работает.

И тут-то начинается игра слов. Если ребенок боится потерпеть неудачу и отказывается от сложных тестовых заданий, Билл говорит прямо противоположное: «Вообще-то тема, над которой ты работаешь сейчас, предназначена для детей постарше. Все задания, которые рассчитаны на твоих ровесников, ты уже выполнил. Я не жду, что ты справишься с этим тестом, но ты можешь попробовать, а я с интересом посмотрю, как ты будешь это делать». Услышав эти слова, все ученики Билла очень стараются решить предложенную задачу, хотя никто не ожидает, что эта задачка окажется им по зубам.

Нед тоже прибегает к подобному приему, когда консультирует детей, которые испытывают сильный страх перед неудачами, поэтому Неда часто называют психотерапевтом по подготовке к экзаменам.

На первый взгляд кажется, что, разговаривая с ребенком в таком ключе, мы занижаем планку ожиданий, не так ли? На самом деле таким образом мы уменьшаем у ребенка чувство тревожности. Наш многолетний опыт показывает, что лучше всего дети учатся тогда, когда они находятся в среде с высоким уровнем требований и низким уровнем угрозы: если ребенок чувствует, что ему предлагают сложные, но интересные задачи, а родители и учителя при этом выражают уверенность в его способностях, и если ребенок знает, что может безбоязненно совершать ошибки, не понимать чего-то или сталкиваться с определенными затруднениями, то успешно

справляется с поставленными перед ним задачами⁴. Если же ребенок боится, то главное, что необходимо сделать, — устранить источник угрозы. Выражайте свою уверенность в способностях ребенка, но не предъявляйте жестких требований к успеваемости или иным достижениям. Подчеркивайте оба аспекта: «Я верю в тебя» и «Ты в безопасности — с тобой все будет хорошо, даже если ты допустишь ошибку».

Заботливые и любящие родители поневоле вынуждены решать эту головоломку. Исследователи опросили немецких и американских школьников, а также их родителей. Родителям задавали такие вопросы: «Насколько для вас важно, чтобы ваш ребенок хорошо учился?» и «Насколько вы уверены в способности вашего ребенка хорошо учиться?» Когда родительские ожидания были занижены, достижения детей тоже снижались. Ценой завышенных родительских ожиданий также иногда становится ухудшение успеваемости, но, как мы упоминали в [главе 1](#), в этом случае все может быть гораздо серьезнее, поскольку ребенок, к которому родители предъявляют завышенные ожидания относительно его успеваемости, подвергается крайне высокому риску возникновения проблем с психическим здоровьем в подростковом и юношеском возрасте⁵. Итак, первое, что должны сделать родители или учителя, — узнать, как сам ребенок оценивает родительские ожидания. Складывается ли у ребенка ошибочное ощущение, что от него ожидают чего-то большего? Испытывает ли ребенок страх потерпеть неудачу? Лучший способ получить ответы на эти вопросы — задать эти вопросы ребенку.

Как разговаривать с ребенком, чтобы транслировать ему здоровые родительские ожидания

Вот что рассказала нам Кирстен Биксма, выпускница Вашингтонского университета и мама троих детей: «Когда я была девочкой, мой папа всегда говорил: “Мне нравится, как хорошо ты соображаешь, — ты можешь во всем разобраться”, “Ты мыслишь нестандартно”, “Ты можешь докопаться до сути”. Я была уверена, что папа считает меня

умной и способной. В старших классах мне было нелегко учиться, и мой средний балл оказался чуть выше тройки, но я все равно думала, что я достаточно умна. Учеба в университете мне также давалась не без труда, однако я не принимала это близко к сердцу и окончила университет со средним баллом 3,5. И вот в сорок лет я узнала, что у меня дислексия. Когда мне поставили диагноз, меня спросили о том, как я относилась к школе. Я сказала, что мне нравилось учиться, мне казалось, что у меня все получается, хотя оценки никогда не соответствовали тому, насколько способной я себя считала. Врач, который поставил мне диагноз, заметил, что в случаях, подобных моему, такие чувства встречаются очень редко. Большинство недиагностированных дислексиков чувствуют себя глупыми, не любят учиться и, как правило, не оканчивают университет. Именно тогда я поняла, что вера отца в меня была сильнее любого результата теста или табеля успеваемости, который я получала. Вера отца поддерживала меня в те моменты, когда я нуждалась в этом больше всего».

Родители и учителя выражают токсичные ожидания, когда произносят: «Я хочу, чтобы ты получал только отличные оценки», «Если бы ты постарался, мог бы получить пятерку», «Ты никуда не поступишь, потому что ты ничего не делаешь». Говоря детям подобные вещи, взрослые передают им чувство угрозы. Еще более коварной оказывается родительская установка «я верю в тебя». Верю в тебя ради чего? Верю, что ты станешь судьей Верховного суда? Или верю, что ты сможешь реализовать свой потенциал? Оба варианта неоднозначны. Родители должны оставаться реалистами.

Вот показательный пример.

Пиппа — чудесная девушка, она учится в одиннадцатом классе элитной школы-интерната. У Пиппы СДВГ, тревожное расстройство и склонность к навязчивым состояниям. Недавно во время беседы с Биллом Пиппа призналась, что чувствует себя неудачницей: она с трудом получает даже четверки, хотя ее вербально-интеллектуальные способности выше, чем у 99% школьников. Пиппа прекрасно осознает, что ей не удастся реализовать свой экстраординарный, как

ей говорили, потенциал, а значит, она не оправдывает ожидания родителей и учителей, и все это страшно угнетает ее. В ответ на это Билл сказал Пиппе: «Пошли-ка ты свой потенциал куда подальше». (На самом деле Билл использовал гораздо более конкретное ругательство, что для него абсолютно нетипично.)

— Быть такой умной здорово, ведь ты на многое способна, — сказал Билл. — Когда ты найдешь применение своим талантам, ты сможешь зарабатывать, делая что-то полезное для других и интересное для тебя. Но от таланта не будет никакого прока, если он превращается в пятидесятикилограммовую гирию на твоих ногах.

— Но люди-то знают, какая я умная, и, если я получаю четверки, они считают это моей неудачей.

— И ты тоже так считаешь?

— Конечно!

— Через полгода тебе исполнится восемнадцать. Как ты думаешь, взрослый человек должен прежде всего обращать внимание на свои желания или стараться оправдать ожидания других?

— Наверное, на свои.

— Тогда, может быть, стоит начать прямо сейчас? Я прошу тебя подумать над двумя вопросами: «Как я могу использовать свои сильные стороны, чтобы приносить людям пользу?» и «Если я пришла в этот мир с какой-то целью, что это за цель?» Возможно, для достижения этой цели тебе не нужно постоянно использовать все 147 баллов твоего IQ.

Мы часто видим таких детей, как Пиппа, родители которых уверены, что, если детей не подталкивать, они не раскроют свой потенциал. Родители таких детей считают, что, если ребенок, показавший хорошие результаты при выполнении теста на способности, станет учителем, а не врачом, это будет для него катастрофой. Вероятно, именно такими соображениями руководствуются родители, которые стремятся максимально загрузить детей в течение учебного года и найти для них какое-либо полезное занятие летом. Каждый родитель хочет, чтобы

жизнь его ребенка была насыщенной и интересной, чтобы ребенок как можно реже сталкивался с неприятностями, но ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок испытывал страх не реализовать свой потенциал. И все же, если ребенок занимается тем, что ему *нравится*, он полностью раскрывает свои способности. Родители также должны понимать, что любое давление на ребенка — оставаться в престижной школе или не бросать конкретный вид спорта — отразится в итоге не на родителях и не на тех учреждениях (школах, спортивных секциях и прочем), куда родители вкладывали деньги, а на ребенке.

Родители могут выражать свои здоровые ожидания множеством способов.

- Я люблю тебя, несмотря ни на что.
- Всегда есть запасной план. Чтобы добиться успеха в жизни, существует масса возможностей.
- Я хочу, чтобы ты развивал свои способности ради пользы для этого мира.
- Я уверен, что ты справишься с жизненными трудностями (вместо фразы «Я уверен, что ты всегда будешь успешным»).
- Я не знаю, кем ты захочешь стать, когда вырастешь, поэтому я не вправе строить планы, касающиеся твоей жизни.
- Если я говорю, что ожидаю от тебя хороших результатов, значит, я думаю, что ты можешь хорошо учиться, и я уверен в твоих человеческих качествах.
- Я оцениваю ситуацию в общем. В мире много людей, добившихся успеха, но далеко не все из них были отличниками. И меня не волнует тот факт, что ты не стал лучшим учеником. Ты достаточно умен, чтобы получить образование и овладеть навыками, которые позволят тебе помогать другим людям.
- Независимо от того, насколько усердно ты учишься в школе, ты прекрасный сын.
- Мне очень интересно узнать, какую профессию ты выберешь.

Возможно, читая эти фразы, вы вздыхаете и думаете: *«Мой ребенок совсем не старается. А я, получается, должен просто сказать ему,*

что в этом нет ничего страшного?!» Мы понимаем, что этот совет звучит как скрежет металла по стеклу. Однако у нас припасено несколько контраргументов.

- Когда вы оказываете на ребенка давление, это приносит результат?
- Когда вы оказываете на ребенка давление, понимает ли ребенок, что вы любите его без всяких условий?

Заметьте, мы исходим из того, что далеко не все, о чем говорит ребенок, обязательно произойдет и что ваша безусловная любовь к ребенку не означает, что вы готовы приспособливаться к его нежеланию стараться. Например, не давайте ему денег на прокат самоката, если ребенок даже пальцем не хочет пошевелить и не делает элементарных вещей. Не платите за частную школу, если ребенок учится спустя рукава. Однако, устанавливая определенные рамки и правила для ребенка, вы одновременно можете транслировать ему сообщение: «Я люблю тебя и думаю, что ты чудесный ребенок».

И последнее: наш совет основывается на предположении, что все дети хотят, чтобы их жизнь сложилась удачно. Они хотят быть успешными. Они хотят быть счастливыми. Если вы не полностью разделяете это наше убеждение, то можете подумать, что наш совет не имеет никакого смысла. Если вам трудно это осознать, вернитесь и перечитайте [главу 2](#). Затем прочитайте наш совет еще раз.

Главное правило: не мешайте ребенку

В [предыдущей главе](#) мы говорили о том, что не следует оказывать давление на детей, когда те преодолевают свою амбивалентность. Тот же принцип действует и в отношении ожиданий. Лучший способ обеспечить здоровые ожидания — поощрять детей самим устанавливать планку *собственных* ожиданий и не перегружать их родительскими завышенными ожиданиями, из-за которых они приобретают синдром перфекциониста, испытывают страх перед неудачей и боятся разочаровать других.

Прежде всего родители должны убеждать детей ставить собственные цели. Поставить перед собой конкретную цель сложнее, чем объявить о намерении: «Я хочу попасть в университетскую баскетбольную команду», «Я хочу получить роль в школьном мюзикле», «В этом году я хочу получить средний балл 3,6». Это прекрасные долгосрочные цели, но для того, чтобы их достигнуть, сначала нужно поставить перед собой несколько менее масштабных, но более реалистичных целей.

Мы должны научить детей ставить SMART-цели — это:

- цели конкретные (Specific),
- измеримые (Measurable),
- достижимые (Attainable),
- значимые (Relevant)
- и ограниченные временными рамками (Time-bound).

Возможно, попасть в университетскую баскетбольную команду довольно-таки трудно. Но научиться выполнять четыре штрафных броска из пяти — вполне достижимая цель. Нереально получить средний балл 3,6, если учишься на двойки. Но взять на себя обязательство каждый день дополнительно по часу заниматься математикой в течение месяца — вполне конкретная цель.

Непременным условием для постановки цели является уверенность ребенка в том, что он может достичь любой поставленной цели. Поддерживайте ребенка, призывайте его вести позитивный внутренний диалог (это важный инструмент когнитивно-поведенческой терапии) и использовать словесные аффирмации, на которых вот уже почти сто лет строится психологическая самопомощь.

Люди поколения X наверняка вспомнят персонажа шоу Saturday Night Live Стюарта Смолли, которого сыграл комик Эл Франкен. Стюарт Смолли был самоучкой — коучем по психологической самопомощи, и его коронная фраза звучала так: «Я достаточно хорош, я достаточно умен, и, черт возьми, я нравлюсь людям!» Во всех своих выступлениях Эл Франкен высмеивал неквалифицированных

специалистов по самопомощи. Мы были большими поклонниками этого веселого шоу: шутки попадали не в бровь, а в глаз.

И все же.

Оказывается, внутренний диалог, хотя его легко высмеять, отнюдь не бесполезен. У всех нас есть базовая потребность чувствовать себя компетентными — это часть трехногого табурета, с помощью которого в [главе 4](#) мы иллюстрировали теорию самоопределения. В этой книге мы уделяем много внимания двум другим ножкам условного табурета — потребности в автономии и потребности во взаимосвязи с другими людьми, но, если игнорировать потребность в чувстве компетентности, табурет неизбежно упадет. Если потребности ребенка в компетентности что-либо угрожает — например, когда ребенок испытывает разочарование, вступает в спор или становится жертвой издевательств сверстников, — ребенок, естественно, будет защищаться, он не сможет реагировать адекватно и уж тем более не сумеет поставить себе разумные цели. Дети и подростки особенно склонны делать выводы, которые строятся по принципу гиперболической спирали: «Я никогда не смогу... [впишите нужное]». Позитивный внутренний диалог выполняет роль своеобразного буфера, ограждая ребенка от подобных негативных проявлений. Привычка вести внутренний диалог уменьшает защитную реакцию (например, склонность обвинять в своих неудачах других) и создает мягкую прослойку между ребенком и потенциальной угрозой. Вот несколько примеров, с помощью которых вы можете научить ребенка технике использования внутреннего диалога.

- Я хорошо умею делать многие вещи.
- Я точно справлюсь с этой проблемой.
- Я добьюсь успеха, если постараюсь.
- Я не обязан быть лучше всех, но я достаточно умен.
- У меня возникло несколько оригинальных идей, которыми стоит воспользоваться.
- В моей жизни происходят очень хорошие события.
- Я надеюсь, что в этом семестре мой средний балл составит 4,5.

Исследования показывают, что эти фразы обладают еще большим эффектом, если вы ведете свой внутренний диалог от третьего лица: «Билл, тебе это по плечу!» или «Нед, ты можешь горы свернуть, если будешь работать с полной отдачей»⁶.

Родители могут рассказать детям, как тренировать мозг, чтобы научить его добиваться успеха. В начале своей карьеры Билл ушел с работы в университетской больнице, хлопнув дверью. Сразу после этого он решил открыть собственную практику — рискованный шаг, особенно если учесть тот факт, что тогда его уверенность в себе пошатнулась. Билл не знал, будет ли его частная практика прибыльной, но он хотел заставить себя поверить в успех. Свой интерес к психологии достижений Билл дополнил знаниями о мозге и составил список всех своих достижений, начиная с первого класса. Серьезно, с первого класса! (Между прочим, Билл был отличным первоклассником.) Этот список придал Биллу уверенности в себе, и он смог поднять планку своих ожиданий на более высокий уровень. Те же приемы работают с детьми. На консультациях Билл спрашивал детей, хотят ли они видеть себя более компетентными и научить свой мозг надеяться на успех. Если ребенок отвечал утвердительно, Билл просил его вспомнить и записать все, что он умеет делать хорошо, и все, за что его когда-нибудь хвалили. Затем Билл просил родителей добавить в этот список то, что ребенок забыл туда включить, и советовал ребенку регулярно просматривать получившийся список его достижений. Часто этого простого упражнения было достаточно, чтобы подтолкнуть ребенка двигаться в нужном направлении.

Мы хотим, чтобы дети чувствовали себя компетентными, но мы также хотим, чтобы они понимали: личность человека нельзя ограничивать исключительно рамками его компетентности. Здесь на помощь приходит так называемая *теория самоутверждения*, она основывается на позитивном внутреннем диалоге, но делает акцент на человеческих ценностях⁷. Если перед тем, как идти на экзамен или делать что-то, в чем для вас может заключаться опасность, вы запишете несколько предложений, где будет упомянута одна из ваших главных моральных ценностей (честность, семья, труд, духовность, дружба, верность), вы добьетесь более высоких

результатов: ваше миндалевидное тело окажется под контролем, а префронтальная кора возьмет на себя функции пилота⁸. Вы не станете бояться неудачи, потому что будете знать: ваши баллы за тест не характеризуют вас как человека. Задавая детям такие вопросы: «За какие качества друзья тебя уважают?» или «Что тебе больше всего нравится в самом себе?» — вы стимулируете детей самоутверждаться как личность, это помогает детям воспринимать свои промахи с учетом конкретных обстоятельств и смотреть на происходящее немного со стороны. Благодаря этому дети не терзают себя мыслями о прошлых неудачах, и им проще установить планку здоровых ожиданий⁹.

Выражаем здоровые ожидания

Уильям Джейнс, много лет изучавший родительские ожидания, считает, что самые здоровые ожидания никогда не выражаются приказным тоном или в ультимативной форме: «Тебе нужно попасть в команду по кроссу в следующем году, потому что это пригодится тебе при поступлении в колледж!» Здоровые ожидания родители, как правило, не проговаривают вслух, а собственным примером показывают, насколько важно ответственно относиться к труду, оптимистично смотреть в будущее и сохранять бодрость духа¹⁰.

Один из лучших способов выразить здоровые ожидания — рассказать детям, как родители сами избегают крайностей между ожиданиями здоровыми и ожиданиями токсичными. Вспомните, чего ожидали (или все еще ожидают!) от вас ваши родители и как вы справлялись с этим. Если вы поставили перед собой какую-либо важную цель, расскажите ребенку, что вы делаете, чтобы достичь этой цели. Своим добросовестным трудом или бескорыстной помощью родным и друзьям вы демонстрируете детям свои ожидания относительно того, как вы хотите проявить себя в этом мире.

Мастермайнд-группы — сообщества единомышленников, участники которых помогают друг другу ставить цели, совместно решают проблемы, отслеживают прогресс и несут ответственность за результат, — уже популярны в предпринимательской и бизнес-среде¹¹.

В семье этот подход тоже работает. Вы можете специально собираться всей семьей раз в неделю и рассказывать друг другу о том, какие цели каждый из вас поставил, чтобы поправить свое здоровье, повысить успеваемость или добиться успехов на работе. Даже если встречи семейной группы продолжаются всего несколько месяцев, этого вполне достаточно, чтобы дети увидели: вся семья нацелена на достижение определенного результата и все дружно поддерживают каждого из членов семьи в стремлении ставить собственные цели.

Расскажите детям о том, как вы сами допустили какой-либо промах, и попросите у них совета: так дети поймут, что делать ошибки — это нормально, и не будут подвержены перфекционизму. Отрабатывайте практику ведения позитивного внутреннего диалога, когда вы говорите о себе или о других людях, например: «Сегодня я выступаю с докладом. Я хорошо подготовился — думаю, все пройдет гладко» или «Я буду очень стараться и разучу этот фортепианный этюд».

Проблема перфекционизма: когда ожидания детей слишком высоки

Нед готовил к сдаче стандартизированного академического теста девушку по имени Элис. Когда Элис узнала свой результат — 1590 баллов из возможных 1600, — она расплакалась, но не от радости. Она получила невероятно высокие баллы, большинство ее сверстников могли только мечтать о таком результате. С такими баллами перед Элис были открыты двери лучших университетов страны.

Нед с изумлением посмотрел на Элис и произнес:

— Кажется, у тебя зависимость.

— В смысле?

— Это все равно что получить 437 пятерок подряд и расплакаться из-за одной случайной тройки.

Элис задумалась, а затем выпалила со всей яростью, на которую только была способна:

— Я бы НИКОГДА не получила тройку!

Нед нередко рассказывает эту историю другим детям, и все они весело хохочут. Однако в словах Элис не было ни желания порисоваться, ни самоуверенности, ни намека типа «Да ладно, дяденька-репетитор, ты не понимаешь, с кем связался». В ее тоне скорее угадывался ужасный страх, поэтому Нед сказал ей:

— Успешные люди трудятся и ставят перед собой высокие цели, но иногда терпят неудачи, и это вполне нормально, и относиться к своим промахам нужно с пониманием. Иногда обстоятельства складываются так, что ты не можешь повлиять на них.

— О чем это вы?

— Представь, что по дороге в школу ты попала в ужасную пробку и опоздала на экзамен. Учитель, не вникая в суть твоей проблемы, не дает тебе дополнительного времени, так что ты успеешь выполнить только половину тестового задания.

— Я выйду из дома пораньше, — парировала Элис.

— А если у автомобиля спустит колесо? Или перед машиной упадет дерево?

— Я сдам назад и объеду!

Нед понимал, что она упряма.

— Хорошо, допустим, одно дерево падает впереди, а другое позади машины. Этаким заговор деревьев. Что тогда?

Элис впала в ступор. Даже мысль о том, что она не может контролировать ситуацию, парализовала ее, хотя, вероятно, что-то подобное будет постоянно происходить в ее жизни. Конечно, не заговор деревьев, а невозможность контролировать ситуацию.

Нед еще раз деликатно похвалил способности Элис и ее стремление к совершенству, но предложил ей попробовать другой подход, который не вызовет такого сильного страха. Он объяснил, что между стремлением к совершенству (и это хорошо) и ощущением, что ты не можешь ошибаться (и это плохо), есть большая разница. Люди,

которые стремятся к совершенству, легко перенастраиваются, если что-то пошло не по плану и необходимо внести коррективы. Успешные люди устанавливают для себя очень высокие стандарты, и им не нужен чрезмерный страх, которым мотивируют себя перфекционисты¹².

Перфекционисты стремятся к идеалу, чтобы никому не давать повода высказываться о них в негативном ключе или думать, что они кому-то в чем-то уступают. Перфекционисты считают, что они должны делать все правильно каждый раз и что у них нет права на ошибку. Дети и подростки с дезадаптивным, навязчивым перфекционизмом чувствуют себя крайне подавленными, если получают за тест 98 баллов из 100, они всячески стараются избежать ошибок или скрывают их и весьма болезненно реагируют на любой намек на то, что кто-то лучше них.

Перфекционизм часто сопровождается другими признаками ментальной негибкости: педантичность, следование правилам, привередливость, гиперкритичность по отношению к себе. С 1980-х годов уровень перфекционизма у подростков и молодых людей заметно вырос. Современная молодежь более требовательна к себе, предъявляет завышенные ожидания к окружающим и считает, что окружающие слишком взыскательно относятся к ней. Это опасная тенденция, поскольку перфекционизм приводит к многочисленным психическим расстройствам, таким как тревожное расстройство, депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство и анорексия¹³.

По мнению писательницы и психолога Брене Браун, перфекционизм — это не самосовершенствование, а попытка получить одобрение и избежать негативного суждения о себе. Она отмечает, что дети, которых хвалят за достижения и успеваемость, приобретают твердую уверенность в том, что «я — это то, чего я достигну». Жизненное кредо этих детей выражается формулой «Угодить. Выполнять. Быть идеалом»¹⁴.

Элис полностью соответствовала описанному Брене Браун типу подростков-перфекционистов: она находилась в абсолютной уверенности, что ее доброжелательный, но малокомпетентный наставник просто не понял этого.

После того «провального» теста Нед некоторое время не пересекался с Элис. Однажды он случайно встретил ее в магазине. Элис, студентка второго курса университета, приехала домой на каникулы. Она сообщила Неду, что у нее все хорошо.

— И кстати, — добавила она, — возможно, вам будет интересно узнать: я наконец-то научилась справляться со своим страхом.

— Потрясающе! — ответил Нед. — Как же тебе это удалось?

— Травка.

Господи, помощи. Не поймите нас превратно: Нед вовсе *не хотел* для Элис такого поворота событий. Уж лучше бы Элис, вместо того чтобы мешать своему незаурядному мозгу развиваться, разобралась бы со своим перфекционизмом.

Горькая ирония в том, что на самом деле перфекционизм мешает человеку двигаться вперед. Для Элис таким слагбаумом стала марихуана, хотя виноваты не только наркотики. Люди, которые стремятся к совершенству, всегда достигают более высоких результатов, чем абсолютные перфекционисты. Тот, кто стремится к совершенству, чувствует себя счастливым, такие люди с энтузиазмом включаются в работу и добиваются успеха, тогда как перфекционисты из-за своего страха допустить ошибку нередко откладывают выполнение важных задач либо всячески уклоняются от их решения и тратят слишком много времени на то, чтобы приблизиться к идеалу. Перфекционистам свойственно скрывать свои ошибки, а потому они не получают конструктивной обратной связи, которая необходима для личностного роста и самосовершенствования.

Избавить ребенка от перфекционизма довольно-таки сложно. Исследования показывают, что в возникновении перфекционизма у детей немаловажную роль играет генетическая составляющая, что неудивительно, поскольку генетика во многом определяет нашу личность. Родители-перфекционисты транслируют ребенку свое перфекционистское поведение, что отнюдь не облегчает ребенку жизнь. (Так что, если вы привыкли идеально застилать свою постель,

вашему ребенку лучше об этом не знать.) Помимо перфекционистского поведения, родители — причем чаще всего неосознанно — передают ребенку еще ряд установок. Если родители хвалят его только за отличные оценки, он все равно будет чувствовать это, даже если родители пытаются завуалировать свои ожидания¹⁵. С другой стороны, преувеличенное внимание к достижениям ребенка также может привести к тому, что он будет завышать значимость своих успехов¹⁶.

Так что же делать? Как разговаривать с ребенком? Прежде всего отметим: если перфекционизм ребенка принимает крайние формы и сопровождается повышенным уровнем тревожности и склонностью к возникновению других навязчивых состояний, обратитесь за профессиональной помощью. Если же до этого еще не дошло, просто поговорите с ребенком, стараясь вести себя непринужденно и не сбиваться на тон проповедника: расскажите ребенку о своих ошибках и о том, какие уроки вы извлекли из них. Например: «В жизни всякое случается. На прошлой неделе на совещании я кое-что ляпнул, а потом понял, что сказал глупость. Когда я осознал, что попал впросак, мне пришла в голову оригинальная идея».

Если признаки перфекционизма проявляются у детей младшего возраста, мы советуем следующее: для таких детей учителя могут предусмотреть определенное количество ошибок и дополнительно поощрять за то, что они находят свои ошибки и исправляют их, — такой подход помогает детям изменить собственное восприятие ошибок. Родители могут воспользоваться таким приемом в домашних условиях, когда ребенок выполняет какое-то задание и испытывает из-за этого стресс. С подростками все немного сложнее: если постоянно твердить им, что ошибаться нормально, это вряд ли принесет результат, так же как и попытки заставить подростка понять, что его перфекционизм усиливает его тревожность и мешает ему справляться с трудностями. Далеко не все дети, склонные к перфекционизму, готовы меняться: перфекционизм не настолько сильно влияет на их жизнь, чтобы они захотели что-то исправить. Чтобы начать разговор о перфекционизме с такими детьми, выбирайте момент предельно аккуратно: не касайтесь этой темы, если ребенок разочарован из-за того, что не оправдались его слишком высокие ожидания; подождите,

пока он успокоится, а затем с помощью рефлексивного слушания и аффирмаций дайте ему знать, что вы его поняли. Вот несколько примеров.

- Я понимаю, это очень обидно — приложить столько стараний и не получить ту оценку, на которую рассчитывал.
- Мне кажется, ты боишься, что, если не будешь лучшим учеником в классе [впишите свой вариант], одноклассники разочаруются в тебе.
- Наверное, неприятно осознавать, что дети, которые старались меньше тебя, получили более высокие оценки.
- Я видел, ты очень смутился, когда взял не ту ноту.

Похвалите ребенка за его старание, скажите ему, что цените его трудолюбие: «Меня радует, что ты не ленишься, тебя не нужно постоянно контролировать и заставлять что-то делать. Ты очень целеустремленный ребенок, хочешь многого достичь — я горжусь тем, что у меня такой сын».

После того как ребенок поймет, что родители слышат его и принимают, можно переходить к технике мотивационного интервьюирования и задавать ребенку вопросы, которые помогут ему разобраться, чего он на самом деле хочет.

- Я знаю, что некоторые ребята, стремящиеся к идеалу, добиваются успехов, по крайней мере на какой-то период. А как ты считаешь, у тебя тоже так получается?
- Расскажи мне, пожалуйста, насколько труднее тебе учиться, если ты, получив четверку вместо пятерки, думаешь, что ты хуже всех и недостаточно силен в алгебре (литературе, истории и так далее).
- Как ты считаешь, если посмотреть на эту ситуацию с другой стороны, какие плюсы ты сможешь найти?
- Я знаю, ты не хочешь попробовать себя в новом виде спорта, потому что тебе кажется, что у тебя ничего не получится. Как ты думаешь, чем это можно объяснить?

Если ребенок готов принять во внимание свою амбивалентность, психолог Шейла Джозефс предлагает задавать примерно такие вопросы о перфекционизме, чтобы сравнить положительные и отрицательные стороны перфекционистского взгляда на жизнь.

- Мешает ли твой перфекционизм вовремя сдавать задания?
- Влияет ли твой перфекционизм на то, насколько сильно ты волнуешься перед экзаменом и во время экзамена?
- Бывает ли такое, что из-за страха совершить ошибку ты сознательно избегаешь каких-либо шагов, которые могли бы способствовать твоему личностному росту?
- Случается ли, что ты отказываешься пробовать себя в каком-либо новом деле, потому что боишься потерпеть неудачу?¹⁷

Если у вас доверительные отношения с ребенком, вы можете объяснить ему, что существует другой, более эффективный и надежный способ достичь высоких результатов — стремиться не к идеалу, а к превосходству: «Ты устанавливаешь для себя высокую планку, но постепенно меняешь свое отношение к ошибкам и к тому, что сейчас кажется тебе неидеальным».

Обращайте внимание ребенка на его *собственные* достижения — это отвлечет его от того, чтобы сравнивать себя с другими детьми. Помогите ребенку расширить круг его контактов за счет тех детей, которые не станут для него конкурентами в достижении каких-либо целей. Поощряйте ребенка добровольно оказывать посильную помощь людям, которые не входят в круг его общения. Психолог Алисия Нортъе из Кейптауна рекомендует в качестве объекта сравнения выбирать не человека, а временной период¹⁸. Иными словами, вместо того чтобы сравнивать себя с другими детьми, ребенок может сравнить свои нынешние достижения с достижениями, которые у него были в более трудный период жизни, и сделать примерно такой вывод: «Дела идут не слишком хорошо, но сейчас я учусь намного лучше, чем в седьмом классе».

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ МОЗГА

Перфекционисты склонны к развитию депрессии и тревожного расстройства, причем девочки в подростковом возрасте подвержены этому риску больше, чем дети младшего возраста и мальчики-подростки. У тревожного расстройства и депрессии, как правило, бывает несколько причин. Скорее следует говорить о стрессе, который то приходит, то уходит. Если стресс накапливается быстрее, чем с ним справляются, он начинает разрушать психику, и в итоге система может не выдержать. Дети не осознают, как пагубно влияют на их мозг недостаток сна, чрезмерное употребление кофеина или алкоголь и наркотики, с помощью которых подростки иногда снимают стресс. Одна из учениц Неда была невероятно целеустремленной девочкой. Когда речь зашла о том, сколько она спит и как поддерживает себя в тонусе, оказалось, что на сон она тратила около пяти часов, а чтобы чувствовать себя бодрой, по дороге в школу выпивала большую порцию латте, затем еще одну за обедом и третью после школы. Таким образом, общее количество кофеина, которое эта девочка употребляла за день, составляло 700 мг! Неудивительно, что ее мозг буквально взрывался, поскольку даже для взрослого человека это почти двукратное превышение дневной нормы потребления кофеина.

Дети все-таки могут понимать, что кофеин в больших дозах вреден, что им нельзя употреблять алкоголь и курить марихуану или что им необходим полноценный сон. Но они не способны до конца осознать то, что из-за такого деструктивного поведения капля по капле (простите за невольный каламбур) утекает их счастье¹⁹. Даже один депрессивный эпизод в подростковом возрасте повышает восприимчивость мозга к депрессии во взрослой жизни, поэтому нам просто необходимо научить детей, склонных к перфекционизму, грамотно справляться со своим стрессом.

Многие перфекционисты также страдают от проблем с желудочно-кишечным трактом, что вполне объяснимо,

поскольку мозг человека тесно связан с кишечником. В кишечнике находится 95% нейромедиатора серотонина, который влияет не только на наше настроение, но и на работу желудочно-кишечного тракта²⁰. Ученые назвали желудок вторым мозгом, или мозгом живота. Вот почему съеденные продукты способны менять наши мысли и чувства, а в животе, когда мы испытываем стресс или сильную тревогу, могут появиться боль или возникнуть проблемы с перевариванием пищи. Когда Билл учился в пятом классе, его семья в середине учебного года переехала из Сиэтла в Бельвью, штат Вашингтон. Целый месяц Билл почти каждый день отпрашивался с уроков, потому что его мучили боли в животе. Так продолжалось до тех пор, пока он не привык к новой школе и не обзавелся друзьями. Совершенно очевидно, что причиной болей в животе стала сложная адаптация в незнакомой обстановке.

Повышенная восприимчивость к тревожному расстройству и/или депрессии может передаваться детям по наследству, однако тревожность и депрессия в гораздо меньшей степени обусловлены генетически, чем другие состояния, например СДВГ и аутизм²¹. Иными словами, существует множество возможностей минимизировать влияние факторов риска. Вот почему так важно, чтобы девочки-подростки полноценно спали, занимались спортом, общались с людьми, не испытывающими стресса, и ухаживали за собой — все это помогает развить прочные связи между префронтальной корой и миндалевидным телом.

А что, если...

Мы с женой учились в престижном университете, благодаря чему работаем в известной компании и имеем неплохой достаток. Но дело не только в деньгах — у нас был выбор, которого не имелось у других наших сверстников. Мы не смогли бы поступить в этот

университет, если бы недостаточно хорошо учились в старших классах. Как объяснить нашим детям, не создавая при этом токсичных ожиданий, насколько важно получить достойное образование?

Нет ничего плохого в том, чтобы учиться в элитной школе или в престижном университете. Это однозначно имеет ряд преимуществ: учеба в такой школе открывает перед вами множество дверей, вы можете познакомиться с по-настоящему одаренными людьми. Эти преимущества, конечно, не стоит скрывать от детей. Но действительно ли вы уверены в том, что ваша жизнь стала лучше благодаря отличной учебе в школе и вузе?

Мы считаем: чтобы построить счастливую жизнь, вовсе *не обязательно* учиться в элитной школе или престижном университете. Вы должны говорить с ребенком о плюсах получения хорошего образования, но нельзя ставить во главу угла мотивацию, основанную на страхе. Объясняйте ребенку, что он может установить для себя максимально высокую планку, но, если он не поступит в выбранный университет, это не значит, что он не сможет получить достойное образование и прожить прекрасную жизнь. Элитные школы действительно открывают перед старшеклассниками широкие перспективы, однако, если ребенок теряет покой и сон и испытывает хронический стресс, пытаясь достичь потолка своих возможностей, мозг такого ребенка становится более восприимчивым к возникновению тревожного расстройства, хронической депрессии и химическим зависимостям. И эта восприимчивость остается на всю жизнь, независимо от того, добился ребенок поставленных целей или нет. Мы хотим, чтобы у ребенка развивался мозг, который умеет *радоваться* успеху, — помните об этом.

Я всегда чувствовала, что мои родители не ждут от меня особых успехов. Мне кажется, если бы они ожидали от меня большего, я бы лучше смогла реализовать свой потенциал и продвинулась бы дальше.

Мы получили этот вопрос — мы не шутим — от известного врача и матери двоих детей. А как далеко, собственно говоря, она хотела

продвинуться? Безусловно, исследования показывают, что *заниженные* родительские ожидания отрицательно сказываются на успеваемости детей. Но здесь другой случай: родители этой женщины были уверены в ней, только они не ждали, что она станет гениальной пианисткой или олимпийской чемпионкой. Мы попросили ее — и призываем всех, для кого это важно, — честно ответить на следующий вопрос: «Если бы родители давили на вас сильнее, как бы вы отреагировали? Вы сказали бы: “Отлично! Спасибо за настойчивость”? Или взбунтовались бы?» Как призналась нам эта женщина, второй вариант намного вероятнее.

Я стараюсь не оказывать на ребенка давления, но он все равно испытывает сильнейший стресс, поскольку все вокруг чего-то ждет от него и его сверстников. Что мне делать?

Очень хорошо, что вы не выражаете токсичных ожиданий, хотя, как вы и предположили, этого может быть недостаточно. Будьте проактивными: вы можете научить своего ребенка устанавливать для себя здоровые ожидания и на собственном примере показать ему, как бороться с токсичными ожиданиями. Разговаривайте с ребенком, чтобы понять: считает ли он свою школьную среду токсичной? Если да, хочет ли он перевестись в другую школу или хочет остаться в этой школе и попробовать переосмыслить свое восприятие окружающей обстановки?

Кроме того, удостоверьтесь, что ребенок не чувствует с вашей стороны излишнего давления (даже если вы сами уверены, что не подвергаете его прессингу). Мы беседовали со многими родителями, которые находились в абсолютной уверенности, что они не давят на детей, в то время как их дети утверждали прямо противоположное, причем и дети, и родители говорили совершенно искренне. Вопрос здесь в том, чтобы наладить доверительные взаимоотношения. Мы советуем деликатно спросить у ребенка: «Как тебе кажется, эти завышенные ожидания транслирую я?» Если ребенок ответит утвердительно, это может быть отличным поводом расставить все точки над *i*.

Я хочу, чтобы моя дочь научилась устанавливать для себя здоровые ожидания. Однако она всегда сравнивает себя со своей сестрой, чего бы это ни касалось. Я думаю, что это нормально и со временем она перестанет сравнивать себя с сестрой. Могу ли я сделать для дочери что-то еще?

Макс Эрманн писал в книге «Desiderata: поэма об образе жизни»: «Сравнивая себя с другими, вы можете стать самовлюбленным и озлобленным, ибо всегда будут люди более великие, чем вы, и менее достойные, чем вы»²². И все же со времен Каина и Авеля братья и сестры сравнивают себя друг с другом. В большинстве случаев братья и сестры перерастают свое соперничество, однако иногда после такого опыта дети не могут предъявлять к себе здоровые ожидания, не сравнивая себя с кем-то еще. Ваша дочь ставит личные цели, поэтому вы можете воспользоваться методикой мотивационного интервьюирования. Задавайте вопросы: «Какие достижения сестры, на твой взгляд, снижают значимость твоих достижений? Как ты думаешь, почему тебе так кажется?» Покажите дочери, что вы понимаете ее чувства, и объясните ей, что искать свою индивидуальность — совершенно нормально. Если у вас с дочерью достаточно доверительные отношения, спросите: «Мешают ли тебе чувства, которые ты испытываешь по отношению к сестре, ощущать себя счастливой?» и «Могла бы ты воспринимать ваши отношения с сестрой иначе?» Обсудите вместе с дочерью, какие достижения сестры сильнее всего задевают ее, помогите дочери сфокусироваться на вещах, которые она в состоянии контролировать, — и это должны быть вовсе не поступки или успехи ее сестры, а ее собственная способность достигать своих целей. Разумеется, поговорив с дочерью один раз, вы не избавите своих детей от соперничества. Скорее всего, разговор на эту тему придется повторять неоднократно по мере того, как дети будут взрослеть, учиться жить в согласии с собой и устанавливать для себя здоровые ожидания.

Подведем итоги. Пример разговора с ребенком

Сидни — разносторонне развитая и целеустремленная четырнадцатилетняя девочка. Родители Сидни проявляли беспокойство, замечая в ее поведении склонность к перфекционизму, и просили ее не завешать планку собственных ожиданий. Сидни поставила перед собой цель — стать членом национальной сборной по гимнастике, а еще она была одной из лучших учениц элитной школы. Как-то раз Сидни вернулась домой расстроенная, потому что в ее последнем табеле успеваемости по всем предметам были выставлены пятерки и только по английскому языку стояла четверка.

Сидни. Я чувствую себя ужасно глупой.

Мама. А с чего ты взяла, что ты глупая? Ты учишься на одни пятерки! Ты умница!

Сидни. Да, но не по английскому! Я не умею писать эссе! Некоторые в классе пишут эссе лучше, чем я, и я вижу, как они смеются над моими работами.

Мама. Хм. Я понимаю, это очень неприятно. Может, тебе нужна консультация тьютора? Ведь у вас в школе есть программа наставничества, когда старшеклассники консультируют девятиклассников? Или, если такой вариант тебя не устраивает, можно нанять репетитора со стороны.

Сидни. Да! Отличная идея!

На первый взгляд кажется, что мама Сидни делает все правильно, согласны? Мама пытается подбодрить дочь, и она не возлагает на Сидни никаких ожиданий — Сидни *сама* устанавливает планку. Однако косвенно мама признает: Сидни была бы довольна собой, только если бы у нее в табеле стояли исключительно пятерки. Предлагая оплатить услуги репетитора, мама уступает перфекционизму Сидни.

Представим, что разговор мамы и дочери выглядел бы так.

Сидни. Я не умею писать эссе! Некоторые в классе пишут эссе лучше, чем я, и я вижу, как они смеются над моими работами.

Мама. Да, я понимаю, это очень неприятно. Я знаю, ты не боишься сложных задач.

Сидни. Да, но я не хочу чувствовать себя глупой! Ты можешь нанять мне репетитора?

Мама. Ты стремишься к идеалу, и это замечательно. Но скажи, пожалуйста, хотела бы ты почувствовать уверенность в своих силах и не думать постоянно о том, что ты всегда должна быть отличницей?

Сидни. Мама! Оценки для меня очень много значат! Мне нужен репетитор, всего лишь репетитор! Я впишу занятия с репетитором в свой график, например в субботу утром.

Мама. Сидни, тебе нужно успокоиться. Давай отложим этот разговор до выходных, а потом продолжим.

Несколько дней спустя.

Мама. Сидни, я не говорю, что оценки не имеют никакого значения, — я знаю, что они для тебя очень важны. Желание достигать хороших результатов — прекрасное и разумное. Но то, что ты мучаешься, не получая пятерки по всем предметам, — это плохо.

Сидни. Мама, ты просто не понимаешь меня!

Мама. Да, наверное, не понимаю. И я пока не могу тебя переубедить, однако я же не мешаю тебе найти бесплатные ресурсы, которые помогут улучшить твои оценки. Но вкладывать деньги в платные уроки в данный момент я считаю нецелесообразным. Я беспокоюсь, что уровень твоего стресса слишком велик, и хотела бы иногда разговаривать с тобой о твоих успехах и о том, как я могу помочь тебе снять психологическое напряжение.

В дальнейших беседах мама спрашивала Сидни о том, не хочет ли дочь немного понизить планку своих перфекционистских ожиданий. После того как Сидни призналась, что была бы не против этого, мама поделилась с ней своим опытом: «Когда меня беспокоят результаты моей работы, мне помогает одна вещь: я говорю себе, что я больше, чем моя работа. Я мама, я дочь, я жена. Я помогаю людям самыми разными способами, и не только на работе. Возможно, тебе тоже стоит

подумать о тех чертах твоего характера, которые делают тебя достойным человеком?»

Сидни выразила согласие и вместе с мамой составила список положительных качеств, которые нравились ей самой в себе, и качеств, которые видели в ней ее родные и друзья. Сидни все еще просила, чтобы мама нашла ей репетитора, но, убедившись, что мама твердо стоит на своем, отказалась от своей просьбы. Сидни и мама договорились, что, если учитель английского языка посчитает, что Сидни нуждается в дополнительных занятиях по литературному мастерству, ее мама пересмотрит свое решение. Этот разговор положил начало длительному и продуктивному диалогу между матерью и дочерью.

Помните, что главное — это ваш ребенок

В этой главе мы много рассуждали о том, какие слова нужно говорить детям, какие вопросы следует задавать и какие наглядные примеры подавать детям. Подытоживая разговор, мы хотим напомнить, что очень часто лучшим способом донести до ребенка правильные ожидания является доверие к нему.

Одна мама поделилась с нами историей, как ей удалось показать сыну-школьнику, насколько сильна ее вера в него. Как-то раз сын решил приготовить в микроволновке капкейки. Когда он понял, что одной минуты недостаточно, он включил таймер еще на три минуты. Упс! Сработала пожарная сигнализация, что тут началось! Беспорядок, хлопоты, переживания... На следующий день мама отправилась по делам и попросила сына поставить в духовку лазанью и вынуть ее, когда блюдо будет готово. «Ты отвечаешь за ужин», — сказала мама.

Степень доверия, которую сын ощутил от маминой просьбы, высказанной на следующий день после его досадной оплошности, была впечатляющей. «Сын испытал настоящий восторг! После ужина мы пошли на родительское собрание, и он всю дорогу что-то мне рассказывал. Я была невероятно рада: сын болтал без остановки целый час. Обычно из него слова не вытянешь. Он был просто счастлив! И у меня было прекрасное настроение».

Не забывайте: главное — это взаимоотношения родителей и детей, причем важны не сами по себе правильные слова, будь они об ожиданиях, мотивации или еще о чем-то, а те чувства, которые дети испытывают, общаясь с родителями.

Глава 7

Как разговаривать с детьми о стремлении к счастью

Когда мы спрашиваем родителей, о каком будущем для своих детей они мечтают, большинство, естественно, отвечает: «Я хочу, чтобы мои дети были счастливы», «Я хочу, чтобы мои дети были добрыми, честными, смелыми, чтобы они ответственно относились к работе и проявляли сострадание к ближнему». Никто из родителей не говорит нам: «Я хочу, чтобы мои дети были баснословно богаты» или «Я хочу, чтобы мои дети занимали самые высокие посты и управляли другими людьми».

Если же спросить детей, какого будущего для них желают их родители, ответ чаще всего бывает примерно таким: «Мама и папа хотят, чтобы я поступил в престижный университет» или «Они мечтают, что я буду учиться в медицинском колледже». Правда, иногда дети пожимают плечами и переспрашивают: «Чтобы я перестал играть в видеоигры?»

Мы провели опрос лучших учеников одной элитной школы. В ходе этого опроса мы спрашивали подростков, что они думают о благополучии и кто из них хотел бы в будущем стать счастливым. Дети единодушно проголосовали за желание быть счастливыми. Конечно, школьники хотят быть счастливыми, они интуитивно чувствуют то, о чем нам говорит наука: ощущение счастья улучшает личные взаимоотношения, укрепляет здоровье, продлевает жизнь¹. Счастье настолько важно для человека, что право на стремление к нему зафиксировано в Конституции США. Между прочим, и Далай-лама XIV считает, что цель нашей жизни — быть счастливыми. И вот в чем соль: счастье приводит к успеху. Сосредоточившись на счастье, вы *повышаете* вероятность того, что ваш ребенок достигнет всего, чего хочет².

Искренне порадовавшись, что школьники полностью разделяют наше представление о том, что счастье — это прекрасно, мы

продолжили общение с детьми и спросили их, как стать счастливым человеком и что рассказывали им об этом взрослые. Один мальчик ответил: «Взрослые дают нам понять, что, если мы поступим в достаточно хороший университет, у нас все получится». Остальные ребята дружно закивали в знак согласия. Откуда у детей это в корне ошибочное убеждение? И каким образом мы можем донести до детей более верное и гораздо более точное понимание того, что на самом деле нужно для счастья?

По нашему мнению, проблема отчасти заключается в том, что многие родители вообще не разговаривают со своими детьми о счастье. Они просто не касаются этой темы, и дети формируют свое представление о счастье, слушая, как родители делают акцент на важности хороших оценок и внушительного резюме для университета. Свое представление о счастье дети дополняют информацией, которую получают от сверстников, учителей или черпают из существующих мировоззренческих установок, продвигающих материализм и принцип «жизнь напоказ»: «Эй! Смотрите! Моя жизнь прекрасна!» Дети волей-неволей усваивают, что счастье немыслимо без богатства и успешной карьеры и что решающее значение имеет то, как окружающие воспринимают твой финансовый и социальный статус.

Многие родители, с которыми мы беседуем, уверены, что ключом к счастливой жизни является поступление в престижный университет, и здесь хороши любые средства, ведь достойное образование будет гарантом получения высокооплачиваемой должности, финансовой безопасности и бесконечного счастья. И дети получают это сообщение на удивление рано — в самом начале жизни. Недавно Билл спросил одну второклассницу, что ее беспокоит. Девочка ответила: «Я переживаю из-за своих оценок, потому что знаю, насколько они важны для поступления в университет». Билл испытал легкий шок, но вздохнул с облегчением после того, как девочка пояснила: «Я хочу поступить в Американский университет, потому что там есть ресторан Elevation Burger, а я очень люблю их картошку фри!»

Как правило, никто из нас не может предвидеть, что на самом деле сделает нас счастливыми. Мы часто думаем, что счастье нам принесут большие деньги, повышение по службе или покупка желанных вещей,

хотя по-настоящему счастливыми мы становимся тогда, когда ценим время, а не вещи, когда отдаем больше, чем получаем, и когда дорожим синицей в руках, а не гонимся за журавлем в небе³. Когда мы ставим знак равенства между успехами в учебе, продвижением по карьерной лестнице и счастьем, мы, по сути, приносим в жертву счастье наших детей. Поскольку в последние годы наблюдается заметный рост числа самоубийств среди подростков и молодых людей, которые добились весьма высоких результатов, напрашивается вывод: депрессия и отчаяние плевать хотели на все наши достижения⁴.

Никто не спорит, что достижения и успехи важны для каждого человека, — мы вовсе не призываем вас отказаться от попыток чего-либо достичь. Но если мы хотим, чтобы наши дети были счастливы, здоровы и *радовались своим успехам*, нам нужно пересмотреть свое отношение к тому, насколько важны для наших детей их достижения. Некоторые родители считают, что страдания подростка в старших классах ради получения заветного места в колледже или университете — не более чем плата за счастье во взрослой жизни. Однако здесь есть два принципиальных момента. Во-первых, развивающийся мозг, постоянно испытывающий стресс, усталость и не чувствующий себя счастливым, привыкает к этому состоянию и остается таким даже после того, как его хозяин добивается успеха, ради которого в жертву принесено счастье. Во-вторых, подумайте, что вы упускаете, если рассматриваете годы взросления ваших детей не как беззаботное детство, а как период, когда необходимо приложить максимум усилий, чтобы попасть в запланированное родителями будущее? По словам адвоката по вопросам образования Джонатана Козола, ценность детства в том, что это «скоропортящаяся часть жизни», и мы советуем всем родителям принять эту точку зрения⁵. В конце концов, разве мы не хотим, чтобы наши дети были счастливы и в детстве, и в подростковом возрасте, а не только став взрослыми дядями и тетями?

В этой главе мы подробно рассмотрим, как мы разговариваем с детьми о стремлении к счастью и какими способами можем наиболее доходчиво объяснить им, как научиться находить радость в жизни. Настоящую, несиюминутную радость. Мы не призываем детей ходить

с постоянно натянутой улыбкой (это было бы ужасно!). Мы хотим, чтобы дети испытывали — и принимали — весь спектр человеческих эмоций, что крайне важно для психического здоровья человека⁶. Итак, начнем погружение в разговор о счастье. Однако прежде чем опускаться на глубину, мы должны понять, *что такое истинное счастье* и как его достичь.

Формула счастья

О счастье, о стремлении к счастью, о понятии дао и об искусстве быть счастливым написано немало книг. Исследователи, преподаватели, писатели, мыслители посвящали (и посвящают) свою жизнь поиску ответа на вопрос «Что нужно сделать, чтобы быть счастливым?». В Йельском университете читают даже специальный курс «Психология и хорошая жизнь» — это, без сомнения, самый популярный курс за всю трехсотлетнюю историю университета. Гарвардский курс позитивной психологии, который с 2004 по 2008 год читал профессор Тал Бен-Шахар, вызывал у студентов такой ажиотаж, что крупнейшие университеты США — в том числе Стэнфордский университет, Мичиганский университет, Массачусетский технологический институт — начали предлагать курсы, в которых рассказывалось о счастье. Интерес к подобным курсам свидетельствует о том, что наиболее успешные дети отчаянно пытаются понять, как стать счастливыми. И вот мы подумали: а зачем же детям ждать поступления в университет, чтобы разобраться с этим вопросом? Мы призываем вас начинать разговоры о счастье гораздо, гораздо раньше. Однако мы не будем писать отдельную книгу на тему счастья, а сразу перейдем к делу.

Прежде всего нужно понять, чем счастье отличается от удовольствия. По своей сути удовольствие ближе к вознаграждению — это восторг, который испытываешь, когда съедаешь кусочек шоколадного торта, или побеждаешь в соревновании, или успешно сдаешь экзамен, получаешь приз, покупаешь то, что давно хотел, или даже вскрываешь письмо о приеме в университет. Удовольствие — замечательное чувство, только оно быстро заканчивается. Восторг, который переживает подросток от покупки модной куртки или от

приглашения на вечеринку, не будет длиться долго, и вскоре ребенок вернется к своему базовому уровню счастья. Это так называемая гедонистическая адаптация, процесс абсолютно нормальный. А счастье — это нечто неосязаемое. Счастье — это чувство благополучия, которое остается с вами надолго. Счастье ощущаете не только вы, но и близкие вам люди, и мы чувствуем себя более счастливыми, если отдаем, а не получаем⁷.

С точки зрения нейрохимии удовольствие и счастье — отнюдь не одно и то же: удовольствие всегда связано с нейромедиатором дофамином, тогда как счастье зависит от нейромедиатора серотонина, который отвечает за удовлетворенность. Проблема в том, что избыточное количество дофамина снижает уровень серотонина, хотя само по себе удовольствие — чувство, безусловно, полезное. Избыток дофамина заставляет нас снова и снова искать удовольствия, и в итоге может развиться зависимость. А вот серотонин привыкания не вызывает, так что попасть в зависимость от счастья невозможно⁸. Это различие имеет большое значение: многие подростки и молодые люди из семей с высоким достатком страдают расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ, потому что привыкли получать удовольствие, подменяя им счастье⁹.

Профессор психологии и автор книги «Психология счастья» Соня Любомирски считает, что существует своего рода формула счастья¹⁰. Эта формула в определенной степени связана с генетикой. Если вы всегда видите стакан наполовину пустым, причина может быть в том, что в ваш генетический код записано негативное восприятие окружающей действительности. Это не значит, что вы безнадежный пессимист, — вам придется немного потрудиться над собой. (Мы, Нед и Билл, всегда видим стакан наполовину полным, потому что мы оба генетические оптимисты.) Соня Любомирски предположила, что примерно на 50% наше настроение — и хорошее, и плохое — обусловлено генетически (хотя недавние исследования показали, что генетический фактор приближается скорее к 33%¹¹). По оценкам Любомирски, около 40% счастья мы получаем, осознанно занимаясь интересными для нас делами. Отличная новость! Научиться играть на укулеле, немного отдохнуть, помедитировать, почитать ребенку

книгу, приготовить ужин для всей семьи, провести время с любимым человеком, поиграть с собакой — все это делает вас счастливее, и любое из этих действий вы в состоянии контролировать. Эту главу мы посвятим анализу тех процессов, которые дают нам как минимум 40% (а возможно, и больше) счастья, поскольку именно эта сторона жизни ребенка во многом зависит от родителей.

Оставшиеся 10% счастья определяются жизненными обстоятельствами. В эту категорию попадают события, которые происходят с нами: поступление в выбранный университет или провал на экзаменах, новая любовь или очередное расставание, получение приза или потеря работы, рождение ребенка или смерть близкого человека. Всего 10%! Сталкиваясь с подобными жизненными обстоятельствами, мы — и родители и дети — испытываем соблазн сравнить себя с другими людьми. Однако в действительности мы сравниваем свои переживания и чувства с *предполагаемыми* переживаниями и чувствами других людей. Реальность такова, что жизненные события значат не так много, как кажется большинству из нас. Исследования показали, что влияние этих жизненных событий со временем становится менее заметным, что вполне объяснимо с точки зрения гедонистической адаптации. После некоторого периода бурного восторга (например, выигрыша в лотерею) либо после горькой утраты люди, пережившие такой экстремальный опыт, обычно возвращаются к своему базовому уровню счастья¹².

Если логически рассуждать о формуле счастья, станет ясно: то психологическое давление, которое ощущаем мы и которое оказываем на наших детей, призывая их занять желанное место на пьедестале, в университете или в списке претендентов на высокую должность, не настолько важно, как мы привыкли думать. Не настолько важно, если мы по-настоящему хотим, чтобы наши дети были счастливы. Когда от ребенка требуют направить все свои силы на преодоление жизненных обстоятельств, которые приносят нам всего 10% счастья, ребенок лишается возможности заняться той деятельностью, которая дает ему минимум 40% счастья, деятельностью, которую легче контролировать и в которой ни с кем не нужно соревноваться. Отдых на пляже с друзьями никак не влияет на средний балл и автоматически

не присваивает звание отличника, приготовление печенья вместе с бабушкой не подразумевает борьбы за место капитана команды или необходимости взять первый приз на конкурсе чтецов.

Многие замечательные люди — далай-лама, Махариши, Экхарт Толле, Соня Любомирски, Дэниел Гилберт — говорили о том, что нужно сделать, чтобы стать счастливее. Один из наших любимых мыслителей — Мартин Селигман, основоположник позитивной психологии. Селигман писал, что долгие годы психология уделяла главное внимание тому, как не быть абсолютно несчастным, но мы можем и должны сосредоточиться на том, как стать счастливыми. Для достижения этой цели Мартин Селигман выделил пять ключевых элементов. Этот конструктор он назвал PERMA:

- Positive emotion (положительные эмоции);
- Engagement (вовлеченность);
- Relationships (взаимоотношения);
- Meaning and purpose (смысл и цель);
- Accomplishment (достижения)¹³.

Эти элементы попадают в ту категорию формулы счастья, которую можно назвать целенаправленной активностью. Способность испытывать *положительные эмоции* несколько ограничена генетически, хотя количество позитивных эмоций можно увеличить с помощью физических упражнений, здорового сна и медитации. *Вовлеченность* повышается, когда вы находитесь в состоянии потока, время пролетает незаметно, а ваше занятие полностью поглощает ваше внимание. (Нед часами может работать в саду, подрезая деревья или перекладывая каменную ограду, но, если бы он делал это не по доброй воле, а по принуждению, он испытывал бы совсем другие чувства.) Можно развивать и улучшать *отношения с близкими нам людьми*. Можно заниматься тем, в чем вы видите *смысл и цель* своей жизни. И да, *достижения* тоже имеют значение. Но достижения — это не только отличная успеваемость или высокий доход, скорее это чувство компетентности, мастерства, и это всего лишь одна пятая формулы счастья Мартина Селигмана.

В жизни большинства детей и подростков недостаточно элементов PERMA. Нед занимался с шестнадцатилетней школьницей, которая собиралась все лето готовиться к вступительным экзаменам в университет, чтобы сдать тест в первую же неделю обучения в одиннадцатом классе. Нед не понимал, зачем ей сдавать экзамен досрочно, ведь многое из того, что она планировала учить летом, было в школьной учебной программе для одиннадцатого класса, — и для этого ей совсем не понадобились бы услуги Неда.

— Мне нужно сделать это сейчас! — сказала девочка в ответ на удивленный вопрос Неда. — Во время учебного года мне будет некогда.

— Ого, какая ты дальновидная! Спрашиваю чисто из любопытства, а что ты будешь делать в выходные? Может быть, достаточно выделить один час для дополнительных занятий?

— Нет-нет. Мои выходные расписаны поминутно.

Нед представил типичную картину: тренировка по футболу, кружок робототехники, встречи с друзьями и тому подобное. Или по субботам она участвует в благотворительных проектах, которыми славится ее католическая школа, а по воскресеньям посещает церковную службу. Но девочка сказала, что в субботу просыпается рано утром, чтобы десять часов подряд учиться. И по воскресеньям она делала то же самое. В чем же смысл и цель? Где вклад в отношения с близкими людьми или вовлеченность, способная погрузить человека в состояние потока?

— Боже мой, какие напряженные выходные! — воскликнул Нед. — И так каждый раз?

— Да!

— Может быть, иногда стоит заниматься хотя бы по восемь часов, уделяя пару часов общению с друзьями, родственниками, игре с собакой?

Печально, когда голосом разума становится репетитор, который напоминает ребенку о том, что ему необходимо не только учиться, учиться и еще раз учиться, но и позволять себе повеселиться.

— Нет, ни в коем случае, — настаивала девочка. — Я так никогда не делаю.

Есть вероятность, что столь интенсивная учебная нагрузка приносила этой девочке счастье. Некоторые люди любят учиться и прекрасно живут. (Над Биллом частенько подшучивают, потому что он во время отпуска читает о мозге, но ему это нравится. Да и Нед с большой теплотой вспоминает плотный график своей юности, потому что ему «нужно было очень много всего сделать».) Однако в этом случае все было иначе. Эта девочка испытывала стресс.

Конечно, не исключено, что она немного преувеличивала свои старания. Лори Сантос, автор курса под названием «Хорошая жизнь» в Йельском университете, отметила, что стремящиеся к высоким результатам школьники и студенты ставят себе в заслугу недостатки сна и тот объем учебной нагрузки, который они на себя взваливают. И совсем не важно, преувеличивала ли ученица Неда степень своей погруженности в учебу или действительно проводила за книгами по двадцать часов каждые выходные, — проблема остается столь же серьезной. Девочка таким образом дает понять, что главная ценность для нее — поступление в университет, однако подобного рода достижения попадают в ту категорию, на долю которой приходится всего 10% счастья и которую мы назвали «то, что с нами происходит».

Если родители этой девочки хотят, чтобы в будущем ее жизнь складывалась благополучно, и если она сама хочет того же, она движется в неверном направлении. Хоть кто-нибудь может сказать ей об этом? Как помочь ей развернуться? Написаны, наверное, тысячи статей, в которых утверждается, что счастье детей — это не дело родителей: «Ошибочное желание сделать детей счастливыми», «Родители, счастье детей — это не ваша забота», «Из-за нашей одержимости счастьем наши дети несчастны». Мы понимаем, чем вызвана эта бурная реакция, поскольку мы, очевидно, сторонники отделения жизни ребенка от жизни родителей. И стремление оградить

детей от трудностей, подхватить их и перенести на другую сторону ревущей горной реки лишает детей возможности научиться справляться с невзгодами. Вот почему мы не должны препятствовать тому, чтобы дети расстраивались, испытывали стресс, грустили или чувствовали разочарование, — все это нужные эмоции, которые помогают детям развивать стрессоустойчивость и делать правильный выбор. Не внушайте детям, что они должны быть постоянно счастливы. Чуть-чуть переживаний, стресса и разочарований — это отнюдь не то же самое, что хронический стресс, неудовлетворенность собой и нервное истощение.

Последствия хронического стресса, подобного тому, который испытывала ученица Неда, могут быть весьма серьезными. Хронический стресс у детей и подростков повышает риск развития тревожности, расстройств настроения и/или расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, а также рецидивирующих депрессивных состояний во взрослом возрасте. Как говорят нейробиологи, подростки лепят взрослый мозг, и мы не хотим, чтобы они лепили мозг, привыкший постоянно испытывать стресс, усталость и разочарование, или мозг трудоголика, который не чувствует себя в безопасности, если он не занят работой. Лори Сантос некоторое время жила в общежитии со студентами Йельского университета и сделала ряд интересных наблюдений: большинство студентов сожалели, что не могли воспользоваться широчайшими возможностями, которые предоставляла им школа, потому что постоянно находились в стрессе, были перегружены учебной работой и испытывали психологическое давление. Через несколько лет эти люди начнут свою профессиональную деятельность, и многие из них займут руководящие должности. Однако их мозг так и не узнает, как стать счастливым, и это имеет важнейшее значение для всех нас. Профилактика проблем с психическим здоровьем у детей и подростков — это *единственно верный* способ указать им путь к счастью во взрослом возрасте¹⁴. Научив ребенка быть счастливым, а не только получать удовольствие, вы обеспечите ему благополучие в будущем.

Как разговаривать с детьми о счастье

... ..

и успехе ?

Первое правило для разговора с детьми о счастье — *говорить о счастье*. Довольно прямолинейно, не так ли? С другой стороны, далеко не всегда такие разговоры бывают доверительными. Вот несколько вопросов, с которых можно начать разговор о счастье.

- В какие моменты ты чувствуешь себя в полной мере счастливым?
- Скажи мне, когда ты по-настоящему счастлив, что ты чувствуешь? Как долго длится это ощущение?
- Оцени, пожалуйста, свой уровень счастья по шкале от 1 до 10, где 10 — абсолютное счастье. Какие события делают тебя более счастливым, а какие — более несчастным? Если ты испытываешь разочарование, сколько по времени это может продолжаться?
- Психологи считают, что счастье и удовольствие — это не одно и то же. А как ты думаешь?
- Скажи, пожалуйста, что нужно человеку, чтобы обрести в этом мире свое счастье?
- Как тебе кажется, я — счастливый человек? А почему ты так решил?

Делитесь с детьми вашими собственными переживаниями и мыслями о счастье. Рассказывайте детям о тех моментах, когда вы чувствуете себя по-настоящему счастливыми, а также о тех ситуациях, когда вы думали, что нечто сделает вас счастливым надолго, но на деле все заканчивалось слишком быстро.

Как разговаривать о вовлеченности

Нед всегда старается понять, что придает сил его ученикам, поэтому он обязательно беседует с ними об их увлечениях и о тех занятиях, которые погружают их в состояние потока. Ученица Неда Мария любила играть в футбол, однако ее отец считал это занятие пустой

тратой времени. Как-то раз отец Марии сказал Неду: «Она все равно не попадет в сборную. И кроме того, она слишком много времени проводит с друзьями... Разве все это поможет ей продвигаться по жизни?» Ой-ой-ой, это нас тревожит. В жизни Марии было уже немало стрессов, и чем чаще она испытывала стресс, тем чаще ей нужно было его снимать, а снять стресс она могла, или гоняя по полю футбольный мяч, или общаясь с друзьями. К счастью, внутренняя мотивация Марии оказалась сильнее отцовского неодобрения, и она продолжила играть в футбол, интуитивно понимая, что именно таким образом она поддерживает себя в тонусе и снимает стресс. Это вселяло надежду на позитивное развитие событий, ведь обычно подростки, даже если знают, что приносит им счастье, в разговорах о вовлеченности выражают ту же озабоченность, что и их родители. Диалог строится примерно так:

Нед. Ух ты, Райли, какой пирог ты испекла! Я вижу, тебе нравится печь всякие вкусности. Ты и дальше собираешься этим заниматься?

Райли (пожимает плечами). Не знаю... А на этом можно что-нибудь заработать?

В этот момент у Неда вытягивается лицо. Возможно, родители Райли поддерживают ее увлечение кулинарией, но лишь до определенной степени: если это увлечение мешает ее учебе или внеклассным занятиям, важным для резюме абитуриента колледжа, то они, как и отец Марии, смотрят на увлечение дочери неодобрительно. Беспокойство родителей передалось и самой Райли: а сможет ли она как-то заработать на своем увлечении?

Невозможно говорить о вовлеченности, не упоминая материальную сторону жизни. Материализм — главный враг вовлеченности. Люди, живущие в большинстве западных промышленно развитых стран, часто попадают под влияние стереотипов, которые приравнивают деньги, социальный статус, популярность, красивую внешность, имущество к счастью, и эта тенденция из года в год только усиливается¹⁵. Нет, мы не призываем вас отказаться от вышеперечисленных атрибутов современной жизни, но мы точно

знаем, что, придавая этим вещам слишком большое значение, мы повышаем уровень тревожности, провоцируем развитие депрессии, а наш уровень удовлетворенности жизнью снижается¹⁶. В любом случае, фокусируясь на материальной составляющей, мы отдаем приоритет поверхностному, внешнему, наносному, а не чувству вовлеченности.

Мы знаем девочку-подростка, которая любила играть в гольф. Ей нравилось проводить время на свежем воздухе, с друзьями, с семьей. Но в один прекрасный день она решила, что ее загар гольфиста выглядит глупо, а у всех остальных девочек в соцсетях — великолепный загар, и отказалась от своего увлечения. Даже если родители не ставят материализм на первое место, он все-таки проникает в детские головы — через общение со сверстниками, через средства массовой информации и культуру в целом. Сейчас мы живем не так, как жили люди в XIX веке: мы не месим грязь в поле, собирая картофель и даже не догадываясь, что кто-то в этот момент отдыхает на пляже и ест кокосы. Сейчас мы знаем слишком много. Жизнь богатых и знаменитых теперь не шоу, которое можно смотреть один час в неделю, — этот образ жизни дети видят каждый раз, когда заходят в социальные сети. Вот почему родители должны не просто осуждать материализм, а активно с ним бороться.

Бороться с материализмом можно не только рассказывая детям о его недостатках, но и поощряя увлечения ребенка. И в том и в другом случае необходимо приводить примеры из жизни — настоящей жизни, в которой престиж далеко не всегда равнозначен счастью. Например, можно рассказать ребенку об Уильяме, талантливом юноше, который окончил один из лучших университетов страны, устроился на работу в известную юридическую фирму и купил загородный дом на Лонг-Айленде, но нужно говорить и о таких людях, как Эй Джей Шапиро, звукорежиссер компании Technicolor: три года Эй Джей маялся в университете, в конце концов он бросил его и поступил в техническое училище. Эй Джей считает, что, если бы он сразу после колледжа пошел изучать звукорежиссуру, он сэкономил бы своей семье несколько тысяч долларов и достиг бы еще больших профессиональных успехов. В 2020 году Эй Джей Шапиро получил

премию «Эмми» за работу над сериалом «Хранители» — как видите, у него все замечательно. Вы, вероятно, знаете немало людей, похожих на Эй Джея, тех, чья карьера шла витиеватыми или необычными путями. Ставьте таких людей детям в пример.

Кира недавно окончила университет. Когда она училась в старших классах, ее отец беседовал с ней о счастье и о том, к чему она стремится в жизни. Кира перечислила все, что хотела бы сделать после окончания университета, и порассуждала о своей будущей успешной карьере. В ответ отец рассказал Кире притчу о рыбаке и бизнесмене. Жил-был на свете рыбак, вполне довольный своей жизнью. Однажды он встретил успешного бизнесмена. Бизнесмен начал советовать рыбаку, как развить его рыбачий промысел, разбогатеть, получить все, что только можно пожелать, а потом проводить дни, занимаясь любимым делом. Но рыбак возразил, что и так занимается любимым делом и хочет заниматься этим и дальше.

— Так что не нужно ждать, пока у тебя сложится карьера, — сказал отец Киры. — Занимайся любимым делом сейчас. И пусть это станет твоей карьерой.

Благодаря этому совету Кира сделала правильный выбор в старших классах и поступила в тот университет, который позволил ей в дальнейшем раскрыть свой потенциал.

За те годы, что мы профессионально занимаемся проблемами детей и подростков, мы посетили немало школ и увидели огромное количество баннеров с обещаниями вроде «готовим детей к сверхуспешной жизни». Этот посыл вызывает у нас беспокойство, что ничуть не удивительно, ведь если от учеников ожидают сверхвысоких результатов, они не могут таковых добиться, и, скорее всего, их достижения окажутся недостаточно высокими. А вот миссия одной лос-анджелесской школы для девочек — «воспитание жизнерадостных девочек» — нам, наоборот, очень нравится. Школа предлагает не только насыщенную академическую программу, но и

шестинедельные курсы, посвященные разным интересам и увлечениям детей — от нейронаук до дрессировки собак. Когда родители, недоумевая, возражают, что дрессировка собак — пустая трата времени, руководство школы отвечает: «Приходите через шесть недель и посмотрите, на что способна ваша дочь, а потом уж судите, пустая ли это трата времени». В конце курса даже самые непослушные собаки пробегают полосу препятствий, выполняя команды девочек. В итоге у девочек заметно повышается уровень уверенности в себе — вполне логично, что после внедрения этих курсов по поддержке увлечений выпускницы школы стали показывать отличные результаты на вступительных экзаменах в колледжи и университеты.

Приносить пользу этому миру можно разными способами, и, для того чтобы стать счастливым, совсем необязательно зарабатывать огромные деньги или быть лучше всех. Билл усвоил этот урок много лет назад, когда учился в аспирантуре. Поначалу он чувствовал себя неловко и робел в присутствии преподавателей, которые были гораздо умнее его и имели гораздо больше опыта в исследовательских изысканиях. В первые месяцы он думал, что никогда не сможет приблизиться к уровню их знаний, но постепенно, все глубже погружаясь в работу, понял, что живет своей счастливой жизнью, и сделал вывод: *«Я хочу жить своей жизнью. Я иду к счастью собственным путем»*.

Говорить с детьми о вовлеченности можно так.

- Скажи, пожалуйста, у тебя есть какое-нибудь занятие, которое полностью тебя увлекает? А ты знаешь, что ученые назвали такое состояние потоком? Оно возникает тогда, когда ты что-то делаешь с полной отдачей энергии и внимания. Ты занимаешься этим целый час, а кажется, что прошло всего пятнадцать минут. Ты когда-нибудь бывал в таком состоянии? (Многие дети ответят: «Да! Когда я играю в видеоигры!» Мы рассмотрим проблему видеоигр в [следующей главе](#).)
- Я очень рад, что у тебя есть настоящее увлечение, потому что, когда человек чем-то серьезно увлечен, он чувствует себя счастливым.

- Скажи, пожалуйста, как часто ты ощущаешь, что тебе интересно то или иное занятие?
- Как тебе кажется, бывают ли такие моменты, когда ты делаешь что-то без особых усилий, но с удовольствием? Пробовал ли ты параллельно делать два или три дела?
- Расскажите ребенку о том, чем увлекаетесь вы сами, что вдохновляет вас или позволяет ощутить состояние потока: «Представляешь, вчера я разучивал новую песню на гитаре. Мне показалось, что прошло около сорока пяти минут, но на самом деле минуло два с половиной часа. Мне нравится это ощущение полного погружения в дело». Расскажите ребенку и о тех случаях, когда вы не чувствуете особой вовлеченности, и каким образом вы справляетесь.
- Скажи, пожалуйста, какое занятие тебе по душе? А чем бы тебе хотелось заниматься?
- Бывают ли такие моменты, когда ты чувствуешь, что по-настоящему счастлив?
- Есть люди, которые чувствуют себя счастливыми и добиваются самых высоких результатов, когда ощущают себя большой рыбой в маленьком пруду, а других, наоборот, мотивирует ощущение, что они маленькие рыбки. Некоторые дети имеют все шансы попасть в школьную баскетбольную команду, но они предпочитают играть в футбол с друзьями, потому что это намного веселее. Скажи, а что бы ты выбрал? Или твой ответ будет зависеть от того, чем именно ты увлечен?
- Рассказывайте ребенку о материализме на примере условного пирога «ценности и цели». (Этот метод любезно предоставлен психологом Тимом Кассером, который двадцать пять лет изучал негативные последствия материализма.) Если материалистическая часть пирога слишком велика, то для дел, которые приносят нам настоящее счастье, остается совсем мало места.
- Тим Кассер также считает, что с материализмом можно бороться, если разъяснять детям истинные цели и задачи рекламодателей. Например: «Рекламодатели вовсе не злодеи,

но их нисколько не волнует твоя жизнь — они просто хотят продать как можно больше своих кукол, трансформеров, видеоигр или приложений. Обязательно подумай, действительно ли эти вещи способны улучшить твою жизнь»¹⁷.

Как разговаривать о цели и смысле

Говорить с детьми и подростками о смысле и цели не так уж сложно, потому что дети хотят говорить об этом. В таких беседах с ребенком вы не используете фразы «тебе *следует* побеспокоиться вот об этом» — вы говорите с ребенком только о том, что *действительно* его волнует. Начиная разговор о цели и смысле, родители должны признать, что вещи, значимые для них, могут быть совсем не важны для ребенка, и наоборот.

Задача родителей — помочь ребенку определить, что для него важно и почему, а также научить его использовать свои сильные стороны для достижения его личных целей. Родители с детьми могут потренироваться, выполняя упражнение, основанное на методике мотивационного интервьюирования (мы говорили о ней в [главе 5](#)). Уильям Миллер и его коллеги разработали специальные карточки «Личностные ценности». На каждой карточке указана конкретная личностная ценность и дано ее краткое смысловое содержание, например: «Привлекательность — быть физически привлекательным», «Сотрудничество — работать совместно с другими», «Слава — стать известным и знаменитым». Карточки нужно рассортировать на три категории: «Очень важное для меня», «Важное для меня», «Неважное для меня». Попросите ребенка ранжировать ценности, попавшие в категорию «Очень важное для меня», и объяснить, почему они так для него важны¹⁸. Мы считаем, что это отличный способ начать разговор о цели и смысле, поскольку никаких финансовых вложений с вашей стороны не потребуется, — подключайтесь к сети Интернет и распечатывайте карточки.

Не каждый ребенок станет бороться за социальную справедливость, но, чтобы обрести смысл жизни, мы должны помогать

другим. Финский философ Фрэнк Мартела изучает этот вопрос и часто выступает с докладами о смысле жизни, который он понимает так: «Вы делаете что-то значимое, на ваш взгляд, — и это делает вас значимым для других людей». Такая трактовка еще раз подтверждает: добрые поступки тесно связаны с чувством благополучия¹⁹. Иначе говоря, помогая другим, мы помогаем себе. В ходе одного эксперимента проходим на улице раздавали по 5 или по 20 долларов. Половине участников эксперимента объяснили, что они могут потратить эти деньги на себя, а половине сказали, что они должны потратить эти деньги на других людей. Независимо от того, как людям велели потратить деньги, большинство из них *предположили*, что будут счастливее, потратив деньги на себя, и что те, кому досталось по 20 долларов, будут счастливее тех, кому выдали по 5 долларов. Неделью спустя те участники эксперимента, которые потратили деньги на других людей, сообщили, что чувствуют себя более счастливыми, причем выяснилось, что сумма потраченных денег — 5 или 20 долларов — не имела значения²⁰. Такой же эксперимент провели еще в нескольких местах, в том числе и в сельских районах Уганды, где даже небольшая сумма денег может значительно изменить жизнь человека. Результаты эксперимента оказались такими же.

Объясните ребенку, что занятие, которое его увлекает, вовсе не обязательно должно быть важным для всех вокруг. Конечно, многие дети находят позитивный смысл, участвуя в крупных экологических или социальных движениях (вспомните акцию «Марш за наши жизни»^[11] и ее популярность среди молодежи), другие же реализуют себя в небольших сообществах, таких как церковь или школьный клуб. Однако большинство детей видят смысл своей жизни прежде всего в том, чтобы помогать своим близким, бабушкам, дедушкам, или в работе волонтером в приюте для животных, или в общении с несколькими верными друзьями. Ребенок из семьи военнослужащих может быть приверженцем порядка во всем, и для него будет иметь большое значение общественная деятельность, в то время как ребенок, склонный к творчеству, может замечательно чувствовать себя среди беспорядочно разбросанных вещей, и для него смысл жизни

заключается в том, чтобы делать этот мир ярче и веселее или своим чудесным пением поднимать людям настроение.

В беседах с ребенком о цели и смысле можно использовать следующие фразы.

- Как ты думаешь, если ты пришел в этот мир с какой-то целью, в чем может заключаться твоя миссия?
- Скажи, пожалуйста, в какие моменты ты чувствуешь, что делаешь что-то важное?
- Скажи, пожалуйста, ты хотел бы, чтобы люди тебя помнили? Что бы ты хотел для этого сделать?
- Расскажите ребенку о своем опыте и о своих чувствах: «Когда я бескорыстно делаю что-то нужное для другого человека, я испытываю моральное удовлетворение. Тогда я понимаю, что и с миром, и со мной не случится ничего плохого».
- Для меня важно участвовать в жизни нашей синагоги. Так я чувствую связь с моими родителями, с твоими бабушкой и дедушкой и с нашим сообществом. Мне нравится, что все наши прихожане стремятся стать добрее и стараются сделать мир лучше.
- Когда мы вместе с коллегами устраиваем благотворительные концерты, я ощущаю вдохновение и свою сопричастность общему делу. Это дает мне смысл в жизни, так же как семья и работа.

Как разговаривать в взаимоотношениях

Наша подруга выступала с докладом перед студентами-старшекурсниками. На мероприятии обсуждались вопросы построения карьеры. Как и другие участники дискуссии, наша подруга поделилась со студентами своим опытом: она рассказала, как непросто складывалась ее карьера и сколько раз в жизни ей приходилось делать важный выбор. Завершая дискуссию, ведущий попросил докладчиков дать совет самим себе в молодости. У нашей подруги сердце заколотилось сильнее, и она подумала: «Я знаю, что хочу сказать себе, но не уверена, что слушатели поймут, каким судьбоносным для меня

был тот шаг». Много лет назад, после окончания колледжа, она устроилась на работу, чтобы быть рядом со своим любимым человеком. И вот уже двадцать лет они живут в счастливом браке. Когда настала ее очередь говорить, она собралась с духом и произнесла: «Я бы сказала себе: “Ты делаешь правильный выбор. Твои отношения с дорогим тебе человеком важнее, чем твоя будущая карьера”. Для моего счастья не было ничего более ценного, чем человек, с которым я решила идти по жизни». Если мы опасаемся делать такие признания, думая, что нас могут неправильно понять, значит, что-то в этом мире не так. Кэтлин О’Коннор, куратор приемной комиссии университета, на протяжении десятилетий говорит, что к выбору партнера для брака нужно подходить с гораздо большей серьезностью, чем к выбору университета. Представьте, что вы оказались на карантине (вероятно, стоит планировать это заранее!) с человеком, которого терпеть не можете. А теперь представьте обратную ситуацию: вы в компании человека, общаться с которым вам приятно. Какие чувства вы будете испытывать в каждом случае? Супруги становятся друг для друга надежной опорой и помогают искать новые возможности для роста²¹. Подумайте о том, сколько успешных людей благодарят свою вторую половину за поддержку на жизненном пути. Мы не призываем всех без исключения вступать в брак и не утверждаем, что любые отношения заканчиваются браком или что все браки бывают счастливыми. Но нельзя ставить карьеру во главу угла, полностью исключая близких и дорогих нам людей из своей жизненной орбиты, потому что эти люди вносят огромный вклад в наше ощущение благополучия и счастья²².

Мы не говорим, что вы должны посадить своего ребенка напротив себя и торжественно объявить ему: «Сынок, давай поговорим о том, какую спутницу жизни тебе нужно искать». Скорее речь о том, чтобы всячески подчеркивать, что любые отношения — дружеские, романтические, семейные — имеют для человека большое значение. Счастливые люди уделяют особое внимание социальным связям и много времени проводят с другими людьми²³. Даже разговор с незнакомым человеком может улучшить наше самочувствие²⁴, а игра с собакой повышает уровень эндорфинов, окситоцина и дофамина.

Возможно, именно поэтому в популярной серии комиксов *Peanuts* Люси обнимается со Снупи и говорит: «Счастье — это теплый щенок»²⁵.

Родители часто преувеличивают — или, наоборот, преуменьшают — значимость такого фактора, как хорошие, крепкие взаимоотношения. Билл работал с одним подростком, который мечтал поступить в Университет Батлера в Индиане, поскольку считал, что там учатся отличные ребята. Его мать недовольно возражала: «Ему хватает мозгов, чтобы поступить в любой, самый лучший университет страны, а он рвется в Батлер! И я, и мой муж окончили престижные университеты, и для него мы хотим того же». Билл часто сталкивается с тем, что родители его подопечных недоумевают, когда дети отказываются переходить в элитную школу, потому что не хотят расставаться со своими друзьями, — родители не понимают детей, хотя на самом деле это вполне объяснимая мотивация.

Не поймите нас превратно: учебная нагрузка, материальное положение, блестящая карьера — все это имеет значение. Некоторые дети настолько боятся расставаться с друзьями, что даже слышать не хотят про другую школу, несмотря на то что там для них открываются широкие перспективы. Если ваш ребенок отказывается принимать разумное решение, ваша задача — помочь ему сделать правильный выбор. Однако, направляя детей к счастью, мы должны объяснить им, что взаимоотношения с близкими и дорогими нам людьми *очень важны*.

Поговорите с детьми о том, какую роль взаимоотношения с близкими играют в вашей жизни, как они делают вас счастливыми, расскажите, какие поступки вы совершали, чтобы укрепить эти отношения, пусть даже это нечто совсем простое — например, съесть десять порций мороженого, чтобы из солидарности с заболевшим другом остаться дома. Обсуждайте с детьми, с кем из окружающих они находятся на одной волне и чувствуют ли они себя счастливыми, общаясь с этими людьми.

Вот несколько примеров.

- Скажи, пожалуйста, кого в этом мире ты считаешь своим самым близким человеком?

- Как ты думаешь, с кем ты можешь быть самим собой?
В обществе каких людей ты чувствуешь себя раскованным, не стесняешься и не боишься сказать какую-нибудь глупость?
Рядом с кем ты чувствуешь себя в безопасности?
- Хотел бы ты иметь больше друзей, с которыми тебе легко и комфортно общаться и которые понимают тебя?
- Как тебе кажется, что произойдет, если ты более плотно будешь общаться с ребятами, в компании которых ты чувствуешь себя увереннее и с которыми тебе интересно?
- Как по-твоему, что для тебя лучше: переписываться с друзьями в соцсетях или вместе с друзьями покататься на роликах в парке?
- Когда друзья действительно нуждаются в твоей помощи, вполне нормально пожертвовать своим личным временем ради того, чтобы поддержать друга в трудную минуту. Мне было бы очень обидно, если бы мой лучший друг отказался помочь мне, сославшись на занятость на работе.
- Вчера я отправил электронное письмо коллеге, но, боюсь, он не совсем верно меня понял. Сегодня я постараюсь объяснить ему, что у меня иной взгляд на наш проект, но это никак не должно повлиять на нашу с ним дружбу.

Дети должны знать, насколько ценны взаимоотношения, в том числе взаимоотношения между родителями и детьми. Расскажите детям также и о том, что вам дает крепкая дружба и почему теплые, доверительные отношения делают вас счастливым: «Быть на хорошем счету у начальника — это здорово, но иметь надежных друзей намного важнее».

Как научить ребенка быть оптимистом

Одной из первых клиенток Билла была двенадцатилетняя девочка по имени Лайла. Она страдала депрессией, смотрела на все крайне пессимистично, испытывала трудности в общении со сверстниками и была уверена, что в ее жизни не происходит ничего хорошего. В то время Билл увлеченно изучал психологию успеха, в которой говорится,

что важно фокусировать свое внимание на том, чего ты хочешь, а не на том, чего ты не желаешь. Билл попросил Лайлу в течение дня записать три события, которые прошли успешно. (Мартин Селигман придумал для этого упражнения аббревиатуру WWW — What Went Well, или «Что прошло хорошо?».) Билл довольно быстро понял, что для Лайлы необходимо понизить планку, поэтому он скорректировал свою тактику и дал девочке задание в течение первой *недели* отследить три события, которые, на ее взгляд, не были совсем ужасными. Лайла втягивалась в процесс медленно, однако через полтора месяца она записывала уже по двенадцать положительных моментов в день, и ее депрессия сошла на нет. К удивлению Лайлы, как только она перестала излучать негатив, к ней потянулись другие дети. Не каждая ситуация разрешается так легко, но этот перелом в поведении Лайлы доказывает, что научить свой мозг думать позитивно способен любой из нас²⁶. Мартин Селигман ввел термин «выученный оптимизм»: он уверен, что оптимизму можно и нужно учиться, ведь способность смотреть на происходящее с оптимизмом снижает подростковую депрессию на 50%²⁷.

Еще один прием, использование которого предполагает концепция выученного оптимизма, — это выражение благодарности. Доказано, что регулярное выражение благодарности положительно отражается на уровне нашего благополучия²⁸. Во многих семьях практикуется выражение благодарности либо в рамках религиозных традиций, либо просто на семейных обедах. (Но здесь главное — не переусердствовать: исследования показали, что ощущение признательности и счастья сильнее, если вы выражаете свою благодарность один раз в неделю, а не три²⁹.) Учите ребенка выражать свою благодарность людям: пусть ребенок прямо говорит об этом, отправляет электронные сообщения или пишет (а затем читает вслух) письма с благодарностями. Последние так и называются — «письма с благодарностью». В ходе одного эксперимента выяснилось, что дети, которые доставляют такие письма, думают, что при вручении письма будут чувствовать себя неловко, однако получатели, как правило, бывают очень тронуты и взволнованны, а сами авторы писем испытывают душевный подъем, который может длиться до месяца³⁰.

Следующий важный прием концепции выученного оптимизма — переосмысление своих негативных мыслей и негативных инцидентов. Способность нашего мозга контролировать происходящее намного выше, чем нам кажется. Наша подруга Элизабет, чтобы помочь своей дочери-первокласснице освоить этот прием, сравнивала негативные мысли с боггартом из книг о Гарри Поттере. Боггарт принимает форму того, чего больше всего боится встретившийся ему человек. Для борьбы со своими боггартами ведьмы и волшебники используют силу разума и представляют боггартов в комичном виде. Например, если юный волшебник до ужаса боится змей, он может представить, как змеи пытаются красить губы помадой. Речь не о том, что нужно высмеивать неприятности, — мы просто обращаем ваше внимание на то, что мозг способен воспринять нечто ужасное и взять наш страх под контроль. Мы, люди, делаем это постоянно. Мы отмечаем такие праздники, как Хеллоуин и День мертвых, мы предлагаем ораторам, которые испытывают страх перед публичными выступлениями, представить аудиторию с красными клоунскими носами или забавными заячьими ушками. Когнитивно-поведенческая терапия строится на принципе преодоления искаженных убеждений: старайтесь избавиться от установки «все или ничего» и не делайте поспешных выводов. Кстати, греческие философы тоже считали, что важны не сами по себе события, произошедшие с нами, а наше отношение к этим событиям и наше восприятие их.

В университетах понимают, что позитивное восприятие событий должно превалировать над негативным, и пытаются помочь студентам, испытывающим стресс, переосмыслить свои неудачи и промахи с двух сторон: во-первых, неудачи — это абсолютно нормальное явление, и ни один человек на свете не в силах избежать ошибок; во-вторых, неудачу нужно рассматривать как возможность для роста. Таким образом студенты учатся видеть в слове «промашка» позитивный посыл, который расшифровывается так: «**Первый РОбкий МАленький Шаг К Академическим достижениям**»³¹. Студентам колледжа Смита предлагают составить «резюме неудач» и поделиться своим опытом с другими³², а в Пенсильванском университете придумали проект Penn Faces («Лица Пенна») и Стену неприятия, чтобы развеять миф о том,

«что человек всегда должен казаться занятым, счастливым и успешным во всем»³³. Бюро исследований вопросов науки и обучения Гарвардского университета предлагает пять полезных советов, как обратить неудачу в успех. Один из этих советов гласит: «Переживайте свою неудачу и мучайтесь из-за нее — это нормально»; кроме того, проговаривайте вслух или записывайте те уроки, которые вы извлекли из своей неудачи, и не бойтесь снова наступить на грабли и опять потерпеть неудачу³⁴.

Если взглянуть на жизненные неурядицы в более широком смысле (а не только через призму неудач в учебе), можно попытаться переосмыслить наше отношение к трудностям, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, и воспринимать их как возможность научить наших детей противостоять любым невзгодам. Во время пандемии COVID-19 во многие семьи пришло горе, и родители переживали, как отразятся на психическом здоровье детей столь серьезные потрясения. Летом 2020 года, в тревожный для всех период, на нашей очередной онлайн-беседе одна из присутствовавших мам заметила, что, несмотря на огромные потери, возможно, нам не стоит беспокоиться, что после пандемии у наших детей на всю жизнь останется душевная травма. Людей, которые пережили Великую депрессию и Вторую мировую войну, называют величайшим поколением именно потому, что они смогли справиться со всеми тяготами, выпавшими на их долю.

Вот несколько вопросов для разговора с детьми о выученном оптимизме.

- Расскажи мне, пожалуйста, что хорошего было сегодня у тебя в школе?
- Вспомни момент, когда ты делал что-то действительно трудное. Какими словами тогда ты себя подбадривал? Помог ли тебе твой внутренний диалог справиться с этой проблемой?
- Как бы ты поддержал друга, если бы он совершил ошибку?
- Как ты думаешь, можно ли посмотреть на эту ситуацию иначе? Может быть, тебе стоит переосмыслить свое

отношение к случившемуся, и тогда ты не будешь так терзаться из-за своего промаха?

- Скажи, пожалуйста, ты хотел бы подмечать больше хороших событий, которые с тобой происходят? Давай попробуем записывать все приятные события за неделю, а по пятницам за ужином будем рассказывать другу другу об этих позитивных моментах. Как тебе моя идея?

Пообещайте своим детям, что будете стараться с оптимизмом смотреть на все происходящее, даже если от природы вам это не свойственно. Вы можете подмечать (и даже записывать) все позитивные события, которые происходят с вами и вашими близкими. Переосмысливайте то, что кажется вам провалом или неудачей, и воспринимайте свои ошибки как ступени на пути вашего личностного роста. Выражайте благодарность окружающим вас людям и судьбе за все, что она вам дает: «Если я уделяю несколько минут в день мыслям о том, за что мне нужно благодарить судьбу, я чувствую себя счастливым и спокойным и смотрю на мир совсем другими глазами».

Как разговаривать о правильном образе ЖИЗНИ

В жизни любого человека большое значение имеют здоровые привычки. Полчаса кардиотренировок в день улучшают настроение в такой же мере, как прием 75 мг антидепрессанта «Золофт». Утренняя кардиотренировка дает заряд бодрости более чем на двадцать четыре часа³⁵. Сон (мы поговорим о нем в [следующей главе](#)) также оказывает существенное влияние на то, насколько счастливыми мы себя чувствуем. По словам руководителей элитных школ, их ученики обычно спят четыре-пять часов в сутки, столько же спят студенты Йельского университета. Профессор психологии Лори Сантос считает, что, если студенты будут полноценно высыпаться, это в значительной степени решит проблемы психического здоровья в университетских городках³⁶.

Кроме того, существует такое понятие, как гигиена мозга. Известнейшие специалисты по осознанности подчеркивают, насколько важно быть здесь и сейчас. Махариши Махеш Йоги, который познакомил мир с трансцендентальной медитацией, говорил: «Не разделяй свой ум», то есть сосредоточься на том, что ты делаешь. На самом деле мы уделяем внимание тому, чем заняты, примерно половину времени³⁷. Наш постоянно работающий мозг, очевидно, не способствует тому, что мы чувствуем себя присутствующими здесь и сейчас, однако исследования показывают, что, когда мы полностью отдаем чему-то свое внимание, мы становимся счастливее, чем когда наш разум блуждает, даже если мы думаем о чем-то позитивном³⁸. Нед особенно остро ощутил это, когда снимал на видео спектакль, в котором принимал участие его сын. Нед спросил себя: *«А если бы я, присутствуя здесь и сейчас, наблюдал за спектаклем и наслаждался игрой артистов, вместо того чтобы снимать все происходящее для семейного архива, чувствовал бы я себя тогда более счастливым?»*

Позитивная психология делает акцент на том, насколько важен вклад, который медитация вносит в наше ощущение счастья. Медитация осознанности приучает наш разум понимать и принимать настоящее. Трансцендентальная медитация (ТМ) позволяет нам достичь самых глубоких уровней нашего разума — там, где тишина, умиротворение, счастье. Мы оба на протяжении многих лет практикуем трансцендентальную медитацию: повторяем про себя мантры или какое-нибудь слово, не несущее для нас смысловой нагрузки. Повторяя мантры, вы остаетесь в сознании, но чувствуете умиротворение и спокойствие. Исследования медитативных практик, проводившиеся на протяжении сорока лет, показали, что люди, регулярно обращающиеся к этим глубинным уровням своего сознания, становятся более уравновешенными и транслируют позитив в повседневной жизни, их уровень стресса, тревожности и депрессии значительно ниже, чем у людей, не занимающихся медитацией, а уровень счастья, самооценка и чувство контроля гораздо выше³⁹.

Несколько лет назад Билл тестировал мальчика по имени Милтон, смышленного шестиклассника с легкими

нарушениями в обучении, который находился на грани депрессии. Через пару месяцев, поскольку мальчик оставался в крайне подавленном состоянии, Билла попросили повторно встретиться с Милтоном и поговорить о его способностях. Итак, Милтон в сопровождении своего психотерапевта приехал на консультацию к Биллу. Они беседовали целый час, и почти все время Милтон плакал, так как его угнетала мысль, что он подводит родителей и учителей. После консультации мама Милтона обратилась к Биллу с вопросом, что еще она может сделать для сына, потому что психотерапии и лекарств было явно недостаточно. Билл посоветовал ей попробовать обучить Милтона практике трансцендентальной медитации.

Девять месяцев спустя Билл позвонил маме Милтона и поинтересовался, как дела у ее сына. Мама Милтона ответила, что сын успешно окончил седьмой класс. Он не только хорошо учился, но и занимался спортом, у него появились друзья, и он впервые за несколько лет почувствовал себя счастливым. Билл любопытствовал, освоил ли Милтон трансцендентальную медитацию, и мама сообщила, что Милтон научился медитировать и даже практиковал медитацию два раза в день в течение всего года. Внезапно ее осенило: «О господи, да ведь это благодаря медитации он стал счастливым!»

Наш многолетний опыт показывает, что медитация благотворно влияет как на взрослых, так и на детей. Иногда детей трудно уговорить попробовать медитацию. Мы не хотим, чтобы она становилась поводом для ссор между родителями и детьми, поэтому предлагаем вам такой вариант: постарайтесь убедить ребенка научиться медитировать, а после этого предоставьте ему выбор решить самому — практиковать ТМ или нет. Родители также могут освоить медитацию и на собственном примере продемонстрировать преимущества, которые дает ТМ. Мы, Билл и Нед, помогаем школам сделать медитацию доступной для учащихся, поскольку целым рядом

исследований подтверждено, что у детей, практикующих ТМ, улучшаются и психическое здоровье, и успеваемость⁴⁰.

Здоровый образ жизни и хорошая гигиена мозга требуют от нас некоторых усилий. Мы тоже постоянно работаем над собой. Люди часто говорят, что Билл — один из самых счастливых людей, которых они встречали в жизни, и это правда. Большинство разговоров с Биллом начинаются с того, что собеседник восторженно сообщает Биллу: «Вы просто необыкновенный человек». В детстве Билла считали беспокойным ребенком, в юности он стал бесшабашным молодым человеком, но вот уже более сорока лет Билл регулярно занимается медитацией и йогой, он научился определять приоритеты во взаимоотношениях и уделять внимание тому, что важно для него и для его семьи, а еще он активно борется с негативными мыслями. И Нед тоже ориентирован на самосовершенствование. У Неда есть небольшая склонность к депрессии, поэтому он не только медитирует, но и ежедневно занимается спортом и строго следит за гигиеной сна. У Неда в календаре имеется метка «время отхода ко сну», установленная на 22 : 15. Нед знает, что справится почти с любым стрессом, если будет спать не менее восьми часов. Если Нед спит меньше, он смотрит на мир совсем по-другому. Так Нед работает над своим психическим здоровьем.

Вот подсказки для разговора с детьми о здоровом образе жизни.

- Ученые считают, что медитация полезна почти для всех, так же как сон и физическая активность. Я думаю, неплохо было бы научиться медитировать. Кстати, ты можешь составить мне компанию, потому что для тебя медитация тоже полезна. Я не буду заставлять тебя заниматься медитацией, но я предлагаю тебе попробовать хотя бы в течение трех месяцев.
- Замечал ли ты разницу в настроении после тренировки по плаванию (после занятий гимнастикой, конным спортом

и так далее)? Как ты думаешь, занятия спортом улучшают твое самочувствие?

- Я чувствую себя бодрее и у меня повышается работоспособность, если я сплю не шесть часов, а восемь. А как тебе кажется, что в моем поведении меняется, когда я сплю больше?
- После нескольких минут медитации я чувствую такое просветление, что включаюсь в работу с невероятной энергией.

ПОКАЗЫВАЕМ НА СОБСТВЕННОМ ПРИМЕРЕ, КАК СТРОИТЬ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Лучшее, что вы можете сделать для детей, — показать им, как вы сами стремитесь к счастью. Расскажите детям, за что вы благодарны судьбе и окружающим вас людям. Выражайте вслух чувство удовлетворения: проговаривайте эти слова не только тогда, когда делаете что-то ради удовольствия, но и во время обычной прогулки по окрестностям или когда совершаете что-то хорошее для другого человека.

Рассказывайте детям, как вы приучаете мозг находить позитивные моменты в происходящем. Билл постоянно использовал этот прием в общении со своими детьми. Однажды, когда дети Билла были подростками, он сказал им: «Сегодня я ужасно расстроился: я с опозданием отправил отчет клиенту, наверное, я его подвел. Мне кажется, я знаю, как загладить свою вину перед клиентом. Но, с другой стороны, я понимаю, что не могу сделать больше того, на что способен. Возможно, я не все делаю безупречно, но я очень стараюсь и не буду отступать. И я не вижу смысла рвать на себе волосы и изводить себя, ведь от этого мир вокруг нас не станет лучше». Джора, дочь Билла, простонала: «Боже, меня тошнит от этой психологической чуши». Это было справедливо, и Билл на некоторое время умерил свой пыл. Впрочем, несколько недель спустя Билл услышал, как Джора, используя точно такие же формулировки, разговаривает

с подругой, у которой случились неприятности. Пример родителя сработал.

А что, если...

Я хочу, чтобы мой сын был счастлив. Но сейчас у него подростковый период: гормоны бунтуют, эмоции зашкаливают, не существует никаких авторитетов. Я понимаю, что все его капризы и протесты — неотъемлемая часть процесса взросления, и ожидать от него адекватного восприятия окружающего мира просто нереально.

Вы правы: в организме ребенка в этом возрасте происходит много изменений. В среднем базовый уровень счастья в подростковом возрасте ниже, чем в любой другой период жизни ребенка⁴¹. Также не стоит надеяться, что человек — независимо от возраста — будет постоянно счастлив. Но когда речь идет о подростковом возрасте, мы склонны занижать планку своих ожиданий от детей: нам кажется, что этот период нужно постараться пережить без последствий и двигаться дальше, тогда как и это время может принести ребенку массу позитивных эмоций.

Нас не должны пугать ни плохое настроение, ни капризы детей-школьников, если только такие состояния не принимают крайних форм или не длятся дольше обычного. В подростковый период мозг ребенка развивается чрезвычайно быстро, и мы должны поощрять те мысли и переживания, которые помогут ребенку быть счастливым настолько, насколько это возможно (в некоторых случаях это означает, что ребенок чувствует себя хотя бы менее несчастным!). Дети, и подростки в том числе, чувствуют себя счастливыми, когда проявляют доброту по отношению к другим людям или животным, когда полноценно высыпаются, занимаются спортом, делают что-то хорошее для других, замечают положительные события в своей жизни и часто бывают на свежем воздухе. Для многих школьников летний лагерь на природе — самое счастливое время в жизни.

Любой ребенок, и здесь подростки не исключение, может из-за чего-то переживать и одновременно получать большую радость

от какого-либо интересного для него занятия. Известный английский писатель Гилберт Кит Честертон писал: «Добродетель — это не отсутствие порока», она сама по себе «жива и неповторима». Если мы не противопоставляем счастье и несчастье, а воспринимаем каждое из чувств как «живую и неповторимую» эмоцию, мы учим детей принимать разочарование и досаду, но вместе с тем наслаждаться радостями жизни.

Я сам нахожусь в депрессии. Разве я могу на собственном примере показать детям, что значит быть счастливым?

Каждый человек делает все, что в его силах. Если вы страдаете депрессией, то, скорее всего, у вас генетическая предрасположенность к развитию таких состояний, как плохое настроение, пессимизм и нарушения сна, и, чтобы держаться на плаву, вам приходится труднее, чем большинству других людей. Расскажите детям о своей депрессии и о том, что, судя по всему, склонность к ней передается в вашей семье по наследству. Начав активную борьбу с депрессией, вы на собственном примере покажете детям, как можно поднять себе настроение и уменьшить свои переживания. Попробуйте подмечать позитивные события в жизни, смотрите на происходящее с оптимизмом и выражайте благодарность в такой степени, которая поможет вам справиться с депрессией. Демонстрируйте на своем примере, что соблюдение режима сна и регулярные физические нагрузки являются эффективным средством борьбы с депрессией, учитесь медитировать, ищите способы помогать другим людям и обязательно привлекайте к этому процессу детей.

Моя дочь ужасно расстраивается из-за любой мелочи, а когда я пытаюсь ей напомнить, что ей очень повезло и у нас все есть, она на меня злится. Как вселить в нее чувство оптимизма, если она сама загоняет себя в угол?

Разговаривать с ребенком об оптимизме и выражении благодарности важно, но не менее важно признавать и право ребенка испытывать разочарование. Мы рассматривали этот аспект воспитания детей

в [главе 2](#), когда объясняли, как должен действовать родитель-советник. Слушайте свою дочь, задавайте ей вопросы, подтверждайте, что вы понимаете ее чувства. Только пройдя все эти этапы, вы можете предложить ей поделиться своим видением ситуации: «Скажи, пожалуйста, хотела бы ты узнать, что об этом думаю я?» Если дочь ответит отказом, отнеситесь к ее решению с уважением. Для того чтобы научить ребенка выражать благодарность, лучше выбрать другой момент; попробуйте так же ежедневно или хотя бы раз в неделю обсуждать с дочерью позитивные, на ее взгляд, события, и пусть это войдет у вас в привычку. Если же дочь продолжает уклоняться от подобных бесед, скажите ей: «Мне кажется, мы топчемся на одном месте. Давай поговорим с тобой, когда ты будешь морально к этому готова, но позволь, я дам тебе один совет: если зацикливаться на какой-то проблеме, это никак не поможет тебе найти способ справиться с неприятностями».

Мои родители весьма состоятельные люди, и наша семья также имеет хороший достаток. Должны ли мои дети чувствовать вину за то, что они обладают теми материальными благами, которых лишены другие дети?

Дети, выросшие в богатых семьях, не должны чувствовать никакой вины из-за того, что имеют больше возможностей по сравнению с детьми из обычных семей. Все дети должны быть счастливы! Но помните: у детей из богатых семей повышен риск развития тревожного расстройства, депрессии и злоупотребления психоактивными веществами (в том числе и потому, что они часто учатся в элитных школах, где нагрузка слишком велика). По этой причине вам следует уделять особое внимание пропаганде здорового образа жизни, духовных и семейных ценностей. Делитесь с детьми своим позитивным жизненным опытом, чтобы научить их быть по-настоящему счастливыми (а не только получать удовольствие, которое можно купить за деньги). Объясняйте детям, что помогать и отдавать что-то людям важнее, чем заботиться исключительно о себе. Поощряйте дружбу ваших детей с теми сверстниками, кто не заточен на материальных ценностях. Сохраняйте прочную эмоциональную

связь со своими детьми и не внушайте им, что счастье и благополучие невозможны без высоких достижений.

У моего ребенка депрессия. Вы действительно думаете, что я могу сделать его счастливым?

Вы совершенно точно не можете заставить ребенка быть счастливым, так же как не можете заставить его делать уроки, есть брокколи или заснуть. Но вы *можете* создать условия, чтобы ребенок занимался той осознанной и целенаправленной деятельностью, которая приносит ему радость и на которую приходится как минимум 40% счастья ребенка.

Прежде всего нужно понять, в каком состоянии находится ребенок. Если у ребенка депрессия, в первую очередь вам необходимо справиться с ней — отведите ребенка к психотерапевту и обсудите с врачом варианты лечения. Вот пример из практики Билла. Он тестировал шестилетнюю девочку по имени Роуз. Она была жизнерадостной и веселой девочкой, и с ней было очень интересно беседовать. Когда Роуз было четыре года, она вместе с родителями и младшим братом гуляла по пляжу. Неожиданно девочка остановилась, села на песок и сказала родителям, что больше не хочет жить. Родители Роуз даже не удивились этому, поскольку оба страдали от депрессии, так же как их родители и близкие родственники. В их семье генетическая предрасположенность к депрессивным состояниям была очень высока. Роуз начала посещать психотерапевта, и ей был назначен антидепрессант «Прозак», повышающий доступность серотонина в мозге.

Со всеми детьми, независимо от того, нуждаются они в лекарствах или нет, необходимо продолжать говорить о том, что такое счастье, каким оно может быть, и о том, какое бесчисленное множество путей ведет нас к счастливой жизни.

Все свободное время у моего ребенка занимают учеба и подготовка к экзаменам. Как нам найти окошко, чтобы вклинить в его график то любимое дело, на долю которого приходится 40% счастья?

Мы понимаем вас и знаем, что стремление к счастью порой требует трудных решений. Рассмотрим такой пример: ребенок занимается в футбольной секции. Каждый день у него тренировки, а по выходным его команда выезжает на соревнования. Мальчик учится в школе с высокой академической нагрузкой, у него много домашних заданий, и, возможно, он испытывает определенный стресс. Первый вопрос: ради чего все это делается? Если ребенок играет в футбол, потому что ему нравится, и, гоня мяч, он погружается в состояние потока, все замечательно — пусть продолжает в том же духе. Кроме того, ему можно объяснить, что не обязательно концентрироваться на отличных оценках, либо он может подумать, не стоит ли ему перейти в школу, где учебная нагрузка будет менее интенсивной. Впрочем, он может остаться и в своей школе и при этом показывать хорошую успеваемость. Альтернативный вариант — поменять команду или выбрать не столь напряженный график тренировок, продолжая с удовольствием играть в футбол. Очень важный жизненный урок — научиться в подобных случаях принимать правильное решение: мы встречали взрослых, которые взвалили на себя столько дел, что ни одно из них уже не приносит им радости. Мы же не хотим этого для наших детей?! Люди, которые ценят время, счастливее тех, для кого на первом месте деньги⁴².

Подведем итоги. Пример разговора с ребенком

Хавьер — старшеклассник. Однажды ночью отец Хавьера проснулся, услышав, что кто-то ходит по гостиной. Отец вышел в гостиную, увидел, что сын не спит, и спросил, что его беспокоит. Обычно Хавьер не распространялся о проблемах, но в этот раз решил поделиться с отцом своими тревогами.

Хавьер. Мне кажется, я на грани нервного срыва. Нет никакой ясности, что я буду делать в следующем году. Я не понимаю, почему меня не приняли в лучший университет из тех, что

я выбрал. И от других вузов ответов тоже нет, хотя прошло уже несколько недель. А что, если меня никуда не примут?

Папа. Я понимаю тебя, Хавьер. Тебе сейчас нелегко. Может быть, надо было подать больше заявлений? Ты еще успеваешь подать заявление в несколько университетов. Впрочем, можно выбрать университет попроще, а потом перевестись в тот вуз, куда ты хотел попасть.

Хавьер. Папа, о чем ты? Я подавал документы в престижные университеты! Папа, разве ты не понимаешь?! А еще меня то и дело спрашивают, куда я подал заявление и поступил ли я туда. И для меня это унижительно.

Папа. Так и говори, что все еще ждешь ответа! Глупо объяснять всем подряд, что тебе отказали.

Хавьер. Папа, но это же вранье! Ты просто не понимаешь, какой это для меня стресс!

Безусловно, отец Хавьера исходил из лучших побуждений, но тот взгляд на ситуацию, который он транслировал Хавьеру, только усилил тревогу сына. Отец начал искать решение проблемы: предложил Хавьеру подать заявление в другой университет, а затем перевестись. Таким образом отец показал сыну, что беспокоится за его будущее. Он обрисовал сыну единственный вариант развития событий: получить диплом престижного университета. Отец опирался на устойчивый стереотип о счастье: «Я буду счастлив только тогда, когда...» Отец посоветовал Хавьеру уклоняться от неудобных вопросов, а значит, он и сам переживал, что Хавьера до сих пор не приняли в вуз. Скорее всего, Хавьер уловил беспокойство отца, что отнюдь не способствовало снижению его стресса.

А теперь представим, что разговор отца и сына выглядел бы вот так.

Хавьер. Мне кажется, я на грани нервного срыва. Нет никакой ясности, что я буду делать в следующем году. Я не понимаю, почему меня не приняли в лучший университет из тех, что я выбрал. И от других вузов ответов тоже нет, хотя прошло уже несколько недель. А что, если меня никуда не примут?

Папа. Да, я понимаю, насколько тебе тяжело. Неудивительно, что ты не можешь уснуть.

Хавьер. Да, это ужасно! Я только об этом и думаю. А еще все знакомые без конца меня спрашивают: «Ну что, куда ты подавал заявления? Ну и как, тебя приняли?» Папа, это унижительно.

Папа. Да уж, тебе не позавидуешь. Можно я скажу, о чем я сейчас думаю?

Хавьер. Ну давай.

Папа. Я абсолютно уверен, что ты найдешь свое место в жизни. И это зависит не от учебы в школе, колледже или университете, не от того, какие предметы ты изучаешь, и не от того, насколько внушительным будет твое резюме. Ты общительный и творческий человек. Люди тянутся к тебе, потому что с тобой весело и интересно. Ты заботишься о других и борешься за социальную справедливость. Все эти качества помогут тебе на пути к счастливой жизни. Сейчас тебе кажется, что поступить в хороший университет очень важно для тебя и это определит твою судьбу. На самом деле, как бы ни сложились обстоятельства, ничто не может помешать тебе добиться успеха в жизни.

Хавьер. Да, я понимаю, но как мне отвечать, когда меня спрашивают, поступил я или нет?

Папа. Прежде всего реши сам, хочешь ли ты об этом рассказывать. Если тебя спрашивает твой хороший друг, которому ты доверяешь, — это одно. Если же тебя спрашивают родители кого-нибудь из знакомых ребят и ты не хочешь посвящать их в подробности, не нужно врать, лучше скажи что-нибудь наподобие: «Благодарю вас за интерес к моим делам. Вопрос непростой, сейчас я сосредоточен на других вещах и предпочел бы не затрагивать этот момент». И смени тему разговора.

Помните, что главное — это ваш ребенок

Чтобы наши культурные традиции и представления не шли вразрез с постулатами науки о счастье, нам всем нужно приложить еще немало усилий. Мы, Нед и Билл, оптимисты, и поэтому надеемся на лучшее. Пандемия новой коронавирусной инфекции пошатнула многие

устоявшиеся в нашем обществе нормы, и, несмотря на то что все мы испытали глубочайшее потрясение, мы смогли увидеть во всем произошедшем проблеск света: когда сиюминутные удовольствия и развлечения оказались недоступны, многие люди обрели счастье нематериального рода — счастье от того, чтобы каждый вечер ужинать вместе с родными и близкими, счастье от крепкого, здорового сна, счастье от того, что ты никуда не спешишь, и счастье от того, что перед лицом кризиса ты можешь сфокусироваться на том, что придает смысл твоей жизни. Писательница и поэтесса Соня Рене Тейлор очень хорошо сказала об этом: «Мы не вернемся к нормальной жизни. Нормы никогда не существовало. Наше существование до пандемии не было нормальным, если не считать того, что мы сделали нормой жадность, неравенство, усталость, выгорание, отчуждение, разобщенность, растерянность, ярость, скопидомство, ненависть и нужду. Друзья мои, мы не должны возвращаться к этому! Мы получили шанс сшить новое облачение — такое, которое подойдет всему человечеству и природе»⁴³. Возможно, сейчас мы начинаем интенсивно ускоряться, чтобы обрести настоящее счастье.

Глава 8

Сложные моменты: как разговаривать о гаджетах и сне

На одной из наших лекций присутствовал пожилой мужчина вместе со своей дочерью, мамой младшеклассников. В какой-то момент он повернулся к ней и сказал: «Боже, в восьмидесятые годы воспитывать детей было намного проще». Да, это похоже на правду. Раньше родители считали, что самое сложное — разговаривать с детьми о сексе, и в таких случаях их выручали внеклассные занятия или книги. Теперь, когда мы спрашиваем родителей, на какие темы им труднее всего разговаривать с детьми, они отвечают: «Как объяснить ребенку, что он слишком много играет в компьютерные игры или слишком часто проверяет свой телефон?» или «Как убедить ребенка, что ему необходимо больше спать?» (Родители также спрашивают, как разговаривать с детьми о расовых различиях, но ответы на эти вопросы мы оставляем специалистам.) Гаджеты и сон — вопросы острые, связанные между собой, они, несомненно, усложняют процесс воспитания детей. Даже самые разумные и уравновешенные дети могут яростно отстаивать свое мнение, что социальные сети не способствуют росту их тревожности, что, общаясь в соцсетях, они не испытывают зависти по отношению к другим детям и что им вполне хватает пяти часов, чтобы выспаться. Как бы то ни было, правила доверительного общения с детьми остались, по сути, теми же, что и в 1980-х или в 1880-х годах. Во все времена родители должны внимательно и с пониманием выслушать ребенка, деликатно предложить совет, не пытаясь навязать свою точку зрения. Нам просто нужно адаптировать эти правила взаимоотношений с детьми к новым реалиям.

В этой главе мы предложим несколько вариантов бесед с детьми о сне и гаджетах, но в любом случае краеугольный вопрос звучит так: «В чем заключается ваша роль как родителя?» В том, чтобы следить, как ребенок пользуется гаджетами? В том, чтобы принуждать ребенка

достаточно спать? Надеемся, что ваша роль заключается не в этом, потому что вы просто не можете этого сделать. В ваших силах испортить ребенку жизнь, чтобы он в конце концов подчинился, но эффект от этого будет краткосрочным. **Ваша задача не в том, чтобы контролировать ребенка, а в том, чтобы помочь ему научиться самому контролировать время, которое он тратит на гаджеты и сон.**

Поскольку сделать что-то намного сложнее, чем прочитать выделенную жирным шрифтом фразу, давайте начнем с визуализации. Представим картинку из будущего: ваш ребенок учится в университете и живет в общежитии. Для вас этот период связан с существенными финансовыми вложениями: вы оплачиваете обучение ребенка, проживание и книги. Вы хотите, чтобы он не только получил специальность, но и жил активной студенческой жизнью. Вы также хотите, чтобы ребенок относился к обучению серьезно и по окончании университета смог самостоятельно себя обеспечивать. Сейчас три часа ночи, а ваш отпрыск играет в компьютерную стрелялку. Если бы на следующий день у него не стояли в расписании занятия, все было бы не так страшно, но у него экзамен в девять утра! Рядом нет старшего по этажу, который мог бы сказать: «Отбой!» или даже: «Дружок, а не пора ли тебе на боковую?» — потому что это вообще не его забота. Вас тоже рядом нет, а если бы вы и были рядом, ребенок, скорее всего, просто сказал бы: «Мне девятнадцать! Отвали!» или «Не парься! Все под контролем».

Иными словами, ваша как родителя задача — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, чтобы он не попал в такую ситуацию. Очень заманчиво изо дня в день на протяжении всего детства твердить ребенку: «Выключай смартфон и спать!» — и все же мы призываем вас почаще представлять жизнь ребенка вне дома. Помните: ваша цель — воспитать человека, который умеет управлять своей жизнью и может вернуть себя в норму, если выходит за рамки устоявшегося режима.

Почему бесполезно принуждать ребенка спать

Все родители быстро приходят к пониманию, что заставить ребенка спать невозможно. Маленькие дети отказываются идти спать и говорят, что не устали, даже если у них слипаются глазки и они капризничают из-за любой мелочи. Если мы идем у ребенка на поводу, ничего хорошего из этого не получится. Если же мы пытаемся переубедить ребенка, он начинает с нами пререкаться, и все заканчивается спором о том, кто прав, кто виноват. Цель родителя — сделать так, чтобы ребенок сам захотел изменить ситуацию. Пусть он почувствует, что вы доверяете ему, и тогда он сможет самостоятельно определить приоритеты.

Родители несут ответственность за режим сна маленького ребенка, хотя нужно учитывать биоритмы ребенка, даже если речь идет о младенце. Со временем биоритмы можно немного скорректировать, но заставить ребенка уснуть и не просыпаться всю ночь мы не в силах. Ученикам младших классов следует объяснять, что родители стремятся найти для них оптимальное время отхода ко сну, чтобы на следующий день ребенок чувствовал себя бодрым и хорошо отдохнувшим. Можно даже рассказать ребенку, что люди условно делятся на жаворонков и сов: кто-то испытывает непреодолимое желание лечь спать в девять часов вечера, кто-то же, наоборот, ощущает прилив энергии ближе к полуночи — все эти склонности в некоторой степени зависят от генетики. Родители должны быть особенно внимательны к детям, у которых наблюдаются признаки вечернего хронотипа (совы). По мере взросления ребенка родитель, играющий роль советника, помогает ему найти наилучший способ полноценно отдохнуть.

Нет никакого резона апеллировать к научным фактам, говорящим о важности сна, — ребенок вряд ли это оценит. Большинству родителей и детей хорошо известно, что сон необходим для физического, эмоционального и психического здоровья человека. А еще полноценный сон оказывает положительное влияние на спортивные результаты и успеваемость, хотя об этом знают не все. Ежегодно публикуются данные новых исследований, в которых анализируются основные функции сна, и можно с уверенностью заявить: если здоровый и качественный сон станет наивысшим приоритетом в нашем обществе, это решит многие проблемы,

с которыми сталкиваемся мы и наши дети. Если вы хотите ознакомиться с последними достижениями сомнологии, смотрите примечания в конце книги¹.

Если ребенок понимает, что сон необходим для здоровья и полноценной жизни, но все равно недосыпает, тогда ваша задача — прежде всего выяснить, *в чем же дело*. Самая распространенная проблема — бессонница, при которой ребенок с трудом засыпает, либо спит беспокойно, постоянно просыпаясь, либо происходит и то и другое вместе. Однако в ряде случаев дети просто не хотят вовремя ложиться спать. Вот некоторые наиболее типичные причины, почему у детей возникают нарушения сна.

Перевозбужденное состояние

«Я не могу успокоиться». Когда Билл консультировал детей с тревожными расстройствами, многие из которых имели проблемы со сном, он первым делом объяснял им: «Мы *за-сы-па-ем*. Мы не бежим на встречу со сном и не можем заставить себя заснуть — мы успокаиваемся, расслабляемся и *за-сы-па-ем*». Но для большинства детей легче сказать это, чем сделать, и потому они страдают такой формой бессонницы.

Страх из-за того, что заснуть не получится

От такой формы бессонницы страдают даже взрослые люди. Детям и подросткам бывает сложнее объяснить родителям причину, по которой они не могут заснуть. Вместо этого дети всячески затягивают время отхода ко сну. Маленький ребенок может попросить прочитать еще одну сказку, принести стакан теплого молока, другое одеяло, любимую мягкую игрушку. Он может просить маму или папу (или обоих) полежать с ним или хотя бы посидеть в его комнате, пока он засыпает. Сомнологи называют это поведенческой бессонницей. Ребенок более старшего возраста будет играть в видеоигры или сидеть в соцсетях. «Еще один уровень» становится новой версией «еще одной сказки», и ребенок бодрствует до тех пор, пока не устанет окончательно и сон не свалит его с ног.

Уверенность ребенка в том, что недостатком сна нужно гордиться, ибо это доказывает, что он усердно учится

Нед постоянно сталкивается с проявлениями подобного культурного прессинга, особенно у девочек-подростков, склонных к перфекционизму, которые не без пафоса рассказывают ему, как мало они спят (кстати, их родители иногда и сами спят недостаточно). Если девочка заявляет: «Я занималась до двух часов ночи», значит, она хочет сказать: «Посмотрите, насколько усерднее, чем другие дети, я готова трудиться!» Кроме того, когда ребенок ставит недосып себе в заслугу, он пытается оправдаться, рассуждая так: «Я занимался до двух часов ночи. Что еще я мог сделать?»

Страх из-за того, что ты не имеешь морального права на отдых

С таким расстройством сна особенно часто сталкиваются дети и подростки-перфекционисты, которых мучает мысль: «Всегда можно выучить что-то еще. А вдруг я не готов к этому тесту? Если вместо того, чтобы готовиться к экзамену, я лягу спать, мое место в университете достанется другому ребенку, который не спал, а учился».

Страх пропустить что-то важное / FOMO

Такое расстройство встречается у людей всех возрастов. Пятилетний ребенок отказывается ложиться спать, пока не лягут спать мама и папа, потому что боится пропустить что-нибудь интересное. Мы знаем родителей, которые притворяются, что ложатся спать, чтобы облегчить детям процесс отхода ко сну. Подростки и студенты колледжей боятся не увидеть сообщения в групповом чате или пропустить ночную вечеринку: а вдруг произойдет что-нибудь грандиозное? Или, если они не пойдут на эту вечеринку, вдруг их не позовут на следующую?

Ребенок не умеет определять приоритеты и
управлять временем

управлять временем

Мы касались этого вопроса в предыдущих главах, но напомним еще раз: гораздо чаще в жизни можно встретить детей (подростков, студентов, взрослых) с заполненным до предела графиком, а вот людей, которые скажут: «Видите ли, я отказался от этой возможности и от той возможности, потому что знаю цену здоровому сну и отдыху», на порядок меньше. В жизни мы постоянно принимаем решения о том, чего *не надо делать*. Многие дети (особенно мальчики) не умеют правильно рассчитывать время, которое потребуется на выполнение той или иной задачи. Будучи твердо уверенными, что опыт не лучший учитель, они каждый раз думают, что задание, на которое в итоге уйдет четыре часа, они выполнят за два. Только жизненный опыт (к которому ребенок приходит через тернии, а родители с болью в сердце наблюдают за этим процессом) способен исправить эти ошибочные представления. (И мы тоже утверждаем, что продолжаем учиться на своих ошибках и с возрастом становимся мудрее.)

Ребенок не способен адекватно оценить свое состояние

Большинство детей и подростков не осознают степень своей усталости. Наша префронтальная кора отвечает за самоощущение и самооценку, а когда префронтальная кора перегружена, она не может оценить, насколько готова к работе. Даже дети Билла удивляли его, когда в подростковом возрасте (да и после) уверяли, что им не требуется отдых и они совсем не устали, хотя сами проявляли все признаки усталости — нервозность, раздражительность. Он видел, как днем кто-то из детей мог прилечь на диван посмотреть телевизор и через пять минут крепко засыпал, что, без сомнения, свидетельствовало о серьезном недосыпе.

Прочие нарушения сна

У многих людей нарушения сна связаны с заболеваниями верхних дыхательных путей, и лечение обычно начинается с удаления гланд или аденоидов. Кроме того, у подростков нередко развивается расстройство сна, называемое синдромом задержки фазы, при котором подросток не чувствует усталости вплоть до раннего утра и испытывает большие трудности с пробуждением. Дети, страдающие СДВГ, аутизмом, тревожными расстройствами и расстройствами настроения, подвержены более высокому риску развития нарушений сна.

Так что же сказать ребенку?

Прежде всего, уясните себе: если у ребенка серьезные нарушения сна, необходимо обратиться к педиатру. Возможно, врач назначит мелатонин. Многие клиенты Билла принимают мелатонин, чтобы лучше засыпать или отрегулировать фазы сна. Можно почитать специальную литературу на эту тему, например «Спи лучше!» Винсента Марка Дюрана и «Спокойной ночи: мысли для подростков» Колин Карни. Впрочем, для того чтобы помочь ребенку решить некоторые проблемы со сном, иногда достаточно просто поговорить с ним об этом.

Много лет назад, когда дочери Билла Джоре было десять лет, как-то вечером она заявила: «Я не устала. Я не хочу ложиться спать». Билл на мгновение задумался, прочитать ли ей лекцию о важности сна или без лишних слов отправить ее в кровать, но решил поступить иначе. Он сказал: «Я уверен, ты знаешь, как плохо чувствует себя человек, который не высыпается, и я не сомневаюсь, что ты способна принимать правильные решения. Я уйду спать и думаю, что ты ляжешь тогда, когда сама поймешь, что уже пора». Билл больше никогда не обсуждал с Джорой время отхода ко сну, и в старших классах она практически каждый день в 22:30 была уже в кровати.

Такой подход вряд ли сработает (по крайней мере, с одного раза) с теми детьми, у которых плохо развита саморегуляция. Но для большинства детей этот подход весьма продуктивен. Сон перестает быть поводом для ссор, а дети стараются полноценно выспаться, когда понимают, что сами управляют временем сна. Вот уж чего точно не стоит делать на сон грядущий, когда разум и тело должны успокоиться и расслабиться, так это затевать ссору, а тем более ссориться *из-за сна*. Лучшее, что можно сделать для ребенка, который отказывается идти в кровать, — лечь спать самому. Это настоящая палочка-выручалочка, потому что ребенок будет чувствовать себя неловко, когда все в доме спят, и только он один-единственный бодрствует.

Однако у других детей, которые по-прежнему будут недостаточно спать, усталость станет только накапливаться. В первую очередь вы должны выяснить, что именно мешает ребенку лечь в кровать. Что не дает ему заснуть — перевозбужденное состояние, беспокойные мысли или тревожные эмоции?² Как бы ребенок описал свое состояние? Многие дети говорят, что не могут полностью отключиться от своих раздумий. Иными словами, сначала проявите родительское любопытство: задайте разные вопросы, чтобы сузить круг факторов, связанных с тревожностью ребенка.

- Чувствуешь ли ты себя усталым, если ложишься спать в привычное время?
- Если ты чувствуешь, что устал, но не можешь уснуть, как ты думаешь, что этому мешает?
- Ты хотел бы спать больше?
- Как ты думаешь, что тебе больше всего мешает спать?
- Когда твои друзья рассказывают, как мало они спят, что ты думаешь по этому поводу и что ты чувствуешь? Какое впечатление на тебя производят эти разговоры? Возможно, тебе кажется, что и тебе нужно спать меньше? Как ты думаешь, почему они столько времени тратят на уроки? Неужели все так делают?

Сочувствуйте ребенку, а не осуждайте его. С помощью техники рефлексивного слушания (см. [главу 1](#)) повторяйте то, что вы услышали от ребенка, — так ребенок поймет, что его слушают и слышат.

- Я понимаю, ты боишься пропустить что-то важное. Я до сих пор помню, как в детстве мама укладывала меня спать, а моей старшей сестре разрешали еще поиграть.
- У тебя столько дел! Могу поспорить, тебе кажется, что в сутках должно быть как минимум 25 часов.
- Если я правильно поняла тебя, ты говоришь, что не устал и не хочешь спать? Может быть, вместе подумаем, в какое время тебе лучше ложиться спать?
- Наверное, ты расстраиваешься, когда очень хочешь спать, но при этом боишься, что не сможешь заснуть. Я бы тоже расстроилась.

Следующий шаг: используя формулировки из [главы 2](#), заручиться поддержкой от ребенка. Очевидно, что к решению каждой проблемы необходим индивидуальный подход. Но почти всегда ваши дальнейшие шаги лучше воспринимать как эксперимент, а не как догму³.

Вот несколько примеров.

- Давай попробуем найти такой вариант, который поможет тебе самому управлять своим режимом сна, а я буду чувствовать, что делаю все возможное, чтобы ты рос здоровым ментально и физически.
- Подумай, пожалуйста, какие привычки тебе нужно изменить (а может быть, и вовсе отказаться от них), чтобы вовремя ложиться спать. Если я могу чем-то помочь, я с радостью сделаю это для тебя.
- Как ты думаешь, может, стоит попробовать вести журнал сна? Записывай время, когда ложишься в постель, сколько раз просыпаешься за ночь и насколько быстро засыпаешь. Это поможет нам разобраться, почему тебе трудно засыпать. Если

наш план не сработает, мы обратимся за консультацией к твоему педиатру.

- Ты же понимаешь, я не могу заставить тебя спать. Ты прекрасно знаешь, каково это — чувствовать себя совершенно разбитым и невыспавшимся весь день. Я уверен, не в твоих интересах учиться хуже, чем ты можешь, лишь потому, что ты регулярно не высыпаешься. Я могу только помочь тебе найти выход из ситуации.
- Давай уговорим всех членов семьи присоединиться к нашему плану — вести здоровый образ жизни, чтобы в течение дня чувствовать себя бодрым и энергичным. Для этого мы все должны хорошо выспаться ночью.
- Можешь не соглашаться со мной, но, по-моему, у тебя все получается гораздо лучше, если ты ложишься спать не позднее десяти вечера. Если у тебя другое мнение на этот счет, мы можем проанализировать, зависят ли твое самочувствие и твои отношения с друзьями от того, в какое время ты ложишься спать и в какое время просыпаешься. Хочешь, даже будем отмечать уровень твоей бодрости на специальной шкале? А через две недели мы посмотрим, какая картина вырисовывается, и ты сам решишь, какой режим дня для тебя оптимален.
- Если бы ты знал, что друзья не будут писать тебе сообщения или выкладывать в соцсетях новости после девяти вечера, смог бы ты уснуть без телефона на подушке? Если да, попробуй договориться об этом с друзьями. Можно даже привлечь к этому родителей твоих друзей и попросить их подписать некое соглашение.
- Если бы ты мог сам составить график своих занятий, когда бы ты хотел ложиться спать?
- Может быть, тебе стоит попробовать оценивать свой уровень бодрости до обеда и после обеда, утром и вечером? Тогда ты поймешь, в какое время дня ты чувствуешь себя бодрым, а в какое — усталым, и, если понадобится, сможешь что-то изменить. Возможно, ты будешь тратить меньше времени

на уроки, если начнешь вставать утром на полчаса раньше, вместо того чтобы засиживаться допоздна вечером.

- Я читал, что 95% проблем, с которыми дети сталкиваются в соцсетях, возникают поздно ночью, когда дети чувствуют усталость и плохо соображают. А что ты думаешь по этому поводу?
- Скажи, пожалуйста, у тебя есть друзья, которые мало спят (или, наоборот, спят много) и при этом чувствуют себя в тонусе и хорошо учатся? Интересно, может быть, они знают какой-то секрет?
- Я знаю, что многие успешные дети бравируют тем, что мало спят. А из твоих друзей кто-нибудь хвастается такими «достижениями»? Мне кажется, дети поступают так потому, что хотят показать всем вокруг, какие они трудяги. Проблема в том, что пятичасовой сон очень вреден для мозга, и в случае, когда ты бодрствуешь восемнадцать-девятнадцать часов, твои мыслительные способности снижаются и становятся хуже, чем у человека в состоянии алкогольного опьянения⁴.
- Ну что ж, поскольку твои бейсбольные матчи заканчиваются так поздно и ты не высыпаешься, давай найдем время в течение дня, чтобы ты мог вздремнуть после школы, перед вечерней игрой. Я предлагаю тебе пожить в таком режиме несколько недель и понаблюдать за своим самочувствием.

За годы нашей практики мы познакомились со множеством замечательных стратегий, которые используются для коррекции нарушений сна у детей, и одну из наших любимых разработал Эли Лебовиц, создатель программы SPACE (мы рассказывали о ней в [главе 5](#)). Эли Лебовиц предлагает детям и родителям устраивать воображаемые представления, в которых ребенок притворяется спящим⁵. Какую бы стратегию вы ни выбрали, помните, что главное — это любовь к ребенку и уважение к его чувствам, а не осуждение его. Поинтересуйтесь у ребенка, как, по его мнению, можно проверить, крепко ли он спит, и помогите ему прислушаться к собственному организму. Не читайте детям бесконечные нотации о пользе сна, а напишите все, что ребенок должен знать про сон, и отправьте ему

текстовое сообщение, электронное письмо или, что еще лучше, вручите обычную записку.

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ МОЗГА

Наш мозг никогда не спит, он активен даже ночью. Мозг кодирует и фиксирует воспоминания, укрепляет важные связи между префронтальной корой и гиппокампом (в этой области мозга формируются новые воспоминания) и воспроизводит переживания и впечатления. Допустим, вас просят выполнить несложную последовательность движений — например, как можно быстрее и точнее напечатать числовой ряд из пяти цифр. Вы можете улучшить свои результаты за счет дополнительной тренировки, но есть еще один секретный способ. И это сон! И никакой дополнительной практики!⁶

Кроме полноценного сна, организму необходим просто отдых. Говоря «отдых», мы подразумеваем вовсе не видеоигры, а скорее активацию сети пассивного режима работы мозга (СПРРМ). СПРРМ — это нервная сеть в мозге, которая активизируется, когда вы не заняты выполнением какой-либо задачи; эта сеть включается, когда вы лежите в постели, перед тем как заснуть, или когда вы проснулись, но еще не встали, или когда вы принимаете душ. СПРРМ часто называют гениальным отдыхом, потому что именно в те моменты, когда вы не сосредоточены на конкретном действии, у вас возникают креативные идеи и вы находите способы решения проблем. Вы переходите в режим саморефлексии, и ваш мозг начинает анализировать и сравнивать разные варианты. Функционирование СПРРМ необходимо для здоровья мозга.

Нед объясняет всем своим подопечным, насколько важно давать мозгу возможность ни о чем не думать, потому что именно тогда устанавливаются нейронные связи.

Один из учеников Неда, готовившийся к сдаче вступительных экзаменов в вуз, спросил, как лучше провести последние несколько дней накануне теста. Нед поинтересовался, какие есть варианты.

— Ну, обычно, — сказал подросток, — я делаю много-много тестов.

— Хорошо, а теперь я выскажу свои соображения, — ответил Нед. — Во-первых, подготовка к экзаменам — это напряженный умственный труд, и, когда ты над чем-то думаешь, мозг видит определенные закономерности: «Ага, эта логическая задачка похожа на ту, которую я решил на прошлой неделе». И ты начинаешь воспринимать тест не как череду хитроумных заданий, к которым нелегко подготовиться, а как квест, в котором можно найти несколько намеков или подсказок. Советую тебе сделать пару тестов, а потом выйти на пробежку или прогуляться в парке (только без телефона!). Так твой мозг сможет естественным образом установить нужные нейронные связи.

Всемирная паутина технологий

Если некоторые наши привычки мешают нам жить, мы можем попробовать от них отказаться, хотя порой это бывает нелегко. В число наших вредных привычек входят курение, употребление алкоголя, азартные игры, но ни в одной из этих привычек нет жизненной необходимости. А вот гаджеты и информационные технологии — совсем другое дело. Можно без большого сожаления расстаться с некоторыми гаджетами, но информационных технологий так много, что, если мы хотим вести полноценную жизнь практически в любом уголке мира в XXI веке, без информационных технологий нам не обойтись. Для наглядности наше отношение к гаджетам лучше всего сравнить с нашим отношением к еде. Каждый человек должен питаться. К выбору продуктов питания, их качества и количества нужно подходить сдержанно, осознанно, с учетом собственных предпочтений и хороших привычек. Цель родителей — развить у детей здоровые навыки обращения с гаджетами, чтобы дети могли делать

разумный выбор, какими устройствами и когда пользоваться. Итак, ключевой вопрос для родителей: **как сделать гаджеты частью жизни ребенка, а не всей его жизнью?**

Когда мы рассматривали нарушения сна у детей, первое, что необходимо было выяснить, — что именно мешает ребенку полноценно спать. Если же говорить об информационных технологиях и гаджетах, то проблема номер один заключается в следующем: информационные технологии развиваются стремительно, и умнейшие психологи и ученые-бихевиористы без устали трудятся над тем, чтобы дети практически не отрывались от видеоигр, дни напролет просиживали в соцсетях или испытывали потребность постоянно проверять свои смартфоны. Многие психологи выступают против такого использования достижений науки и техники. В 2018 году организация Children's Screen Time Action Network направила президенту Американской психологической ассоциации письменный протест, подписанный двумя сотнями психологов⁷. Составители письма указывают, что считают неэтичным привлекать детей с помощью методов, основанных на технологии убеждения (также называемой дизайном убеждения, или дизайном поведения), поскольку эти методы направлены на монетизацию возрастных уязвимостей детей. К числу таких уязвимостей относятся стремление детей к признанию в социуме и страх быть отвергнутыми сверстниками. Психологам прекрасно известно, что дети младшего школьного возраста и подростки особенно остро реагируют на то, принимает или отвергает их социум. Специалисты, работающие в индустрии видеоигр, извлекают выгоду из естественной потребности мальчиков младшего школьного возраста и подростков в компетентности. Эти разработчики создают видеоигры с впечатляющими наградами, которые выдаются периодически, таким образом убеждая юных геймеров, прежде всего мальчиков-подростков, в том, что благодаря игре они приобретают важные навыки.

Следить за последними новостями в мире информационных технологий рядовому потребителю довольно сложно. Мы советуем вам не тратить время на сбор такой информации, а попытаться понять своего ребенка. Какую из его потребностей удовлетворяют гаджеты и

технологии? Можно ли найти другой способ удовлетворения этой потребности? Задача родителей — помочь детям разобраться в их двойственном отношении к гаджетам и информационным технологиям: с одной стороны, они понимают, какие возможности дают информационные технологии, с другой стороны, многие дети знают, что из-за чрезмерного увлечения гаджетами могут возникнуть определенные проблемы.

Покажите, что вы в одной лодке

Никто из нас не идеален. Большинство родителей сами с трудом справляются с зависимостью от гаджетов. Исследование, проведенное в Великобритании, показало, что, по мнению 60% родителей, их дети проводят слишком много времени у экранов смартфонов и планшетов, тогда как 70% подростков утверждают то же самое в отношении родителей⁹. Дети, с которыми мы работаем, неоднократно сталкивались с тем, что, когда им необходимо поговорить о чем-то важном с мамой или папой, родители слушают их невнимательно, поскольку параллельно проверяют свои смартфоны. Образно выражаясь, мы все в одной лодке. Осознанно мы это делаем или нет, но мы мастерски объясняем, почему сами злоупотребляем гаджетами: «Да это же по работе!», «Нужно же мне немного отдохнуть после работы», «Для меня важно быть на связи с друзьями, ведь сейчас мы редко собираемся вместе, потому что все очень заняты», «Я взрослый человек. Гаджеты на меня не влияют так, как они влияют на подростков». Даже при условии, что все эти аргументы правдивы, у вас вполне может развиться зависимость от гаджетов. Держите под контролем собственные привычки. Расскажите о них детям, особенно если вы стараетесь соблюдать здоровый баланс между использованием гаджетов и другими активностями. Не умалчивайте о своих ошибках и промахах: «Я сегодня ужасно устал. Наверное, мне не стоит по будням смотреть сериалы: я слишком поздно ложусь спать» или «Представляешь, как я сегодня накосячил: отправил коллеге электронное письмо, когда был взвинчен, а теперь я читаю это письмо, и у меня волосы встают дыбом. Вот уж не зря говорят: не руби сплеча».

Чего не следует говорить и делать

Родители должны контролировать все, что они говорят ребенку об использовании информационных технологий и гаджетов. Большинство родителей наверняка хотя бы раз допускали перечисленные ниже ошибки.

- Произносили фразы, подобные этим: «Что хорошего в том, что ты *постоянно* сидишь в соцсетях?», «Как ты можешь тратить столько времени на эту дурацкую игру?»
- Скрыто следили за тем, как ребенок пользуется гаджетами и на какие сайты он заходит, не ставя ребенка в известность.
- Требовали немедленно выключить устройство, не позволяя ребенку завершить разговор или сообщить другим игрокам, что он заканчивает игру. (Такое требование снижает стресс родителей, поскольку дает ощущение, что они выполняют свой долг, но у ребенка стресс повышается.)
- Запугивали ребенка, если он делал глупость, размещая в соцсетях ту или иную информацию личного характера: «Ты хочешь, чтобы у тебя на всю жизнь осталось клеймо?»
- Демонстрировали пренебрежительное отношение к интересам ребенка: «Фу, этот блог жутко убогий»⁹, «Эта игра — примитивная стрелялка». Если родители не воспринимают всерьез увлечение своих детей информационными технологиями, они утрачивают способность помогать ребенку решать любые проблемы, связанные с гаджетами.
- Чрезмерно легкомысленно реагировали на проблемы ребенка, связанные с общением в соцсетях: «Так и перестань заходить в этот чат», «Просто удали это приложение, и все».

Все эти и подобные заявления объединяет одно: они оскорбительны для ребенка. Они не выражают убежденности родителей в том, что их ребенок умен и хочет, чтобы его жизнь сложилась удачно, и, если уж на то пошло, что ребенок способен пользоваться гаджетами в разумных пределах. А между тем дети на это способны. Недавно Билл провел мини-опрос среди двадцати пяти девятиклассников

из Хьюстона. Он спрашивал их, пользуются ли они смартфонами или компьютерами чаще, чем следовало бы. Все без исключения дети ответили «да». Многие клиенты Билла, которые в средних классах страдали игровой зависимостью, в старших классах полностью отказались от видеоигр либо существенно сократили время игр, поскольку поняли, что видеоигры мешают учебе или общественной жизни. Некоторые дети действительно нуждаются в лечении, но в большинстве случаев детям можно помочь сформировать здоровые привычки пользования гаджетами, если решать возникшие проблемы вместе с ними.

Прежде всего постарайтесь понять интересы ребенка

Представьте, что вы путешественник и приехали в незнакомую страну. По мере того как вы адаптируетесь, вы пытаетесь разобраться, что нравится и что не нравится местным жителям. Какие у них потребности? Какие в их стране ценности? Родители должны помнить, что после полового созревания у детей резко возрастает стремление к социальным связям, и это происходит независимо от нашего желания. Общаясь с ровесниками, подростки получают не только огромный прилив дофамина, но и серотонин и окситоцин (эти гормоны способствуют возникновению чувства благополучия и привязанности).

Теперь давайте узнаем, как местные жители используют информационные технологии. Мир, в котором они живут, может отчасти показаться вам знакомым, но не заблуждайтесь. Их технологическое окружение в корне отличается от вашего, а их детство совсем не похоже на ваше.

Подростки используют гаджеты настолько интенсивно, потому что так делают *все остальные* подростки, с которыми они коммуницируют. Вспомните, как конспектировали лекции вы, — современные студенты и школьники прибегают к помощи гаджетов. Вспомните, как вы с друзьями ходили в кафе или гуляли во дворе, — теперь вместо этого гаджеты. Вспомните, как вы зависали в компьютерных клубах, — и эту функцию сегодня тоже выполняют гаджеты. Гаджеты — это центр маленькой вселенной, *мир*, в котором живут многие подростки.

Природа заложила в подростковое сознание стремление отстаивать свою дружбу, поэтому дети чувствуют необходимость постоянно поддерживать связь со сверстниками, независимо от того, хотят они этого или нет. Эмили Вайнштейн, руководитель проекта «Цифровые дилеммы» в гарвардской программе «От нуля до трех», отмечает, что, по мнению детей, пребывание вне зоны доступа угрожает их отношениям с друзьями. Дети боятся, что, если какое-то время не будут писать другу сообщения, тот придумает предлог, чтобы прекратить общение. Кроме того, дети переживают, что, если они пропадут из Сети, друзья будут обижаться, а также чувствуют, что должны оставаться на связи с друзьями, которые в данный момент испытывают те или иные трудности. Дети беспокоятся, что, не ответив другу вовремя, они не смогут остановить его, если он задумал сделать что-то плохое¹⁰. Иными словами, прежде чем вступать в спор с ребенком об ограничении времени пользования гаджетами и соцсетями, родители должны максимально полно представлять, почему и для чего ребенок использует эти платформы и сервисы.

Для этого родители должны сами уметь пользоваться интернет-ресурсами, соцсетями, платформами и сервисами. Возможно, именно сейчас лучший момент, чтобы создать доску на Pinterest! Не знаете, в чем разница между Snapchat и Viber ? Самое время зарегистрироваться и подписаться на странички своих детей, если они не против. Те же правила действуют и в отношении игровых платформ. Оставайтесь открытыми для новых знаний, прежде чем начинать разговор или высказывать свои категоричные суждения. Проявляйте заинтересованность и задавайте ребенку вопросы.

- Я вижу, что тебе нравится эта игра. Помоги мне разобраться, в чем ее суть. Расскажи мне, что тебе больше всего нравится в ней.
- Можно я посмотрю, как ты играешь?
- А можешь ты научить меня играть? Ты, конечно, разнесешь меня в пух и прах, но очень уж хочется посмотреть, как все это выглядит.
- А кто эти ребята, с которыми ты играешь? Чем они увлекаются?

- Скажи мне, пожалуйста, на какие доски Pinterest ты подписан? Чем они тебя заинтересовали?
- А почему ты отдаешь предпочтение Snapchat, а не Viber?
- Как ты думаешь, почему этот ролик набрал столько лайков?
- А что ты смотришь в TikTok? Что-нибудь смешное?
- Как тебе кажется, что самое сложное в Fortnite? В этой игре есть какая-то система? От чего все-таки зависит успех — от мастерства или от удачи?

Неду тоже пришлось столкнуться с подобной проблемой: в какой-то момент его дочь слишком увлеклась сериалами и видеоиграми, что, разумеется, вызывало у Неда недовольство, хотя для себя он находил оправдание, если чересчур много времени уделял гаджетам. Некоторое время он молчал (а может, и не совсем молчал), но в итоге пришел к выводу, что стоит лучше вникнуть в то, что так занимает его дочь. Нед начал регулярно интересоваться у Кейти: «Что ты сейчас смотришь?», «Сколько времени ты на это потратишь?» Он спрашивал это не из праздного любопытства, а пытался разобраться. Дальше — больше. Нед продолжал выстраивать доверительные отношения с дочерью: «Коллинз Ки? Обожаю этого парня!», «Как там ребята из Norris Nuts?», «Ого! Ты смотрела все шестнадцать сезонов сериала “Мыслить как преступник”?! Что ж, я думаю, от него гораздо больше пользы, чем от “Острова Гиллигана” или от бесконечных пересмотров “Трое — это компания”». Не то чтобы Неду нравилось, что его дочь смотрит эти сериалы и тратит на них уйму времени. Ему просто нужно было понять, что и почему она смотрит и какие свои потребности удовлетворяет, ведь только так он мог помочь ей найти другие способы удовлетворения этих потребностей.

С каждым днем становится все очевиднее, насколько безграничны возможности информационных технологий. Наша подруга (писательница Девора Хайтнер, которая читает лекции об использовании гаджетов детьми) отмечает, что существует огромная

разница между использованием гаджетов для развлечения и бездумного времяпрепровождения и использованием гаджетов для творчества и саморазвития. Многим детям интернет помогает нащупать область их интересов и расширить границы творчества. Если мы как родители хотим предоставить детям максимально широкие возможности для обучения и самореализации, то без информационных технологий сейчас нам не обойтись. Ребенок может узнать, как чинить компьютер, как шить одежду, как сочинять музыку, — и все это с помощью Всемирной паутины¹¹. Современные дети проявляют большую гражданскую активность, чем мы в нашем детстве. Они могут создать сайт для кампании по сбору книг или организовать акцию протеста. Подобные варианты были недоступны нам, но такая деятельность весьма ценна.

В чем суть всего вышесказанного? С информационными технологиями все сложно. Умные социологи говорят, что информационные технологии и гаджеты уничтожили целое поколение. Другие ученые считают, что технологии — это спасение для человечества. Мы же думаем, что истина находится где-то посередине, и именно к этой золотой середине мы должны стремиться вместе с детьми.

О чем нам следует беспокоиться и что мы должны говорить

В первую очередь нам следует беспокоиться о том, что отбирают у наших детей гаджеты и информационные технологии. Детям необходим полноценный сон, а гаджеты крадут у ребенка время, которое предназначено для сна¹². Дети должны играть самостоятельно, но взаимодействие с гаджетами нередко заменяет детям живую игру. Питер Грей, изучавший игры с точки зрения эволюции, пришел к выводу: чтобы дети выросли здоровыми и всесторонне развитыми, они должны много играть. У всех видов млекопитающих детеныши играют, потому что именно через игру они осваивают навыки, которые пригодятся им во взрослой жизни. Питер Грей считает, что дети должны меньше учиться и больше играть¹³. Ограничивая заложенное

самой природой стремление детей к творческим, сюжетно-ролевым играм, в которых сами дети управляют процессом, мы наносим детям большой вред. Вот, например, Билл очень любит смотреть, как его внуки четырех и семи лет сами придумывают сценарии и увлеченно погружаются в игру, — он знает: так девочки учатся общаться между собой и осознают себя как самостоятельную личность и как часть этого мира.

Наш мозг (и мозг детей тоже) работает гораздо эффективнее, если в данный момент сосредоточен на выполнении одной-единственной задачи. Нельзя сосредоточиться на двух задачах сразу, и, если мы пытаемся это сделать, на самом деле мы не решаем параллельно несколько задач, а быстро переключаем внимание с одной на другую, что снижает скорость и точность наших действий и повышает уровень гормонов стресса. Физические упражнения и время, проведенное на свежем воздухе, полезны и для мозга, и для тела, и для душевного равновесия. Ничто не заменит нам ощущение близости и душевной связи, которое мы чувствуем при личном общении. Все это — важные элементы, из которых в идеале состоит сбалансированный распорядок дня ребенка.

Если с режимом дня у ребенка все в порядке и при этом у него остается достаточно времени на гаджеты, то, возможно, у вас нет причин для беспокойства. Здесь, как и в случае с едой, не существует универсального правила: одни дети могут есть много и чувствовать себя хорошо, а у других от такого количества еды заболит живот, и наоборот. Иными словами, придерживайтесь принципа «ты сам поймешь, когда насытишься». Несмотря на то что мы сторонники такого подхода, без сомнения, дети не всегда могут понять, что «переели», то есть потребили слишком много контента. И вот в этом случае родителям стоит напрячься и проявить бдительность: не исключено, что ребенку угрожает технологическая зависимость.

Ученые спорят, можно ли сопоставить поведенческие зависимости (например, интернет-зависимость или компьютерную игроманию) с зависимостью от психоактивных веществ. Исследования показали, что оба вида зависимостей схожим образом действуют на дофаминовую систему, особенно в части ее регуляции. Уровень дофамина резко повышается, когда мы *ожидаем* чего-то позитивного, поэтому, если

мы слышим вибрацию или звуковой сигнал, извещающий о новом сообщении, электронном письме или уведомлении, это возбуждает наше любопытство и активизирует систему мотивации, ведь мы еще не знаем, какого характера сообщение получим. Можно дойти до крайности, когда исчезнут все прочие мотивации, кроме мотивации, связанной со звуковыми сигналами гаджетов.

Использование любых информационных технологий чревато для нас развитием зависимости, но наибольшую опасность несут видеоигры. Компьютерная игромания является настолько серьезной проблемой, что Всемирная организация здравоохранения включила диагноз «игровое расстройство» в Международную классификацию болезней. Мы знаем, что мгновенное получение удовольствия — это прямой путь к зависимости, и чем короче промежуток между всплесками дофамина, тем сильнее наш восторг. Вот почему риск развития зависимости при игре на игровом автомате, где выигрыш ожидается каждые тридцать секунд, выше, чем при игре в покер, которая длится восемь минут. Напомним еще раз: психологи, занимающиеся разработкой видеоигр, прилагают все усилия и используют все свои знания о мозге, чтобы заставить детей играть как можно больше.

Исследования показали, что у подавляющего большинства детей, увлеченных видеоиграми, зависимость не развивается, однако примерно у 10% детей игровая зависимость все-таки формируется¹⁴. Прежде чем приступать к решению проблемы, родители должны определить, насколько сильна зависимость ребенка от видеоигр, — это позволит понять, в какой конкретно помощи нуждается ребенок. Эксперты выделяют несколько критериев, по которым можно судить о степени зависимости: ребенок лжет о том, сколько времени проводит за играми; ребенок крадет деньги на покупку игр; ребенок тратит все больше времени и денег на то, чтобы получить удовольствие от игры; ребенок уходит от решения проблем, погружаясь в игру¹⁵. (Подробнее о том, что делать, если ваш ребенок страдает зависимостью от видеоигр, см. [выше](#).)

Еще одна причина для беспокойства родителей — повальное увлечение социальными сетями, о чем многие эксперты кричат

на каждом углу. В документальном фильме «Социальная дилемма» отмечено, что только в двух отраслях потребителей называют словом «пользователь» — и это торговля наркотиками и социальные сети. Кара Багот изучает развитие мозга подростков; она обнаружила, что лайки активируют систему вознаграждения так же, как психоактивные вещества¹⁶. Без лайков грустно, и подростки привыкают публиковать все без разбора чисто ради лайков — так возникает негативный цикл, когда дети, только ради того, чтобы получить одобрение, продолжают делать то, чего им делать не следует.

Исследовательский центр Пью опубликовал данные, согласно которым в целом подростки воспринимают социальные сети ни положительно, ни отрицательно. Большинство подростков (81%) сообщают, что благодаря соцсетям чувствуют более тесную связь с друзьями. Исследовательница дэна бойд^[12], автор книги «Все сложно», подтверждает: «У подростков нет зависимости от социальных сетей. У них есть зависимость друг от друга»¹⁷. Многие подростки (71%) также указывают, что соцсети дают им возможность реализовать свой творческий потенциал. Менее половины опрошенных подростков (45%) отмечают, что онлайн-скандалы оказывают негативное воздействие на их психику, а 43% подростков заявили, что испытывают давление и поэтому вынуждены размещать только тот контент, в котором они предстают в выгодном свете. Опасность социальных сетей в том, что они могут нарушить чувство самоконтроля ребенка¹⁸. Девора Хайтнер пишет: «Мы не хотим, чтобы дети искали свою индивидуальность в этой многочисленной, вездесущей группе сверстников»¹⁹. Мы не хотим, чтобы дети ориентировались на чужое мнение, — мы хотим, чтобы дети *были* такими, какими хотят быть они сами, а не такими, какими их хотят видеть друзья из соцсетей. Если у ребенка ослабевает внутренний локус контроля, у него растет уровень депрессии, ребенок становится более агрессивным и склонным к суицидальному поведению, причем самой уязвимой группой являются девочки среднего школьного возраста²⁰.

Безусловно, каждому родителю известно, какие опасности для ребенка таят в себе информационные технологии и гаджеты. Ниже мы

перечислим те формы поведения, которые, на наш взгляд, представляют наибольшую угрозу для детей.

- Чрезмерное увлечение видеоиграми.
- Просмотр порнографии.
- Демонстрация себя в социальных сетях потенциально опасным или нежелательным способом.
- Сравнения в социальных сетях, вызывающие у детей чувство собственной неполноценности.
- Попытка с помощью информационных технологий удовлетворить те потребности, которые де-факто невозможно удовлетворить таким способом.
- Бездумное потребление контента в невероятных количествах.

Для каждого из вышеперечисленных пунктов мы приводим примеры разговоров с детьми — эти диалоги составлены с учетом наших рекомендаций из предыдущих семи глав. Разумеется, родителям приходится сталкиваться с самыми различными ситуациями, однако они всегда должны помнить, что, общаясь с ребенком, необходимо проявлять уважение к нему.

Чрезмерное увлечение видеоиграми

Двенадцатилетний Вакиза по несколько часов в день сидел за компьютером, полностью погруженный в видеоигры. Поначалу родители не волновались, что ребенок так много времени проводит за компьютером, но забеспокоились, заметив, что у мальчика снизилась успеваемость, он чувствует усталость и проявляет нервозность. Каждый раз, когда родители просили его закончить игру, Вакиза начинал кричать и истерить. Конфликт между Вакизой и родителями обострялся, и родители даже стали подозревать, что у сына развилась игровая зависимость.

Прежде чем приступать к решению проблемы, родители убедились, что у ребенка нет зависимости. Вакиза не лгал и не скрывал, что играет, он успевал в школе, хотя оценки снизились, и все же родителей

беспокоило, что он слишком много играет. Однажды вечером мама решила поговорить с Вакизой и начала свой разговор с извинений.

— Вакиза, я была неправа, поскольку считала твое увлечение видеоиграми большой проблемой. Я изменила свое мнение, потому что прочитала, что видеоигры помогают развить некоторые по-настоящему полезные навыки²¹. Если бы ты тратил на спорт столько же времени, сколько тратишь на видеоигры, я бы тебе слова не сказала. Но я хочу понять, что тебе нравится в видеоиграх. Может быть, ты мне покажешь, как играть?

Вакиза удивился и задумался: что мама имеет в виду? Однако он научил маму играть, и тогда она поняла, что на самом деле Вакиза был хорошим геймером, и дети, с которыми он играл, часто ставили ему за это лайки.

И маме вдруг стало ясно: «Таким образом сын повышает свою самооценку». Вакиза никогда не увлекался спортом и, судя по всему, переживал из-за этого, поскольку для многих его сверстников спортивные достижения имеют большое значение. Мама сделала попытку поговорить об этом с Вакизой, но он уклонился от разговора. Мама повторила попытку, когда вместе с Вакизой играла в видеоигру, и в этот раз сын разоткровенничался и признался, что ему нравится переходить с одного уровня на другой, более высокий.

— Ага, теперь-то я понимаю, почему ты так увлечен видеоиграми. Думаю, тебе нужно продолжать играть — это делает тебя счастливым, ты подружился с хорошими ребятами и стал намного увереннее в себе. Вот только играть круглыми сутками тебе не надо, и, даже если я разрешу тебе играть семь часов в день, это не пойдет тебе на пользу.

— Мама! Я вовсе не собираюсь играть по семь часов в день!

— Знаю, сынок. Но ведь все начиналось с двух часов, а сейчас ты играешь по четыре часа каждый день. Видеоигры специально разрабатываются так, чтобы дети играли в них больше и больше.

— Это как? Ты что, хочешь мне запретить играть?

— Нет, это не имеет смысла: я не могу следить за тобой постоянно и не хочу этого. И ты тоже не хочешь, чтобы я неусыпно следила за тобой.

— Конечно, не хочу!

— И мы не должны ссориться из-за видеоигр. Давай договоримся, сколько часов ты можешь тратить на игры каждый день, чтобы не страдали другие дела, и будем придерживаться такого режима. Ведь если бы ты занимался спортом, мы бы тоже придерживались режима, правда? Но поскольку игры, в отличие от спорта, вызывают привыкание, мы должны предпринять кое-какие профилактические меры. Если ты поймешь, что тебе хочется играть больше оговоренного нами времени, скажи мне, и я ненадолго заберу у тебя игровую приставку.

— А если я скажу, что хочу играть по семь часов в день? Ты разрешишь мне?

— Нет, это неразумно и вредно для твоего здоровья, а я в этом случае буду думать, что я плохая мать. Да и вряд ли ты станешь играть лучше. Если тебе интересно, могу подтвердить свои слова научными данными²².

— Значит, сначала ты говоришь, что я могу делать то, что хочу, а потом говоришь, что я не могу так делать.

— Ого, веский аргумент! Я не пытаюсь запретить тебе *хотеть* играть. Я только хочу, чтобы ты понял, как злоупотребление видеоиграми может повлиять в будущем на твою жизнь. В любом случае мы должны прийти к компромиссу, который устроил бы каждого из нас.

Просмотр порнографии

Отец одиннадцатилетнего Дастина увидел в истории браузера, что мальчик заходил на сайт, который распространяет информацию порнографического характера. Кое-что о половом созревании отец уже рассказывал Дастину. Кроме того, уроки полового воспитания проводились в школе, но Дастин, казалось, не слишком интересовался этой темой. Отец понял, что Дастин просто стесняется.

Несколько дней спустя отец решил поговорить с сыном.

— Я просматривал историю запросов и увидел, что ты заходил на сайт, где размещаются изображения обнаженных женщин. Не бойся, ругать тебя за это я не буду. Скажи мне, пожалуйста, тебя самого эта тема интересует или твои друзья хвастались, что смотрят такие фото?

Дастин покраснел.

— Нет, друзья здесь ни при чем.

— Послушай, Дастин, любопытство — это нормально. Вот что я хочу тебе сказать.

Отец вспомнил — и рассказал Дастину — о случае, который произошел с ним в подростковом возрасте. Когда ему было двенадцать лет, из его комнаты пропал журнал с эротическими фотографиями. Он догадался, что журнал забрала мама — она делала уборку в комнате, но мама ничего ему об этом не говорила. И поскольку мама молчала о том, что нашла журнал, он еще сильнее стыдился своего поступка.

— Я не хочу, чтобы ты чувствовал неловкость из-за того, что проявил любопытство, и не хочу, чтобы мы замалчивали этот вопрос. Ты будешь взрослеть, и твой интерес к этой теме будет только возрастать. Пойми, пожалуйста: в интернете можно найти массу информации — что-то полезное для тебя сейчас, что-то, с чем лучше познакомиться позже. А можно найти и такую информацию, которая ни при каких обстоятельствах не может быть полезной ни для взрослых, ни тем более для детей. Есть вещи, которые ты никогда не сможешь забыть, если увидишь хотя бы однажды.

Дастин внимательно смотрел на отца и молчал.

— Я хочу, чтобы ты разумно использовал интернет и информационные технологии, — сказал отец. — Главное, постарайся не заходить на те сайты, где размещают неподобающий контент. А еще я должен предостеречь тебя, что есть взрослые люди, которые намеренно ищут в интернете наивных детей и подростков, чтобы совершить с ними разные противозаконные действия. Я не могу уследить за тем, что ты смотришь в интернете: у тебя есть право на личное пространство, и я соглашаюсь с этим. Но, с другой стороны, если ты будешь заходить на подобные ресурсы, я не смогу защитить тебя от опасностей, которые таят в себе темные закоулки интернета.

Дастин по-прежнему молчал, но отец знал, что сын слушает его. Отец еще раз повторил, что не будет следить за Дастином, но, если он попадет в неудобную ситуацию, об этом нужно обязательно поговорить с кем-то из взрослых, кому Дастин доверяет, пусть даже это и не отец.

Демонстрация себя в социальных сетях потенциально опасным или нежелательным способом

Семнадцатилетний Купер вместе с друзьями выложил в интернет несколько весьма откровенных фотоснимков. Маме Купера рассказали об этом родители его товарища. Мама растила Купера одна и очень огорчилась из-за случившегося: вдруг об этом некрасивом поступке узнают в администрации колледжей, куда Купер подал заявления? А вдруг это повлияет на его карьеру?

Разумеется, мама разозлилась на сына, и в голове у нее закрутилось: *«Как ты мог поступить настолько неосмотрительно? Это же может стать клеймом на всю оставшуюся жизнь! Зачем ты делал такие фотографии? Это совсем на тебя не похоже!»* Однако прежде чем начать разговор с Купером, она постаралась успокоиться.

Увидев выражение маминого лица, Купер понял все без слов.

— Тебе звонила мама Тео, — сказал он.

— Да.

— Мам, это была просто дурацкая шутка. Не понимаю, почему мама Тео сделала из этого целую проблему.

— Я знаю, Купер.

— Ну и что? Сейчас ты скажешь, что я разрушил всю свою жизнь? Что, если мой будущий босс увидит эти фото, он не возьмет меня на работу?

— Нет, я не буду этого говорить. Но и скрывать, что я переживала, тоже не буду. Этот случай подтверждает, насколько твоя жизнь в семнадцать лет отличается от моей жизни в семнадцать лет. В наше время не было интернета и соцсетей, и мне не нужно было волноваться, что, если я сделаю какую-то глупость, об этом узнают все.

— Мам, неужели ты думаешь, что этот шлейф потянется за мной на всю жизнь?

— Нет, не думаю. Но соцсети дают тебе шанс создать своего рода резюме и заявить о себе в виртуальном пространстве. Ты можешь прославиться благодаря своему творчеству или, например, участию в волонтерском движении. Люди будут смотреть на твой профиль

в соцсети и по нему судить о тебе как о личности. Не забывай об этом и учись на ошибках. Право на ошибку имеет каждый, и не нужно ставить на себе крест из-за одного дурного поступка.

Сравнения в социальных сетях, вызывающие у детей чувство собственной неполноценности

Тиффани — мама четырнадцатилетней Ли. Девочка много времени тратила на селфи: она подолгу готовилась, причесывалась, выбирала одежду, позировала, затем обрабатывала снимки в специальной программе и размещала их в соцсетях. Тиффани не вмешивалась, но поведение дочери ее беспокоило, поскольку она не хотела, чтобы Ли ориентировалась исключительно на мнение других людей.

Как-то раз Тиффани увидела, что Ли пытается установить телефон так, чтобы найти самый удачный ракурс для селфи. Тиффани почувствовала досаду, но, вместо того чтобы сделать дочери замечание, она сказала:

— А мне нравится твой наряд, Ли. У тебя отличное чувство стиля.

Ли улыбнулась, и Тиффани спросила, не хочет ли дочь, чтобы она сфотографировала ее. Затем Тиффани начала расспрашивать Ли, где она размещает свои посты и почему выбирает именно эти ресурсы, что чувствует, когда ее подписчики ставят ей лайки. Таким образом Тиффани продемонстрировала Ли, что ей небезразлично увлечение дочери.

— В старших классах внешний вид очень много значит, правда? — спросила Тиффани. К этому моменту Ли уже разговорилась и пожаловалась маме, что испытывает психологический дискомфорт, сознавая, что должна выглядеть как минимум не хуже других.

— Мне кажется, я должна выдерживать свой индивидуальный стиль или что-то в этом роде, понимаешь? — сказала Ли.

— А что ты чувствуешь, когда смотришь на фотографии других людей? — спросила Тиффани.

Ли пожалала плечами, и Тиффани продолжила:

— Я знаю, что, когда я смотрю, как живут другие люди, мне иногда становится обидно, что я не такая успешная. И тогда я на некоторое время просто ухожу из соцсетей.

— Мама, ты предлагаешь мне бросить это занятие?! Но мне это нравится. И там я общаюсь с друзьями!

— Нет-нет, вовсе нет. Но мне действительно кажется, что тебе нужно время от времени задумываться о том, что именно ты чувствуешь, когда общаешься в соцсетях. Я читала, что в соцсетях не стоит находиться больше 20–30 минут, иначе у человека портится настроение²³. У тебя тоже так бывает?

— Не знаю, — ответила Ли.

— Давай хотя бы иногда будем спрашивать друг друга об этом. Годится?

Ли пожала плечами.

— Ли, об этом необходимо разговаривать. Выстраивать взаимоотношения с друзьями непросто, а вам, современным подросткам, приходится общаться еще и в виртуальном пространстве. Наверное, нам обеим было бы полезно поговорить об этом и разобраться во всех тонкостях присутствия в соцсетях. Но я ни за что не хочу с тобой ссориться из-за твоего увлечения селфи.

Бездумное потребление контента в невероятных количествах

Подросток Йоханн бесконечно смотрел потоковые шоу, он напоминал Майка Тиви из повести «Чарли и шоколадная фабрика». Кроме того, он то и дело проверял свой смартфон и не расставался с ним даже за ужином. Он переключался с одного приложения на другое и ухитрялся параллельно пользоваться несколькими устройствами. Особенно его увлекал думскроллинг — непрерывное чтение плохих новостей. Отец Йоханна злился каждый раз, видя, как Йоханн без всякой необходимости проверяет смартфон, — его так и тянуло выхватить у сына смартфон и швырнуть гаджет в окно.

Однако, поборов свое раздражение, отец начал с Йоханном непростой разговор. Он спросил:

— Йоханн, как ты думаешь, не слишком ли много времени ты проводишь со своим смартфоном?

Йоханн пожал плечами.

— Да не так уж и много...

— А как тебе кажется, сколько времени было бы разумно тратить на гаджеты?

— Ну не знаю. Может быть, часа три в день?

— Ладно. Значит, ты считаешь, что, если три часа в день будешь тратить на гаджеты, у тебя останется достаточно времени для других важных дел? Давай попробуем представить твой день в виде круговой диаграммы: один сегмент — это учеба, еще один — тренировка по дзюдо, следующий — общение с друзьями и близкими и так далее. Подумай, какую часть своего дня ты можешь занять чтением новостей и просмотром сериалов? Трех часов тебе хватит?

— Да, конечно.

— Тогда начнем отслеживать время, которое все мы — а не только ты — тратим на гаджеты. Пожалуй, я соглашусь с тобой, что три часа — это нормально. Итак, все мы ставим на телефоны тайм-трекеры, а в конце недели посмотрим, какие у кого будут результаты.

Йоханн согласился, и, к его удивлению (но не к удивлению отца), оказалось, что он пользовался смартфоном намного больше трех часов в день. Впрочем, и у других членов семьи картина была не лучше. На семейном совете решили: каждое воскресенье они всей семьей станут составлять общее расписание и отмечать часы, в которые гаджеты будут под запретом.

Этот план сработал, но Йоханн все равно с трудом отказывался от гаджетов, даже на короткое время. Однажды отец увидел, как Йоханн делает уроки и краем глаза посматривает в смартфон, и сказал:

— Я знаю, насколько для тебя важно хорошо сдать экзамены. Но ты должен понимать, что, если мозг сосредоточен на решении одной задачи и не отвлекается на другие, человек лучше усваивает информацию, с которой работает. Безусловно, всем нам необходимо поддерживать отношения с друзьями и оставаться на связи. Скажи, что я могу сделать, чтобы помочь тебе справиться с навязчивым желанием постоянно проверять свой смартфон?

В дальнейшем всей семьей они посмотрели документальный фильм «Социальная дилемма», где рассказывается о технологической зависимости, и узнали, что новостные порталы и социальные сети разрабатываются с таким намерением, чтобы как можно дольше удерживать внимание пользователей. Вырваться из этого замкнутого

круга очень трудно. Никто из нас не желает быть игрушкой в чужих руках. Йоханн постепенно осознавал, как устроены информационные технологии и почему его так тянет к смартфону, и все меньше и меньше ему хотелось быть зависимым от гаджетов²⁴.

Попытка с помощью информационных технологий удовлетворить те потребности, которые де-факто невозможно удовлетворить таким способом

Десятилетняя Вайолет — фанатка TikTok. Она была подписана на множество популярных аккаунтов, авторами которых являются блогеры, танцоры, музыканты, актеры. Родители знали о ее увлечении и даже иногда смотрели ролики вместе с ней, чтобы понимать, чем ее так привлекает этот контент. Родители помогли Вайолет правильно спланировать режим дня, чтобы у нее хватало времени на здоровый сон, физические упражнения, домашние дела и учебу, а также предусмотрели в ее графике свободное время, когда ей не разрешалось пользоваться гаджетами.

Родители Вайолет считали, что дочь не так много времени проводит в TikTok, но их все-таки беспокоило, что у девочки было мало друзей. Вайолет была коммуникабельным ребенком, с удовольствием общалась с двоюродными братьями и сестрами, но никогда не приглашала к себе друзей и сама редко ходила в гости. Когда родители предложили ей записаться в какой-нибудь кружок, она разозлилась. Вайолет чувствовала себя комфортнее, сидя у себя в комнате в обществе своих виртуальных кумиров. Родители обеспокоились еще больше, когда заметили, что Вайолет говорит только о своих любимых звездах из TikTok: что и как они делают, как одеваются и что едят.

Однажды на прогулке Вайолет опять начала рассказывать о знаменитостях из TikTok.

— Ты говоришь о них так, словно вы лично знакомы! — удивилась мама.

— Да-да! Я все про них знаю! — воскликнула Вайолет. — По крайней мере, мне так кажется.

— Тебе кажется, что они твои друзья, когда ты смотришь их видеоролики?

— Да!

— Вайолет, это просто здорово! Однако у меня возник вопрос: а что они знают о тебе?

— Мам, не говори ерунды! Это же шоу! Конечно, они меня не знают.

— Да, ты совершенно права, они ничего не знают о большинстве своих подписчиков, — сказала мама. — Я читала о том, почему люди общаются друг с другом: потому что нам необходим личный контакт, взаимный обмен информацией и, что немаловажно, равноправные отношения. Наверное, если у человека нет друзей среди ровесников, он будет чувствовать себя одиноким. И чтобы избавиться от одиночества, проще всего включить ноутбук и посмотреть видео, где можно увидеть своих кумиров.

Вайолет долго молчала. Затем мама тихонько спросила:

— Милая, ты чувствуешь себя одинокой?

— Бывает иногда, — ответила Вайолет.

Некоторое время назад у Вайолет было много друзей, но постепенно она отдалялась от сверстников, поскольку боялась, что кто-нибудь скажет ей обидные слова или что она сама скажет что-нибудь не то.

— Как ты думаешь, — спросила мама, — почему тебе нравится TikTok? Потому что там никто не будет смеяться над тобой?

— Да, — ответила Вайолет. — Там я чувствую себя уверенно.

— А ты хотела бы, чтобы кто-нибудь помог тебе наладить взаимоотношения с одноклассниками?

Вайолет ответила утвердительно и согласилась проконсультироваться у педиатра. Доктор вместе с мамой Вайолет разработал для девочки план лечения ее социофобии.

А что, если...

Мой ребенок в течение недели недосыпает, но в субботу вместо семи часов он спит двенадцать часов и все равно утверждает, что

чувствует себя уставшим. Как мне убедить ребенка спать больше в обычные дни?

Благодарим вас за хороший вопрос. Попробуем объяснить. Во-первых, из-за разбалансированного режима ваш ребенок чувствует себя так, словно совершил трансконтинентальный перелет со сменой часовых поясов. Когда вы просыпаетесь в полдень, а не в восемь утра, вы чувствуете себя заторможенным, как будто проснулись в новом часовом поясе. Во-вторых, когда в субботу ребенок высыпается, он способен точнее оценить степень своей усталости. Он лучше понимает, насколько плохо себя чувствует. Нед часто шутит: «Как вы думаете, зомби знают, что они зомби? Представьте, что они начали возвращаться в прежнее состояние. В какой-то момент наступит переходный период, и они скажут: “Ох... Чувствую себя как @#&\$!”»

Мой ребенок отказывается ложиться спать вовремя, потому что у него слишком много домашних заданий. Что мне делать?

Мы рекомендуем решать проблему совместными усилиями. Прежде всего, дайте ребенку понять, что вы поддерживаете его стремление хорошо учиться, успевать в школе и выполнять все домашние задания. Но если объем домашних заданий действительно слишком велик, возможно, вам пора выступить в роли адвоката своего ребенка.

Национальная ассоциация образования и Национальный родительский комитет на протяжении многих лет давали школам следующие рекомендации: в первом классе ребенок должен тратить на выполнение домашнего задания не более 10 минут, с каждым годом обучения время, затрачиваемое на выполнение домашнего задания, увеличивается на 10 минут, то есть во втором классе это 20 минут, в третьем — 30 минут и так далее. Школы, которые существенно превышают рекомендованный объем домашних заданий, делают это абсолютно безосновательно. Если администрация школы утверждает, что применяемая методика обучения основана на фактических данных, и при этом у вашего ребенка слишком много домашних заданий, спросите, где можно найти подтверждающие доказательства. Таких доказательств не существует.

У моего сына все признаки игровой зависимости. Что мне делать?

Мы настоятельно рекомендуем обратиться к психотерапевту, который специализируется на зависимости от видеоигр. Разные эксперты применяют разные стратегии, мы же сторонники подхода доктора Клиффорда Сассмана²⁵. Он уважительно относится к детям, но в то же время дает очень строгие рекомендации. Подход доктора Сассмана включает в себя три этапа.

1. Дофаминовая детоксикация — резкий и бескомпромиссный отказ от игр.
2. Установление баланса, жестко контролируемого родителями, при этом дети должны снова завоевать доверие родителей и вернуть свои привилегии.
3. Самоконтроль.

Сассман подчеркивает: чтобы у ребенка не возникла зависимость от видеоигр, ему необходим режим, при котором периоды активности с высоким уровнем дофамина чередуются с периодами активности с низким уровнем дофамина; к числу последних можно отнести забрасывание мяча в корзину, прогулки, рисование, чтение комиксов. Некоторые подростки, страдающие от злоупотребления психоактивными веществами, нуждаются в стационарном лечении, так же и некоторым детям с сильной игровой зависимостью может потребоваться стационарное лечение.

У моей дочери расстройство пищевого поведения, хотя сейчас ситуация под контролем. Однако меня беспокоит, что дочь чрезмерно увлечена социальными сетями. Я не уверен, что в нашем случае можно применить подход, основанный на совместном решении проблем.

Вы совершенно правы. Мы рекомендуем вам обратиться к профессиональному психотерапевту. Мы считаем, что имеет смысл установить строгий родительский контроль за тем, как ваша дочь пользуется соцсетями и сколько времени она там проводит.

Постепенно с помощью ее психотерапевта вы будете ослаблять этот контроль.

Мы установили для дочери временной лимит просмотра телепередач, но недавно я увидел, что она тайком смотрит телешоу на своем планшете. Что мне делать?

В идеале, устанавливая ребенку временной лимит на просмотр телевизора, вы должны обговорить с ним и то, каковы будут последствия, если ребенок нарушит соглашение. Если вы не обсуждали с дочерью этот момент, поговорите с ней сейчас, пусть она сама скажет, какие последствия нарушения договоренности считает справедливыми. Постарайтесь найти такое решение, которое устроит обе стороны.

Конечно, это далеко не все. Более того, осталось так много важных нюансов, что мы дополнили нашу книгу еще одной главой, в которой расскажем о лимитах, последствиях и вариантах преодоления трудностей... и [эта глава будет следующей!](#)

Помните, что главное — это ваш ребенок

Мы должны признать, что нашим родителям, когда они воспитывали нас, не приходилось сталкиваться с такими сложностями, с какими сталкиваемся мы, воспитывая своих детей (попробуй, например, разберись, чем микстейп отличается от скейтбола?), поэтому нам всем не мешает заглянуть в будущее. Какие проблемы воспитания будут занимать умы наших детей, когда они сами станут родителями? Какие технологии им придется осваивать хотя бы на элементарном уровне, чтобы общаться со своими детьми? Честно говоря, мы как родители еще легко отделались. Радует одно: даже если все вокруг кардинально изменится, многое в нашей жизни останется прежним, ибо и сейчас, и через сто лет важнейшая задача любого родителя — выстраивание доверительных отношений с детьми. И насколько нам известно, для этого не существует никаких мобильных приложений.

Глава 9

Как разговаривать о нормах, правилах и последствиях

Несколько лет назад, когда дети Неда еще учились в начальной школе, в их семье произошла одна любопытная история. Утром в воскресенье Нед попросил детей сделать уборку в своих комнатах. В тот день они всей семьей собирались отправиться в кафе, и Нед предупредил детей, что, если в течение тридцати минут они не наведут порядок, никто никуда не пойдет. Дети вяло согласились, но к уборке так и не приступили.

Прошло полчаса, а в детских комнатах по-прежнему царил беспорядок. Можно представить, какие мысли проносились в голове Неда: *«Господи, они вообще меня не слышат?! Я доведу дело до конца, иначе они никогда не сделают то, о чем я их просил. Они должны понять, что я говорю серьезно!»*

Нед и Ванесса уехали в кафе вдвоем, а дети, весьма недовольные тем, что родители не взяли их с собой, остались дома. Поскольку Нед и Ванесса редко оставляли детей дома без присмотра, они нервничали и беспокоились. Они лихорадочно набросились на еду и проглотили все, даже не ощутив вкуса блюд. Не прошло и часа, а они уже вернулись домой. До самого вечера все члены семьи ссорились и грубили друг другу. А в доме все еще было не убрано.

Многие родители сказали бы, что Нед в то утро повел себя правильно. Он ясно выразался, последовательно действовал и сдержал свое слово. Нельзя устанавливать ограничения, если вы не готовы их соблюдать, подумали бы такие родители. Нельзя позволять детям садиться вам на шею и нельзя растить детей, которые уверены, что им не придется отвечать за свои поступки. Нам не нужны избалованные дети!

Разумеется, мы не говорим, что Нед поступил с детьми плохо (в конце концов, Нед — соавтор этой книги!). Однако был ли эффект от такого воспитательного метода? Мог ли Нед рассчитывать на то, что

в следующий раз, когда он под угрозой наказания будет принуждать своих детей что-то сделать, дети подчинятся? И был ли он готов к тому, что в моделях поведения, которые усвоят его дети, будет заложен страх лишиться чего-то? Нет, нет и еще раз нет.

Принимая любые родительские решения, мы всегда должны задавать себе вопрос: а чего, собственно, мы хотим для наших детей в долгосрочной перспективе? Очевидно, мы хотим, чтобы они учились на своих ошибках; мы хотим, чтобы они узнали, что работает, а что не работает в реальной жизни. Мы также хотим, чтобы они научились управлять своей жизнью. Однако наказание — далеко не самый эффективный способ донести все это до ребенка (см. [главу 1](#)). Малопродуктивно и вознаграждение, которое ребенок получает, делая то, чего мы от него хотим. И уж тем более не приходится ожидать ничего хорошего от токсичных отношений с детьми, поскольку в этом случае мы лишены возможности подавать детям пример.

Родитель-советник, позитивное воспитание, авторитетное воспитание — все это разные названия одного и того же подхода: детям необходимы ограничения, чтобы чувствовать себя в безопасности, но родители должны относиться к детям с уважением и совместно с ними разрабатывать нормы и правила, превращая возможные последствия и принятие решений в самые действенные инструменты обучения. В конечном счете воспитание — это не власть, а влияние. Вот почему родителям полезно знать, что слово «дисциплина» в переводе с латыни означает «обучение, воспитание». Наша работа — это работа учителя, а учитель направляет и мотивирует.

Так что же мог сделать Нед? Конечно, его совсем не радовало, что в комнатах детей всегда был беспорядок, и он старался научить детей нести ответственность за свои поступки. Нед много думал об этом после «великого фиаско в кафе». В то воскресное утро он мог бы собрать всю семью и объявить всеобщий аврал. Дети, несомненно, воспротивились бы (мол, им все равно, чисто ли в доме), а Нед мог бы призвать на помощь свой авторитет и сказать: «Дети, я понимаю, что для вас это не так важно, но это важно для меня, а мы одна семья, и в семье порядок таков: каждый член семьи вынужден делать что-то для других». Нед и его домочадцы могли бы совместно решить, кто за что

отвечает, когда лучше всего затеять уборку и как семья может поощрить себя после хорошей работы.

В этой главе мы расскажем, как разговаривать с детьми о нормах, правилах и последствиях и как строить беседу с ребенком, если ваши жизненные ценности не совпадают с жизненными ценностями ребенка. Как следует из истории Неда, между ограничениями и жизненными приоритетами существует связь: Нед стремился поддерживать в доме порядок, а для его детей чистота в доме не являлась на тот момент чем-то важным. Допустим, вы на семейном совете — да-да, мы настоятельно рекомендуем проводить такие советы — определяете правила, которые касаются нежелания вашего десятилетнего сына вместе со всей семьей идти на прогулку. Или правила, которые касаются желания вашей двенадцатилетней дочери накраситься. Или правила, которые касаются желания вашего шестнадцатилетнего подростка пропустить службу в церкви ради репетиции рок-группы. Если ваш ребенок не разделяет ваши ценности, то, скорее всего, вы пытаетесь *заставить* его делать то, чего он не хочет делать. Но вы не можете заставить ребенка делать что-то против его воли. И поэтому вы вынуждены вести переговоры и убеждать ребенка, а это гораздо сложнее, чем просто взять и установить нормы, правила и ограничения.

Если подобная перспектива вас пугает, не волнуйтесь: вы добрались до этой главы, а значит, большая часть пути позади. Чем самостоятельнее ваш ребенок, тем меньше вероятность того, что он будет ссориться с вами, стараясь сохранить чувство контроля. Чем лучше организован распорядок дня ребенка, тем меньше вероятность того, что он будет испытывать переутомление. Чем спокойнее вы общаетесь с ребенком, тем спокойнее он будет становиться с вами. И если вы ориентируетесь на принцип Росса Грина — «дети добиваются успехов, когда могут», — то сможете избежать конфликтов с ребенком. Уставшие, эмоционально перегруженные, злые дети плохо себя ведут. Так отчего же дети бывают уставшими, эмоционально перегруженными, злыми? Дайте себе честный ответ на этот вопрос — и процесс воспитания детей покажется вам гораздо проще, чем вы думаете.

Чего не следует говорить ребенку

«Ты должен понять: так просто тебе это с рук не сойдет»

В мультфильме «Русалочка» краб Себастьян, взмахнув клешней, говорит непокорной Ариэль: «Подростки! Дай им только волю, и они будут плавать повсюду». И мы все знаем, что авторитарный подход к воспитанию, который применял морской царь Тритон, не оправдал себя. То, что не сработало для упрямых русалок, не сработает и для детей. Когда вы заявляете ребенку: «Ты должен понять: так просто тебе это с рук не сойдет», а затем наказываете его, будьте готовы к тому, что, во-первых, вы испортите ваши взаимоотношения с ребенком, и, во-вторых, это не принесет никаких положительных результатов. Наказывая ребенка, родители всего лишь успокаивают сами себя, думая, что контролируют ситуацию (по крайней мере, они *что-то* делают), но скорректировать поведение ребенка, применяя наказания, невозможно. Нет никаких доказательств, что, когда мы ругаем ребенка, читаем ему нотации, кричим на него, отправляем ребенка в «ссылку» в его комнату или лишаем его привычных развлечений, мы таким образом приближаемся к нашей цели — воспитать у ребенка самодисциплину. Наказание может отсрочить кризис в отношениях с ребенком, но оно никогда не будет стимулом для ребенка исправить свое поведение, не научит его *поступать правильно* и даже может быть контрпродуктивным¹. Джейн Нельсен, автор книги «Позитивная дисциплина»^[13], пишет, что наказание чревато для родителей четырьмя R: Resentment (обида), Revenge (месть), Rebellion (бунт), Retreat (отчуждение)².

Многие родители, которых мы консультируем, говорят: «Я перепробовал все виды наказаний: отобрал у него игровую приставку, отключил интернет и заставил уйти из футбольной команды. Больше я никак не могу на него повлиять». Когда ребенок игнорирует просьбы и требования родителей, возникает соблазн подумать: «Мы слишком мягко к нему относимся, и вот результат. Надо быть с ним поостроже, иначе он ничему не научится». Однако Росс Грин считает, что дети, которых наказывают чаще, меньше всего склонны делать из этого

выводы. Исследования показали: чтобы ребенок стал в будущем дисциплинированным, чутким, успешным взрослым, его вовсе не нужно постоянно наказывать. И если вам кажется, что ребенок не сделал нужных выводов из минимальных ограничений, просто дайте ему время. Возможно, он наступит на одни и те же грабли еще не раз. Проявите терпение. Выразите уверенность в том, что ребенок во всем разберется. И он действительно со всем справится сам.

«Немедленно извинись!»

Попытка заставить ребенка извиниться дает нам ощущение, что мы хорошие родители, но ребенок при этом не чувствует облегчения, к тому же вынужденное извинение, как правило, звучит неискренне, и человек, перед которым извиняются, не очень-то и верит подобным словам. Конечно, родители должны научить ребенка брать на себя ответственность за свои поступки, признавать свою неправоту и восстанавливать испорченные отношения. Но это нечто совсем другое, нежели требование извиниться. Мы можем научить ребенка душевной отзывчивости на собственном примере. Например, если вы разозлились на ребенка за беспорядок в комнате, вы можете позже извиниться перед ним и объяснить, почему так остро отреагировали: скажите ребенку, что на самом деле беспорядок — это еще не катастрофа, просто в тот момент вы находились в состоянии стресса, поэтому немного погорячились.

УЧИМСЯ ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ

Лучший способ научить ребенка признавать ошибки и отвечать за свои поступки — это (барабанная дробь!) самому признавать ошибки и брать на себя ответственность за свои поступки. Если вы вспылили и накричали на ребенка, скажите: «Я чувствую себя виноватым, что не сдержался. Я хочу извиниться перед тобой». Прошло более пятидесяти лет с тех пор, как отец Билла заходил вечером к нему в комнату и извинялся за то, что разозлился на него днем, но Билл и сейчас помнит: в такие минуты он особенно остро

ощущал, что родители любят и уважают его. Если вы продемонстрируете ребенку, что готовы признать свою ошибку и извиниться перед ним, то в следующий раз, когда ребенок устроит истерику или кого-нибудь обидит, у вас будет моральное право сказать ему: «Я знаю, что лучший способ справиться с чувством вины — извиниться перед тем, кого ты обидел, а затем сделать для этого человека что-нибудь хорошее».

«Ну все! Ты наказан!»

Когда вас переполняет гнев, не пытайтесь ругать ребенка и угрожать ему возможным наказанием. Наказывая ребенка, вы удовлетворяете свою потребность в чувстве контроля и, возможно, свое желание отомстить (в конце концов, никто не отменял стресс-реакцию «бей или беги»). И все же гораздо лучше успокоиться и, когда включится префронтальная кора, обдумать, как следует поступить. Не нужно реагировать немедленно всякий раз, когда ребенок делает что-то не так.

«А я тебе говорил!»

Наверное, самый сильный негативный посыл несет в себе фраза «А я тебе говорил!». Ребенок, услышав эти слова, ни за что не захочет делать выводы из своих ошибок. Вместо того чтобы извлечь из ошибок пользу, родители втягивают таким образом детей в спор о том, кто прав, кто виноват, и в этом споре нет победителей. Многие дети будут намеренно поступать контрпродуктивно, чтобы не давать своим родителям повода для злорадства.

«Ты ведешь себя недопустимо!»

Произнося эту фразу, вы уподобляетесь полиции нравов и законодателю норм поведения в обществе. Когда вы заявляете ребенку, что он ведет себя неподобающим образом, но не объясняете почему, вы упускаете возможность спокойно и обстоятельно поговорить с ребенком о жизненных ценностях. Если наши друзья жалуются:

«Моя дочь подвергает сомнению все, что бы я ни сказал», мы отвечаем: «Отлично! Так и должно быть!» Мы хотим, чтобы дети не просто следовали правилам, не понимая, для чего они существуют, а старались разобраться, что такое хорошо и что такое плохо.

«Я в ответе за тебя и твою безопасность»

Безусловно, за безопасность маленького ребенка целиком и полностью отвечают родители. Но все меняется, когда ребенок становится старше. Одна из самых токсичных установок, которые родители транслируют ребенку, звучит так: «Я в ответе за тебя и твою безопасность». И неважно, хотите ли вы ограничить время пользования компьютером или запретить ребенку пробовать алкоголь. С этой нелегкой задачей не справится ни один родитель. Родители не могут все время быть рядом с детьми. На ребенке нет и не должно быть маячков или GPS-трекеров. Наш опыт показывает: если ребенок думает, что за его безопасность отвечают родители, а не он сам, тогда он ведет себя более опрометчиво, полагая, что все риски для него исключены, хотя в действительности это совсем не так.

Так что сказать ребенку?

«Давай подумаем над этой проблемой вместе»

Чтобы договориться о каких-то рамках, правилах и нормах, нужно обсуждать ситуацию вместе с ребенком. Авторитетное воспитание подразумевает совместное обсуждение проблем и совместный, равноправный поиск возможных решений на семейном совете³. Росс Грин и Стюарт Эблон разработали методику, с помощью которой удается вовлечь в процесс поиска решений даже детей, отказывающихся идти на компромисс, причем их метод работает независимо от возраста или темперамента ребенка⁴. Например, ребенок не выполнил поручение, на которое согласился, или недостойно себя повел. Обсуждая с ребенком случившееся, сначала проявите сочувствие: «Давай разберемся в том, что произошло сегодня вечером. Ты толкнул своего брата. Я видел, что ты был очень

расстроен. Расскажи мне, пожалуйста: может, тебя что-то рассердило?» Внимательно выслушайте, что говорит ребенок, подтвердите, что поняли его чувства, и не осуждайте ребенка. Затем скажите: «Да, я понимаю, тебе показалось, что тебя никто не слушает. Но нельзя силой заставить других слушать тебя. Ты обидел брата, и меня это очень огорчило». Вместе с ребенком обсудите, каким образом он может загладить свою вину и как ему научиться контролировать эмоции: «Как ты думаешь, что тебе стоит сделать в следующий раз, когда ты будешь играть с братом, а он не захочет тебя слушать, и ты начнешь злиться? Что тебе поможет успокоиться?»

Объясните ребенку, почему необходимо вести себя определенным образом и какие последствия могут ждать ребенка, если вы договоритесь с ним о чем-то, а он не выполнит свою часть соглашения. Кэтрин Рейнольдс Льюис в книге «Хорошие новости о плохом поведении»^[14] рассказывает, как в ее семье обсуждался вопрос о важности чистки зубов на ночь. Семья пришла к соглашению: тот, кто не почистит вечером зубы, не получит на следующий день сладостей. Такое ограничение было весьма логичным, поскольку гигиена полости рта направлена на снижение негативных последствий употребления сахара, и несложным в исполнении, потому что от ребенка не требовалось никаких дополнительных усилий — он просто соблюдал условия договоренности. Родители не должны выступать в роли блюстителя порядка или надзирателя⁵.

Методика Росса Грина и Стюарта Эблona эффективна и в случаях, когда, несмотря на принятые на семейном совете решения, ребенок отказывается выполнять свою часть соглашения. Допустим, вы запланировали отправиться всей семьей в двухдневный поход, но ваша пятнадцатилетняя дочь категорически против. Вы расстраиваетесь, потому что дочь отказывается принимать участие в любых видах активного отдыха, которые вам нравятся. Начиная разговор с дочерью, проявите сочувствие и попытайтесь разобраться, в чем причина. Приводите свои аргументы, не осуждая и ни в чем не обвиняя дочь. Находите компромиссное решение проблемы, которое устроит обе стороны.

Разумеется, нам, людям посторонним, легче договориться с детьми и найти способ решения проблемы. Но мы предлагаем родителям, которые ищут выход из тупиковой ситуации, взять за основу приведенный ниже пример разговора с ребенком.

Папа. Я вижу, что идея отправиться в поход в эти выходные не вызывает у тебя энтузиазма, и я не могу принудить тебя пойти с нами. В конце концов, ты уже взрослая девочка и я точно не смогу посадить тебя в наш старый рюкзак. Но я был бы рад, если бы ты составила нам компанию и мы всей семьей провели бы время на свежем воздухе. Может быть, подумаем, как сделать так, чтобы тебе было интересно или хотя бы нескучно?

Дочь. Папа! Я ненавижу походы!

Папа. Да, я понимаю, ты не любишь лазить по горам. Но, может, ты захочешь посмотреть какое-то конкретное место? Хочешь, остановимся в кемпинге? Ты можешь взять наушники или почитать книгу, пока мы будем ехать. А еще я хотел бы сразу узнать о твоих планах на следующие выходные (конечно же, поход мы не рассматриваем). Просто скажи, чем бы хотела занять свое свободное время.

Дочь. Ну, неплохо было бы...

Безусловно, не все разговоры с ребенком будут проходить гладко: совместный поиск компромиссного решения предполагает обоюдное стремление найти выход и требует навыка. Однако если родители ведут себя уважительно по отношению к детям и проявляют желание сотрудничать, то дети очень редко занимают непримиримую позицию («отвали от меня»), наотрез отказываясь вступать в переговоры⁶.

«Я люблю тебя всей душой, независимо от того, нарушаешь ты нормы и правила или нет»

Эта фраза подчеркивает, что взаимоотношения между родителями и детьми стоят на первом месте. Однако дорожить отношениями

с ребенком — не значит закрывать глаза и затыкать уши, не замечая ничего, что делает ребенок, и не значит быть закадычным другом своего ребенка. Речь идет скорее о том, чтобы быть для ребенка мудрым наставником. Несколько лет назад Билл читал лекцию о подростковом мозге группе школьных учителей и спросил их: «Что в обучении подростков является самым важным?» Один из слушателей ответил: «Три аспекта обучения: отношения, отношения, отношения», и вся аудитория с ним согласилась. Помните, что слово «дисциплина» переводится как «обучение, воспитание», и если у вас с ребенком доверительные отношения, то ребенок будет вести себя так, чтобы не нарушать нормы и правила, которые вы считаете разумными, и будет учиться у вас. И когда родители выражают уверенность в способности ребенка справиться с поставленной задачей, тот станет относиться к своим обязанностям с полной серьезностью.

Когда Мэтью, сын Неда, учился в старших классах, он играл в мюзикле и однажды вечером вернулся с репетиции вне себя от возмущения, что было совсем нехарактерно для него. Оказалось, что хореограф мюзикла почти всю репетицию кричала на актеров, потому что они смеялись и шушукались.

— Да, мы разговаривали, — признался Мэтью, — но зачем кричать на нас каждые пять минут?! Все было не так уж и плохо.

В какой-то момент хореограф, по-видимому, сказала: «Если не прекратите болтать, я исключу вас из спектакля!»

Мэтью, по натуре очень добрый подросток, со скепсисом передразнил ее:

— Неужели?! Она исключит нас? Что тогда? Кем она нас заменит? Она даже не режиссер, и не ей это решать! Глупость какая-то.

Нед удивился, насколько сильно пострадала мотивация Мэтью из-за неуважительного, по его мнению, обращения хореографа к актерам мюзикла.

— Нет, на самом деле она хороший педагог и человек тоже, — сказал Мэтью, — но НЕЛЬЗЯ так мотивировать

подростков!

*«Давай отложим этот разговор на некоторое время.
Мне нужно хорошенько все обдумать»*

Если ребенок устроил истерику или ведет себя неподобающим образом и вы чувствуете, что вот-вот взорветесь, лучшее, что можно сделать в подобной ситуации, — взять тайм-аут. Оставьте ребенка одного, уйдите в другую комнату, наденьте наушники и включите музыку. В этот момент вы не обязаны реагировать на требования ребенка или на какие-то его выходки. Прежде чем принимать какие-либо решения, и вам, и ребенку необходимо успокоиться — дождитесь, когда заработает и ваша, и его префронтальная кора. Объясните ребенку, почему вы уходите: «Я хочу привести в порядок свои мысли. Когда я успокоюсь, я смогу все обдумать, и мы вместе поищем выход из положения».

Дети тоже могут научиться брать тайм-аут, чтобы успокоиться и посмотреть на происходящее со стороны. Вместо того чтобы говорить ребенку: «Марш в свою комнату! И подумай о том, что ты натворил», скажите: «Брейк! Давай на некоторое время разойдемся в разные углы нашего ринга, каждый из нас успокоится, а потом встретимся и все обсудим. Я думаю, это лучшее, что мы сейчас можем сделать»⁷.

«Такое положение вещей меня не устраивает»

Весьма распространенное заблуждение — считать, что родитель-советник никак не влияет на поведение ребенка. Это совсем не так. Модель воспитания «родитель как советник» — это не противоборство модели «папа всегда прав» и модели «все для ребенка». Если вы недовольны поведением ребенка, вы не обязаны что-то для него делать — это никому из вас не пойдет на пользу. Например, вы можете сказать ребенку: «Я не буду отпрашиваться с работы, чтобы привезти тебе бутсы, потому что не хочу злиться из-за этого» или «Я не буду убираться в твоей комнате, раз ты сам не следишь за порядком, иначе я буду сердиться, а этого никто из нас не хочет».

Этим же принципом следует руководствоваться, когда вы с ребенком обсуждаете допустимый уровень риска. Очевидно, вы никогда не согласитесь на какие-то риски, на которые готов пойти ребенок, — например, отсутствие велосипедного шлема или паркур на роликах. Но другие риски могут попасть в серую зону, и это потребует вашего участия в решении проблемы. Вот одна поучительная история о мальчике, который был настоящим сорвиголовкой и постоянно держал в напряжении родителей. На день рождения ему подарили электрический скутер, и он тут же захотел прокатиться, несмотря на дождь. Родители возражали, но он уговорил их, и они все-таки согласились. Едва он выехал из двора, как упал со скутера и сломал руку. По дороге в больницу он улыбался. «Это того стоило!» — сказал он.

А теперь представьте, какие переживания ждут этих бедных родителей, когда их сын повзрослеет. Когда перелом срастется, родители могут обсудить с сыном допустимые пределы рисков: «Мы с тобой много спорили о рисках, на которые ты готов пойти, но для меня такие риски неприемлемы. Мне нравится, что ты смелый парень, — в мире нужны бесстрашные и решительные люди. Но давай подумаем, как найти компромисс, чтобы мы с мамой были за тебя спокойны».

«Я прощаю тебя»

Наш друг как-то сказал, что у его дочери Ками первый детский кризис начался в возрасте полутора лет и продолжался до тех пор, пока ей не исполнился двадцать один год. В подростковом возрасте Ками постоянно нарушала семейные правила и обманывала родителей. Родители считали, что плохое поведение дочери не должно оставаться безнаказанным, — таким образом они пытались уберечь Ками от возможных неприятностей в будущем. Однако наказания не давали никакого результата. Ками и ее родители попали в порочный круг: плохое поведение, ложь, ругань, нравоучения, наказания. Родители очень переживали из-за столь напряженных отношений с дочерью, но не знали, что предпринять. Легко попасться на собственную удочку, если думать: «Мне следовало бы быть добрее к ней» или «Наши

отношения были бы лучше, если бы она вела себя разумно или если бы принимала верные решения». Ошибка такого подхода в том, что мы меняем местами причину и следствие.

Как-то раз в выходные родителей Ками не было дома, и Ками устроила вечеринку. Сосед позвонил ее родителям и рассказал, что в доме у них буйное веселье. К моменту возвращения родителей в доме был наведен порядок и ничто не напоминало о вечеринке, но родители сообщили дочери, что им звонил сосед и они в курсе событий. Ками невозмутимо все отрицала. Отец спросил ее:

— Значит, ты считаешь, что Джон лжет? Но он видел тебя и твоих друзей!

Ками ответила:

— Ну да, получается, лжет. Не было никакой вечеринки.

Родители настолько расстроились, что решили отложить трудный разговор с дочерью: их гораздо больше беспокоило то, что они не смогли выстроить с ней доверительные отношения, чем сама по себе вечеринка, — впрочем, отец Ками сам еще не забыл, как в старших классах зажигал на вечеринках у друзей, когда их родителей не было дома. Посоветовавшись, родители пришли к выводу, что необходимо разорвать порочный круг лжи, наказаний и непонимания и простить Ками все прегрешения. Отец постучался в комнату дочери и спросил, могут ли они поговорить.

— Знаешь, Ками, я думаю, ты все-таки сказала нам неправду. Если бы я был на твоем месте и врал бы, глядя в глаза родителям, меня бы замучили угрызения совести. Наверняка и тебе стыдно, и я не хочу, чтобы обстановка накалялась еще больше. Мы с мамой прощаем тебя и предлагаем забыть все, что произошло до сегодняшнего вечера. Все.

В тот же вечер Ками призналась родителям, что обманула их, и впервые за истекший год они откровенно поговорили. Вместо того

чтобы возводить стену непонимания, родители полностью ее убрали, предложив Ками заключить с ними мировое соглашение. Вскоре после этого случая Ками полностью поменяла свое поведение. Десять лет спустя она сказала родителям, что ребята, с которыми она общалась в старших классах, влияли на нее не самым лучшим образом, и попросила прощения у родителей за все трудности, через которые им пришлось пройти.

А вот еще одна история из жизни.

Одри и ее бывший муж Дэйв столкнулись с аналогичной проблемой. Однажды в выходные, когда Дэйва не было в городе, их сын Грэг тоже устроил дома вечеринку. Дэйв узнал обо всем случайно, когда обнаружил в мусорном ведре остатки пиршества. (Глупый ход, Грэг!) Одри и Дэйв поговорили с сыном и объяснили ему, что они не такие дураки, как ему кажется. Они дали ему понять, что весьма огорчены его поведением, но не стали его наказывать. Через месяц Одри уехала по делам, и на этот раз Грэг устроил вечеринку у нее дома. Можно подумать, что подход родителей не принес результатов, поскольку, не наказав сына в первый раз, они предоставили ему карт-бланш еще на одну вечеринку. Но вот в чем дело: как только вечеринка в доме Одри вышла из-под контроля, а это случилось почти сразу, Грэг обратился за помощью к Дэйву. Таким образом сын продемонстрировал, что у них с отцом крепкие, доверительные отношения и в трудную минуту он может рассчитывать на поддержку отца, не боясь последствий. Естественно, Одри и Дэйв были недовольны поведением Грэга, но и сам Грэг, убедившись, как быстро ситуация может стать неуправляемой, отнюдь не горел желанием снова устраивать вечеринку.

Безусловно, родители не должны оставлять без внимания подобные случаи: в предыдущих главах мы предупреждали о вреде алкоголя и других веществ для подросткового мозга (см. врезку [«Секреты работы мозга»](#)), и об этом необходимо говорить с детьми. Но эти

истории показывают, насколько важны доверительные отношения с детьми. Кроме того, они дают нам понять, что дети могут делать правильные выводы из своего опыта, и для этого совсем необязательно наказывать их или угрожать им катастрофическими последствиями.

«Я люблю тебя, но мне не нравится, когда по отношению ко мне ты ведешь себя грубо или нечестно. Сейчас я уйду, вернусь через полчаса, и мы попробуем с тобой поговорить».

Скорее всего, вы знаете, что такое естественные последствия: если ребенок прольет воду на свой планшет, то гаджет придет в негодность, ребенок останется без планшета и будет вынужден копить деньги на новый. Если ребенок съест слишком много сладостей, его стошнит. Если ребенок откажется ехать на экскурсию, он лишит себя новых знаний и впечатлений. Естественные последствия — верный союзник родителей: родителям ничего не нужно делать, пусть все идет своим чередом, а ребенок будет учиться на своих ошибках. (Конечно, и здесь есть исключения: если планшет необходим ребенку для занятий, родители могут обсудить с ним, каким образом накопить денег, чтобы купить новый гаджет.) Естественные последствия бывают и у взаимоотношений между людьми. Покажите ребенку, что любите его безоговорочно и признаете его право выражать свои эмоции: расстраиваться, грустить, обижаться. В то же время дайте ему понять, что вам не нравится, когда по отношению к вам он ведет себя грубо и неуважительно. А чтобы ребенок не думал, что вы пытаетесь манипулировать им или обманываете его, скажите ему, что вы любите его и будете любить всегда, что бы он ни натворил. Именно на таких принципах строятся здоровые взаимоотношения, и это важный жизненный урок.

«Значит, мы с тобой решили заключить договор, и у каждой стороны есть как обязанности, так и ответственность за невыполнение условий договора. Давай подумаем, какие последствия можно предположить для каждой из сторон, если это договор…»

преоусмотреть оля каждои из сторон, — это оолжны быть справедливые последствия, и они должны помогать нам соблюдать условия нашего соглашения»

Давайте еще раз заглянем в книгу Джейн Нельсен: мы рекомендуем рационально использовать естественные последствия и стараться совместно с ребенком решать проблемы, а также разумно применять последствия, являющиеся логическим продолжением ситуации, и учитывать усилия вашего ребенка. Джейн Нельсен считает, что логические последствия, например наказание, должны соответствовать четырем критериям: уважение к ребенку (ребенка нельзя обвинять или унижать), соразмерность (как по отношению к ребенку, так и по отношению к родителям), обоснованность (ребенок должен понимать, что наказание — это следствие его неправильного поведения), анонсирование (ребенку должно быть заранее известно, какие последствия ждут его в случае нарушения сделки). Допустим, вы спорите с ребенком из-за домашних обязанностей. Он не хочет, чтобы вы придирались к нему, и заявляет, что выполнит свои обязательства тогда, когда ему самому это будет удобно, а не по вашему требованию. Однако ребенок нарушает договоренность, и вы делаете эту работу за него. Если ребенок забывает вовремя вынести пакеты с мусором, чтобы их забрал мусоровоз, пусть выносит их на свалку, чтобы они не скапливались дома, и тогда с вашей стороны не будет никаких претензий. Составьте план действий на тот случай, если и этого ребенок не сделает. Но если вы все-таки ворчите на ребенка из-за оставшегося дома мусора, нарушая свою часть договора, то на этой неделе вы сами будете убирать мусор. Если ни одна из сторон не выполняет условия соглашения, возвращайтесь к исходной точке и корректируйте договор.

А что, если...

Я довольно толерантный родитель, но на дух не переношу, когда дети лгут. Для меня важно, чтобы ребенок понимал, насколько ценна честность в отношениях. Как мне донести до ребенка эту мысль?

В практике Билла было немало случаев, когда родители обращались к нему с просьбой помочь, потому что их ребенок систематически обманывал их. Первое, что делал Билл, — убеждал родителей отказаться от попыток внушить ребенку, что он всегда должен говорить правду и только правду, иначе люди не будут ему доверять. Когда родители постоянно повторяют ребенку, словно мантру: «Не лги, говори только правду», ребенок начинает думать, что ему никто не верит и все осуждают его, и это подталкивает его к еще большей лжи, а родители, в свою очередь, все меньше и меньше верят ребенку, и так до бесконечности. После этого Билл встречался со всеми членами семьи и задавал вопрос: «Кто в вашей семье врет больше всего?» Любопытно, что ребенка, которого родители подозревали во лжи, никто из членов семьи не называл самым большим обманщиком, а вот дети нередко говорили, что больше всего лгут папа или мама. Билл просил каждого из членов семьи вспомнить случай, когда им пришлось лгать во спасение, а все остальные члены семьи были бы с этим согласны. Если вы не ставите ложь во главу угла, пытаясь дать моральную оценку какому-либо событию, это дает гораздо больший эффект, чем если вы постоянно требуете от ребенка говорить правду и наказываете его за любую ложь. В конце концов вся семья приходила к пониманию, что честность по отношению друг к другу — это наивысшая семейная ценность.

Чтобы не провоцировать ребенка на ложь, избегайте вопросов, в ответ на которые ребенок может сказать неправду. Когда вы спрашиваете ребенка: «Ты сделал уроки?» — ребенок часто воспринимает такой вопрос как безальтернативный, а потому будет вам врать. Такая позиция родителей контрпродуктивна, поскольку задача родителей — стремиться стать советником для ребенка, а не надзирателем для него. Кроме того, задумайтесь, с какой целью вы задаете ребенку этот вопрос. Чтобы успокоить самих себя? Нед и сам столкнулся с подобной ситуацией. Мэтью, студент первого курса университета, приехал домой на каникулы и, вспомнив школьные

годы, ночи напролет просиживал за компьютером, играя в онлайн-видеоигры. Когда Нед увидел, что Мэтью явно не высыпается, первое, о чем он хотел спросить сына, в котором часу тот лег спать накануне. И Нед действительно несколько раз задавал сыну этот вопрос, но внятного ответа так и не получил, после чего подумал: «А зачем вообще я его об этом спрашиваю? Чтобы справиться с моими собственными страхами? Ну хорошо, признается он, что не спал до четырех утра, а дальше что? Опять возвращаться к тому разговору, который обоим нам оскомину набил? Он все равно не скажет правды, и это ни к чему не приведет». Билл и его жена Старр тоже разговаривали со своими детьми о пагубных последствиях употребления наркотиков и алкоголя, но никогда не спрашивали детей, пробовали они наркотики и алкоголь или нет, потому что Билл прекрасно знал, что дети в таких случаях чаще всего врут.

Большинство родителей не могут поверить, что дети перестанут врать, если родители перестанут задавать им провокационные вопросы. Вступая с ребенком в спор и стараясь уличить его во лжи, вы лишь усугубляете ситуацию, и никто из этого спора не выйдет победителем. Нам импонирует подход нашей подруги: когда она поняла, что ее сыновья-подростки на каждом шагу говорят ей неправду и игнорируют все ее призывы быть честными по отношению друг к другу, она отказалась от попыток спорить с детьми и сказала им: «С этого момента я буду считать все, что вы мне говорите, чистой правдой. Если вы действительно говорите правду — отлично. Если нет — пусть это останется на вашей совести». Она не знает наверняка, обманывали ее дети в дальнейшем или нет, но она точно знает, что стала чувствовать себя спокойнее, и ее отношения с детьми значительно улучшились.

Доверительные отношения с ребенком весьма полезны и в таких случаях, когда посторонние люди подталкивают ребенка лгать родителям, и вот наглядный пример из нашей практики. Как-то раз к двенадцатилетней Джулии в гости пришла подруга. Эта девочка была настоящей проказницей и стала уговаривать Джулию выбраться из дома через окно, чтобы пойти погулять с соседскими мальчишками. У Джулии с мамой были доверительные отношения, и она ничего не скрывала от мамы. Джулия пошла к маме и обо всем рассказала ей.

Мама Джулии оценила откровенность дочери и отпустила девочек погулять (а сама, вероятно, наблюдала за детьми из-за угла).

Мой сын-старшеклассник — жуткий неряха. В его комнате всегда беспорядок. Как я могу на него повлиять, если ему просто-напросто наплевать на все?

О да, это чрезвычайно болезненная для любого родителя тема. Главное — помнить: вести разговоры о чистоте и порядке следует только в те моменты, когда вы сами не испытываете стресса и находитесь в состоянии душевного равновесия, тогда ваша префронтальная кора может взаимодействовать с префронтальной корой ребенка, а иначе вы напрасно потратите время. Повторяем вам еще раз: невозможно заставить ребенка захотеть сделать то, чего он делать не хочет. Если ребенка не волнует его неряшливый внешний вид, неубранная комната или грязный велосипед, нельзя заставить его переживать по этому поводу. Самое разумное — объяснить ребенку, почему каждый человек должен бережно относиться к своим вещам и заботиться о своем внешнем виде: «Бережно относясь к своим вещам, ты демонстрируешь окружающим свое уважение». Вы также можете поставить ребенка перед фактом, что не будете покупать ему вещи и предметы, к которым он будет относиться небрежно: «Я хочу, чтобы ты понял: если уж я трачу на покупку вещей для тебя деньги из нашего семейного бюджета, будь добр относиться к ним бережно и аккуратно». Вы можете также сказать, что если ребенок не вносит свою посильную лепту в поддержание чистоты в доме, то и вам не захочется ничего для него делать, поскольку здесь речь идет об уважении к другим членам вашей семьи.

У разных людей разные представления о чистоте. Одна наша приятельница определила для своего сына-подростка, который, откровенно говоря, не был чистюлей, два вида уборки: повседневная уборка и уборка для гостей. Они решили, что повседневную уборку сын будет делать без фанатизма, но перед приходом гостей уборка должна проводиться более тщательно. Друзья Билла и Старра удивляются, почему после праздничного ужина они иногда оставляют на утро немытую посуду, но Билл и Старр знают, что, если будут мыть

посуду утром, когда они чувствуют себя бодрыми и отдохнувшими, на это уйдет гораздо меньше времени.

Мои дети постоянно ссорятся, а я вынужден улаживать их конфликты. Поскольку они не могут играть вместе, мне кажется, что единственный выход — изолировать их друг от друга. Правильно ли я поступаю, или дети воспринимают это как наказание?

Адель Фабер и Элейн Мазлиш в книге «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»^[15] рекомендуют родителям устраниваться от роли третейского судьи и оставлять детей «в одной лодке». В любом случае решение должны принимать дети, а не вы. Если кто-то из детей попросит вас выступить в качестве арбитра, станьте для детей наставником: «Я не видел, что произошло, и не знаю, кто из вас первым начал ссору, поэтому я не буду вмешиваться в ваш конфликт. Однако я могу научить тебя правильно вести себя, если брат проявляет по отношению к тебе грубость. Ты должен понять, что братик просто очень хочет с тобой поиграть, и в этой ситуации ты — хозяин положения. Ты можешь сказать брату: “Если ты будешь драться, я не стану сегодня играть с тобой”». Кроме того, вы можете поставить детям условие: «Или вы играете вместе дома, или уходите на улицу и ссоритесь там».

Администрация школы, в которой учится мой ребенок, настаивает, чтобы я строго следил за тем, как он выполняет домашние задания. Я не хочу быть надзирателем над ребенком и не хочу, чтобы он меня обманывал. Но поскольку я не вмешиваюсь, я чувствую себя недостаточно требовательным родителем и переживаю, что учителя осуждают меня за это.

Если бы мы были чародеями, то одним взмахом волшебной палочки изменили бы школьную культуру. Но это не в наших силах, так что мужайтесь. Пусть ребенок по возможности сам находит пути решения проблем, связанных с учебным процессом, и самостоятельно контролирует выполнение домашних заданий. Что касается

подростков, если учитель отправляет вам электронное письмо о том, что ребенок вовремя не сдал работу, просто перешлите это письмо своему ребенку.

Мы узнали, что однажды вечером наш пятнадцатилетний сын вместе с друзьями устроил гонки на электросамокатах. Мы ужасно разозлились на него. Наш сын весьма здравомыслящий подросток, и такое поведение для него совершенно нетипично. Как помочь ему принимать разумные решения?

Мы советуем вам построить разговор с сыном примерно так: «Знаешь, сынок, давай не будем сейчас говорить о последствиях твоего поступка, а поговорим об особенностях развития мозга у подростков. Ты неглупый парень и способен принимать обдуманное решение. Но мозг подростка отличается от мозга взрослого человека. Мозг подростков более пластичен, и, когда рядом с тобой друзья, ты становишься склонным к импульсивному поведению. Твой мозг в первую очередь предвосхищает то, как весело будет в компании друзей, даже если ваши развлечения совсем небезопасны, и лишь потом просчитывает возможные риски. Представь, что ты — суперталантливый хоккейный вратарь, по воротам бьют штрафной, и ты знаешь, что можешь отбить эту шайбу, и тогда ты станешь настоящим героем. Но если при этом на тебе нет шлема и щитков, тебе нужно быть предельно осторожным. Мы все каждый день принимаем множество решений, связанных с теми или иными рисками. Так же и ты должен каждый раз взвешивать все риски и напоминать себе, что на тебе нет шлема. Если твои друзья подталкивают тебя к каким-то неразумным поступкам и тебя это беспокоит, поскольку ты понимаешь, какими могут быть последствия, ты всегда можешь обратиться за советом и помощью ко мне. И если в следующий раз тебе понадобится убедительная причина для отказа, я помогу тебе ее сформулировать»⁸.

**Подведем итоги. Пример разговора
с ребенком**

Бекка — ревностная иудейка, все члены ее семьи регулярно посещают синагогу и исполняют все религиозные обряды. Однако ее сын Ноа отказался от празднования бар-мицвы^[16], поскольку сомневался в своей вере и считал, что участие в церемонии было бы лицемерием с его стороны.

Бекка. Ноа, неужели этот обряд может стать поводом для ссоры между нами? Ведь это наша вера, мы все ходим в синагогу, и мы готовили тебя к бар-мицве с самого детства. У меня такое чувство, что ты меня предал.

Ноа. Мам, не драматизируй! Это было важно для тебя, а не для меня. Ты не можешь принудить меня соблюдать все обряды.

Бекка. Но тебе пока двенадцать, и ты не вправе самостоятельно принимать столь важные решения. Ты *должен* это сделать. Поверь мне, если ты не пройдешь обряд, в дальнейшем ты пожалеешь об этом.

Для Бекки ее религиозные убеждения и принадлежность к еврейской общине были неотъемлемой частью ее существования, и она очень переживала, что сын не разделял ее взглядов. Однако факт остается фактом: никто не может заставить Ноа против его воли читать Тору или посещать синагогу. И все же Бекка и Ноа могли бы найти компромисс, если бы вместе обсудили сложившуюся ситуацию и выслушали бы мнение друг друга. А теперь представим, что разговор мамы и сына пошел бы по такому пути.

Бекка. Ноа, мы не хотим принуждать тебя участвовать в бар-мицве: разумеется, если мы будем настаивать, ничего хорошего из этого не выйдет. Но для меня принципиально, чтобы ты понял: бар-мицва имеет особое значение не только для нас с твоим отцом, но и для всей нашей большой семьи. Мы не собираемся делать из тебя ортодоксального иудея, и мы уважаем твою честность по отношению к вере — это говорит о том, что ты вырастешь. Мы надеемся, что ты сможешь найти решение и тебе не придется кривить душой, а все мы с радостью поприветствуем тебя в нашей

общине. Это очень важно для твоих бабушек и дедушек, тетушек и дядюшек.

Ноа. Мама, пойми! Я не хочу притворяться и всех обманывать!

Ну хорошо, я обязательно подумаю об этом.

Бекка. Спасибо, что выслушал меня. Мы можем провести этот обряд так, чтобы ты не чувствовал неловкости. Давай вернемся к этому разговору через несколько дней.

Два дня спустя.

Ноа. Мама, я подумал над твоим предложением. Пожалуй, если будут присутствовать только наши родственники, я соглашусь.

Бекка. Без друзей из синагоги?

Ноа. Да, не приглашай, пожалуйста, никого из посторонних. Я делаю это ради нашей семьи, поэтому пусть они будут единственными, кто придет в синагогу.

Бекка. Договорились, будет так, как ты хочешь. А после этого по традиции устроим небольшой банкет, да?

Ноа. Я не против ужина в ресторане, или накроем стол дома. И все. Я на самом деле не хочу придавать этому событию слишком большого значения.

Помните, что главное — это ваш ребенок

Родители не могут научить ребенка абсолютно всему, и крайне важно осознать эту истину, чтобы не мучить себя понапрасну. Ребенок будет получать опыт из множества других уроков, которые вы не можете ему преподать. Учитель алгебры научит его решать уравнения и логически мыслить; соседка по парте, у которой каллиграфический почерк и аккуратная тетрадь, научит его более старательно выводить буквы; впервые устроившись летом на подработку, он научится ответственно относиться к поручениям. Безусловно, имеет значение и то, чему ребенка учат его родители. Но не стоит думать, что, если вы не сделаете X, ребенок никогда не научится делать Y. Дети учатся не только разными способами, но и из разных источников, так что родители могут вздохнуть с облегчением. Многие дети уклоняются от

выполнения своих домашних обязанностей и ссорятся с родителями, но совершенно иначе ведут себя в другой обстановке, например в волонтерской организации или в летнем лагере. Они учатся жизни, даже если их родители этого не замечают.

Пойти на компромисс с собой, проявить терпение и предоставить ребенку больше свободы — это не просто установить нормы и правила и обговорить возможные последствия. Знайте, что наступит момент, когда вы скажете ребенку что-то не то. Может случиться так, что ваше миндалевидное тело одержит победу над здравым смыслом и резкие, обидные слова слетят с ваших губ, прежде чем вы успеете подумать. Это бывает с каждым из нас. У каждого человека есть болевые точки, на которые можно надавить, и дети — особенно подростки — прекрасно пользуются этим приемом. Когда вами движет страх, что ребенка обидят, или что он в чем-то потерпит неудачу, или что вы не сделали для ребенка все возможное, вы не всегда способны контролировать свои эмоции. Не судите себя строго. Попросите у ребенка прощения и используйте эту ситуацию, чтобы рассказать ему о том, как работает наш мозг и как все это влияет на наше поведение. И помните: жизнь продолжается.

Слова имеют значение, иначе мы не написали бы эту книгу (кстати, для этого нам потребовалось довольно много слов!). Но слова — это еще не все. Душевная теплота, доверительные отношения, любовь и уважение — это то лучшее, что вы можете дать своему ребенку, и, чтобы проявить эти чувства, слова не нужны.

Благодарности

Мы хотим выразить признательность многим замечательным людям, чей вклад в виде ярких историй, идей и скрупулезного редактирования помог нам сотворить эту книгу.

Мы бесконечно благодарны нашему потрясающему литературному агенту Говарду Юну (и всей его команде) за то, что он поверил в успех нашей первой книги и вдохновил нас написать вторую. Мы благодарны Говарду и за то, что он познакомил нас с невероятно талантливой Дженной Лэнд Фри, которая оказала нам неоценимую помощь в работе над нашими книгами и занималась организацией фокус-групп с детьми и родителями. Огромное спасибо нашему одаренному и остроумному редактору Лауре Тисдел, которая внимательно вычитывала рукопись и давала толковые советы, что сделало нашу книгу намного лучше. Виктория Саван, ассистент Лауры Тисдел, проявила большое терпение, собирая дополнительную информацию и занимаясь продвижением книги вместе с прекрасным коллективом издательства Viking. Да, как гласит африканская пословица, «чтобы воспитать ребенка, нужна целая деревня». Мы особенно признательны талантливой Энн Харрис, которая, как и в случае с книгой [«Самостоятельные дети»](#), сделала легким и увлекательным процесс редактирования текста и составления ссылок для примечаний. Энн, ты настоящее сокровище.

Мы выражаем искреннюю благодарность Даре Кей из Ross Yoon Agency за то, что книга [«Самостоятельные дети»](#) издана в десяти странах мира (обложки каждого издания очень симпатичные, хотя мы и не всегда можем прочесть, что на них написано!), и за ее твердую уверенность в том, что нашу книгу будут читать (или, по крайней мере, смогут купить) жители Китая. Мы в огромном долгу перед Кэти Хедж, Патти Канселлер, Кэтрин Рейнольдс Льюис и Марлен Голдштейн из замечательной Программы поддержки родителей, которые обеспечивали нам весьма полезную обратную связь, делились своими блестящими находками и позволили рассказать о наших идеях их родительскому сообществу во время работы над книгой.

Мы хотим поблагодарить ученых, врачей и других специалистов, которые проявили любезность и нашли время, чтобы познакомить нас со своими взглядами на рассмотренные в нашей книге проблемы: это Дэниел Пайн, Дэн Шапиро, Шейла Олссон-Уокер, Джошуа Аронсон, Дэни Левин, Бонни Цукер, Эран Маген, Клиффорд Сассман, Сара Вэйланд, Эми Килли и Тим Кассер. Кроме того, мы благодарны Деворе Хайтнер, Саймону Кантнеру и Филлис Фейгел: ваши идеи о том, как разговаривать с детьми об информационных технологиях и гаджетах, оказались для нас очень полезными.

Мы говорим спасибо Келли Кристенсен за ее предложения, касающиеся использования мотивационного интервьюирования для разговора с подростками, и за организацию фокус-группы учащихся в ее школе. Мы также признательны Энн Хендерсон за ее глубокие мысли о родительских ожиданиях и Лорану Валосеку, который предоставил актуальные данные о последних исследованиях среди школьников, практикующих трансцендентальную медитацию. Еще мы благодарим Брук Мак-Намару за то, что она нашла время обсудить с нами свои исследования по теории и практике мышления. Мы говорим большое спасибо за поддержку и Шарлин Марго, основательнице серии образовательных программ для родителей.

Спасибо всем родителям и детям, которые принимали участие в наших фокус-группах и с которыми мы работали на протяжении многих лет. Без вас и вашего доверия множество наших идей не получили бы своего воплощения на практике.

Билл благодарит свою жену Старр за ее терпение и помощь, а также своих детей Джору и Эллиота за то, что они великодушно согласились стать героями этой книги. Билл выражает признательность своим коллегам из Stixrud Group, а также благодарит Нормана Розенталя, Боба Рота и Марио Орсатти за постоянную поддержку и усилия в популяризации медитативных техник среди подростков и их родителей.

Нед благодарен своей жене Ванессе, она не только педагог и мама его любимых детей, но и неиссякаемый источник вдохновения для Неда, который выпрашивает, заимствует и даже иногда подворовывает ее гениальные идеи. Нед благодарен Ванессе, Мэтью и Кейти за то, что

они честно высказывают свое мнение и готовы вести непростые разговоры на самые важные для них темы.

Нед говорит спасибо своим коллегам из PrepMatters и членам родительской команды «Крепкие орешки», чья коллективная мудрость и поддержка помогли ему закончить эту книгу и не сойти с ума в течение такого сложного 2020 года. Нед благодарит Кэтлин О'Коннор, Брента Тоулмана и Энн Уэйк, которые поделились своим бесценным опытом о том, как разговаривать с детьми и как слушать их.

Об авторах

Нед Джонсон — писатель, лектор и основатель образовательной компании PrepMatters, предоставляющей образовательные услуги: обучение, планирование карьеры и подготовка к стандартизированному тестированию. Нед — профессиональный учитель, настоящий фанат своего дела, и с 1993 года он провел более 40 000 часов индивидуальных занятий. Нед учит детей справляться со стрессом, одновременно раскрывая их потенциал.

Уильям Стиксруд — Ph. D., клинический нейропсихолог, основатель Stixrud Group. Он член преподавательского состава Детского национального медицинского центра США и доцент кафедры психиатрии и педиатрии Медицинской школы Университета Джорджа Вашингтона. Специализируется на темах, связанных с развитием мозга подростков, стрессом, недосыпанием, интеграцией искусства в образование и медитацией.

Совместно с Недом Джонсоном доктор Стиксруд написал бестселлер [«Самостоятельные дети. Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью»](#).

Примечания

Введение. Эффективная коммуникация с детьми сейчас особенно важна

1. Sally C. Curtain, M. A., and Melonie Heron, PhD, «Death Rates Due to Suicide and Homicide Among Persons Aged 10-24: United States, 2000-2017», NCHS Data Brief № 352 (October 2019).

2. Laurie Santos, «Laurie Santos, Yale Happiness Professor, on 5 Things That Will Make You Happier», *Newsweek Magazine* (January 8, 2021), <https://www.newsweek.com/2021/01/08/issue.html> (дата обращения — 08.03.2021).

Глава 1. Эмпатия в общении: как добиться эмоциональной близости и душевной связи

[1.](#) Многочисленные исследования показали, что основой эмоциональной устойчивости детей и подростков являются прочные межличностные отношения, прежде всего с родителями и особенно с матерями. Позитивные отношения, которые дают ребенку ощущение поддержки и успокаивают его, в значительной степени способны улучшить здоровье не только в младенчестве и детстве, но и во взрослой жизни. См. Edith Chen, Gene H. Brody, and Gregory E. Miller, «Childhood Close Family Relationships and Health», *American Psychologist* 72, № 6 (September 2017): 555-566. См. также M. R. Gunnar et al., «Stress Reactivity and Attachment Security», *Developmental Psychobiology* 29, № 3 (April 1996): 191-204. См. также Valarie King, Lisa Boyd, and Brianne Pragg, «Parent-Adolescent Closeness, Family Belonging, and Adolescent Well-Being Across Family Structures», *Journal of Family Issues* 39, № 7 (November 2017): 2007-2036. О силе доверительных отношений с родителями рассказано в прекрасной книге Мэдлин Левин^[17] «*The Price of Privilege*» [New York: HarperCollins, 2006], а также в книге одного из лучших специалистов по семейной психологии Джона Готтмана «*Raising an Emotionally Intelligent Child*».

[2.](#) О том, насколько важную роль играет прочная связь ребенка с родителями, см. в книге «*What's Going On in There? How the Brain & Mind Develop in the First Five Years of Life*». См. также L. Alan Sroufe, «Attachment and Development: A Prospective Longitudinal Study from Birth to Adulthood», *Attachment & Human Development* 7, № 4 (December 2005): 349-367. См. также Michael J. Meaney, «Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations», *Annual Review of Neuroscience* 24, № 1 (February 2001): 1161-1192.

3. В телесериале «Современная любовь», снятом по мотивам реальных историй, опубликованных в колонке «Нью-Йорк таймс», показано, какой эффект может иметь взгляд глаза в глаза в течение четырех минут, определяемый как часть формулы возникновения любви. См. Mandy Len Catron, «To Fall in Love with Anyone», *The New York Times*, January 15, 2015. Эта гипотеза основана на проведенных более двадцати лет назад исследованиях, целью которых было выяснить, насколько зрительный контакт облегчает установление эмоциональной близости. См. Arthur Aron et al., «The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings», *Personality and Social Psychology Bulletin* 23, № 4 (April 1997): 363-377.

4. Воспитывая своих детей, Билл опирался на рекомендации Росса Кэмпбелла, изложенные в его книге «Как по-настоящему любить своего ребенка» (Dr. Ross Campbell, «*How to Really Love Your Child*» [Colorado Springs: David C. Cook, 2015]). Доктор Кэмпбелл объяснял, что безусловная любовь родителей к ребенку является базой для формирования здоровых взаимоотношений с детьми. По мнению доктора Кэмпбелла, у каждого ребенка имеется так называемый эмоциональный резервуар, который наполняется любовью, и мы пополняем этот резервуар, устанавливая зрительный контакт с ребенком, используя тактильный контакт, уделяя ребенку все свое внимание и применяя практики, основанные на любви и сочувствии.

5. Гордон Ньюфелд и Габор Матэ в книге «Не упускайте своих детей: почему родители должны быть важнее, чем ровесники» (Gordon Neufeld and Gabor Maté, «*Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers*» [New York: Ballantine, 2005]) подчеркивают важность сохранения прочной связи с детьми. Гордон Ньюфелд уверен, что привязанность к родителям развивается на протяжении всего детства. Эта привязанность укрепляется, проходя в течение первых шести лет жизни ребенка шесть условных стадий:

1) физическая близость между ребенком и родителями: формирование привязанности начинается с тактильного контакта; 2) похожесть: ребенок старается быть похожим на родителей; 3) принадлежность и преданность: ребенок начинает чувствовать себя собственником своих родителей и демонстрирует свою готовность слушаться их; 4) уверенность, что родители знают и понимают ребенка: если ребенок ощущает привязанность к родителям, он будет делиться с ними своими эмоциями и переживаниями; 5) значимость: ребенок осознает, что он нужен своим родителям; 6) любовь: эмоции усиливаются, а чувство любви укрепляет связь между ребенком и родителями.

6. Suniya S. Luthar and Bronwyn E. Becker, «Privileged but Pressured? A Study of Affluent Youth», *Child Development* 73, № 5 (September — October 2002): 1593-1610. Это одно из первых исследований, показавшее, что депрессия и другие интернализирующие расстройства, например тревожность и употребление психоактивных веществ, связаны с отчужденностью от родителей и прежде всего с отсутствием близости с матерью. См. также Suniya S. Luthar and Shawn J. Latendresse, «Children of the Affluent: Challenges to Well-Being», *Current Directions in Psychological Science* 14, № 1 (February 2005): 49-53.

7. В докладе Фонда Роберта Вуда Джонсона были сделаны выводы, что чрезмерное стремление к успеху является одним из основных факторов (после бедности, дискриминации и эмоциональных травм), способствующих возникновению проблем с психическим здоровьем у подростков. <https://www.rwjf.org/en/library/research/2018/06/inspiring-and-powering-the-future-a-new-view-of-adolescence.html>.

8. Суния Лутар и ее соавтор Шон Латендресс в книге «Дети богатых» («*Children of the Affluent*») пишут: «В семьях, принадлежащих к верхним слоям среднего класса, ученики средней школы нередко остаются дома одни на несколько часов в неделю, и большинство родителей считают, что таким образом воспитывают в детях самостоятельность. Аналогично дети из пригородов испытывают дефицит эмоциональной близости с родителями, поскольку родители вынуждены много работать, что негативно сказывается на времени, проводимом в кругу семьи, и детей перегружают различными внешкольными мероприятиями». Мэдлин Левин в книге «*The Price of Privilege*» отмечает, что богатые родители склонны переоценивать свою эмоциональную близость с детьми. Она добавляет, что дети чрезмерно контролирующих и излишне вовлеченных родителей обычно чувствуют свою отчужденность или злость.

9. Связь между эмпатией и эмоциональным развитием детей была проанализирована в исследовании Эяля Абрахама. Абрахам и его коллеги изучали две нейронные сети, отвечающие за эмпатию, в мозге родителей младенцев. В исследовании приняли участие восемьдесят семь человек, впервые ставших родителями. Наблюдения проводились в течение первых шести лет с момента появления ребенка. Выяснилось, что более крепкая конфигурация межнейронных связей в нейронной сети, отвечающей за эмпатию, позволяющая родителям настроиться на чувства младенца, предопределяет сниженный уровень кортизола у дошкольников и детей в возрасте шести лет. Ученые также установили, что прочность связи между этой нейронной сетью и нейронной сетью, отвечающей за определение психического состояния ребенка, коррелирует с более высокой степенью развития навыков эмоциональной регуляции у дошкольников и с меньшим количеством интернализирующих эмоциональных проблем, таких как тревожность, у шестилетних детей. В ходе исследования был сделан вывод о том, что структурная целостность нейронных сетей, отвечающих за эмпатию, в мозге родителей формирует у детей долгосрочную стресс-реактивность и способность к эмоциональной саморегуляции. См. Eyal Abraham et al., «Empathy Networks in the Parental Brain and Their Long-Term Effects on Children’s Stress Reactivity and Behavior Adaptation», *Neuropsychologia* 116, pt. A (July 31, 2018): 75-85.

10. См. Готтман Д. [«Эмоциональный интеллект ребенка»](#).

[11.](#) См. Jorge Barraza and Paul Zak, «Empathy Toward Strangers Triggers Oxytocin Release and Subsequent Generosity», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1167, № 1 (July 2009): 182-189. В последующих исследованиях Пол Зак показал, что окситоцин является молекулой доверия (и даже морали) и что объятия — один из самых мощных способов повысить уровень окситоцина. Сопереживание, которое люди испытывают после просмотра короткого видео об отце тяжелобольного ребенка (у маленького мальчика рак мозга), повышает уровень окситоцина на 47%, причем у женщин уровень этого гормона повышается сильнее, чем у мужчин. Более высокий уровень эмпатии напрямую связан с нашей готовностью быть более щедрыми по отношению к незнакомым людям.

[12.](#) «Рефлекс исправления» — это стремление решить проблему другого человека, руководствуясь благими намерениями. Данное понятие используется в методике мотивационного интервьюирования — этот психотерапевтический подход рассмотрен в [главе 4](#).

[13.](#) Грин Р. «Взрывной ребенок» («*The Explosive Child*» [New York: HarperCollins, 1998]). Еще одна книга доктора Грина, которую мы советуем прочитать родителям, — «В партнерстве с ребенком: как слышать друг друга и вместе находить решения»^[18]. См. также книгу Барри Нила Кауфмана «Любить — значит быть счастливым» («*To Love Is to Be Happy With*» [New York: Ballantine, 1977]), которую Кауфман написал в соавторстве с женой Сьюзи. Билл считает, что именно эта книга помогла ему научиться сохранять позитивный настрой большую часть времени. Название книги говорит о том, что, когда мы кого-то любим, мы счастливы и принимаем его таким, какой он есть, а не пытаемся исправить его согласно нашим представлениям. По мнению авторов книги «Любить — значит быть счастливым», когда мы верим, что люди (и мы сами в том числе) всегда делают все, что в их силах, мы с более высокой вероятностью будем чувствовать себя счастливыми.

14. Если ребенок отказывается посещать школу, родителям следует настаивать, чтобы он продолжал ходить в школу (при условии, что школьная программа соответствует способностям ребенка), исключение составляют серьезно больные дети. См. Andrew R. Eisen, Linda B. Engler, and Joshua Sparrow, «*Helping Your Child Overcome Separation Anxiety or School Refusal*» (Oakland, CA: New Harbinger, 2006). В нашем примере родители Молли транслировали ей только одно сообщение.

15. Помимо рефлексивного слушания, в число этих форм психотерапевтического вмешательства входят: мотивационное интервьюирование (см. главу 4), процесс совместного решения проблем (см. Ross Greene, «*Lost at School: Why Our Kids with Behavioral Challenges Are Falling Through the Cracks and How We Can Help Them*» [New York: Scribner, 2014]), диалектическая поведенческая терапия, разработанная Маршей Линехан, и курс эффективного преподавателя Томаса Гордона.

16. См. книгу Карин Холл и Мелиссы Кук «Сила подтверждения» («*The Power of Validation*» [Oakland, CA: New Harbinger, 2012]), в которой много отличных идей, касающихся того, как внимательно слушать детей и подтверждать их эмоции и переживания.

17. Этот прием позаимствован из методики нейролингвистического программирования (НЛП), которая представляет собой совокупность коммуникационных техник. Подробнее об НЛП см. в книге Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера «Рефрейминг: нейролингвистическое программирование и трансформация смысла» («*Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*» [Moab, UT: Real People Press, 1982]).

18. Эран Маген, из частной беседы. Маген отмечает, что родители вносят депозиты на «счета отношений» с детьми, когда проявляют заботу, выражают доверие и/или показывают ребенку, что уважают его. Родители могут это сделать, если выполняют свои обещания, внимательно слушают ребенка, говорят ребенку «спасибо», выражают свою веру в способности ребенка, предвидят потребности ребенка и тактично помогают ему решать проблемы. Родители «снимают накопления», когда просят ребенка делать что-то, что не вызывает у него большого энтузиазма. Чтобы взаимоотношения родителей и детей оставались добрыми, пополнение депозита должно происходить регулярно. В идеале родителям следует пополнять депозиты несколько раз в день, потому что много маленьких вкладов лучше, чем один большой. Эран Маген также подчеркивает, что эффективные преподаватели ежедневно пополняют депозиты на «счетах отношений» с учениками. На наш взгляд, это отличный способ выстраивать с ребенком крепкие, дружеские взаимоотношения. (См. мастер-класс Эрана Магена на YouTube: Charlene Margot, «Managing Emotionally-Intense Conversations with Your Teen — Eran Magen, PhD», видео на YouTube, 15 июня 2017 года, <https://www.youtube.com/watch?v=DC3pdVG3-MI&t=345s>.)

19. Диалектическая поведенческая терапия учит нас тому, что важно подтверждать действия, эмоции, мысли и физиологические реакции ребенка, а не обесценивать их («Как ты мог устать? Ты проспал до десяти утра!»). См. Hall and Cook, «*The Power of Validation*».

20. Anna Goldfarb, «Kick Dismissive Positivity to the Curb», *The New York Times*, December 22, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/12/22/smarter-living/9-delightful-tips-for-living-a-smarter-life-in-2020.html>.

21. Готтман Д. [«Эмоциональный интеллект ребенка»](#).

22. См. статью Алана Каздина, ведущего эксперта в области управления поведением, «Can You Discipline Your Child Without Using Punishment?», *Psychology Benefits Society*, American Psychological Association, February 15, 2017, <https://psychologybenefits.org/2017/02/15/can-you-discipline-your-child-without-using-punishment/>. См. также статью Ольги Хазан, в которой рассмотрен подход доктора Каздина и сделан вывод о неэффективности наказания: Olga Khazan, «No Spanking, No Time-Out, No Problems», *The Atlantic*, March 28, 2016, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2016/03/no-spanking-no-time-out-no-problems/475440/>. См. также Eve Glicksman, «Physical Discipline Is Harmful and Ineffective», *APA Monitor on Psychology* 50, № 5 (May 2019), <https://www.apa.org/monitor/2019/05/physical-discipline>.

23. Greene, «*The Explosive Child*».

24. В ходе исследования крыс Майкл Мини обнаружил, что те крысята, которых крыса-мать неоднократно вылизывала и чистила после стрессовых ситуаций в течение первых двух недель жизни, выросли во взрослых крыс, практически невосприимчивых к стрессу. Они даже получили прозвище «калифорнийские невозмутимые крысы». В мире людей эмпатию можно назвать эквивалентом вылизывания и ухода в мире животных. См. Michael J. Meaney, «Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations», *Annual Review of Neuroscience* 24, № 1 (February 2001): 1161-1192. См. также статью Карла Циммера об исследовании Майкла Мини «Brain Switches That Can Turn Mental Illness On and Off», *Discover Magazine*, June 15, 2010, <https://www.discovermagazine.com/the-sciences/http-discovermagazine-com-2010-jun-15-brain-switches-that-can-turn-mental>.

25. Peter Vermeulen, «Autism and Self-Determination Theory: The Path Towards Successful Citizenship», сайт *Autism in Context*, August 28, 2019, <https://petervermeulen.be/2019/08/28/autism-and-self-determination-the-path-towards-successful-citizenship/>.

26. Jacqueline Nadel et al., «Children with Autism Approach More Playful and Imitative Adults», *Early Child Development and Care* 178, № 5 (May 22, 2008): 461-465. См. также Tiffany Field, Jacqueline Nadel, and Shauna Ezell, «Imitation Therapy for Young Children with Autism», в *Autism Spectrum Disorders — From Genes to Environment*, редактор Tim Williams (London: InTechOpen, 2011), <https://www.intechopen.com/books/autism-spectrum-disorders-from-genes-to-environment/imitation-therapy-for-young-children-with-autism>. Барри и Сьюзи Кауфман активно использовали подражание как способ выстроить отношения со своим маленьким сыном-аутистом, о чем они пишут в книге «*SonRise: The Miracle Continues*» (Tiburon, CA: HJ Kramer, 1994).

Глава 2. Родители-советники: как разговаривать с ребенком

- [1.](#) См. книгу Джейн Нельсен «Позитивная дисциплина» («*Positive Discipline*» [New York: Ballantine, 2006]).
- [2.](#) Diana Baumrind, «Rearing Competent Children», в *Child Development Today and Tomorrow*, редактор William Damon (San Francisco: Jossey-Bass, 1988), 349-378.
- [3.](#) Лоуренс Стейнберг приводит доводы в пользу авторитетного воспитания в своей замечательной книге «Переходный возраст: не упустите момент»^[19] («*Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*» [Boston: Mariner, 2014]). См. также Diana Baumrind, «The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use», *Journal of Early Adolescence* 11, № 1 (1991): 56-95. См. также Koen Luycckx et al., «Parenting and Trajectories of Children's Maladaptive Behaviors: A 12-Year Prospective Community Study», *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 40, № 3 (May 2011): 468-478.
- [4.](#) Готтман Д. [«Эмоциональный интеллект ребенка»](#).
- [5.](#) Сьюзен Стиффелман в своей книге «Parenting without Power Struggles» (New York: Atria, 2010) представляет эти взаимоотношения следующим образом: родители выполняют роль капитана корабля.
- [6.](#) Baumrind, «The Influence of Parenting Style». См. также Стейнберг «Переходный возраст» и Мэдлин Левин «The Price of Privilege» [New York: HarperCollins, 2006].

7. Как ни странно, финны утверждают, что выстроили свою эффективную систему образования, изучив прогрессивное образовательное движение в Америке, в рамках которого предпринимались попытки положить в основу образовательного процесса глубокое понимание развития ребенка. Мы отказались от большинства из этих идей, поскольку делаем чрезмерный упор на стандартизацию, тестирование, обучение детей академическим навыкам с самого раннего возраста, увеличение учебного времени и подотчетность.

8. Обширные исследования показали, что вовлеченность семьи положительно сказывается на академических результатах ребенка и других его достижениях. См. William H. Jeynes, «Parental Involvement and Student Achievement: A Meta-Analysis», *Harvard Family Research Project* (2005), <https://archive.globalfrp.org/publications-resources/-publications-series/family-involvement-research-digests/parental-involvement-and-student-achievement-a-meta-analysis>. См. также Anne T. Henderson et al., «*Beyond the Bake Sale: The Essential Guide to Family/School Partnerships*» (New York: New Press, 2007).

9. Susan M. Bögels and Margaret L. Brechman-Toussaint, «Family Issues in Child Anxiety: Attachment, Family Functioning, Parental Rearing and Beliefs», *Clinical Psychology Review* 26, № 7 (2006): 834-856. Еще в 1931 году были опубликованы результаты исследования, которое впервые выявило, что такие стили воспитания, как гиперопека и чрезмерная критичность со стороны родителей, приводят к более высоким рискам возникновения тревожных расстройств у детей.

10. Jessica L. Borelli et al., «Children's and Mothers' Cardiovascular Reactivity to a Standardized Laboratory Stressor: Unique Relations with Maternal Anxiety and Overcontrol», *Emotion* 18, № 3 (April 2018): 369-385. Дети очень тревожных и склонных к чрезмерному контролю матерей демонстрировали значительно большую физиологическую реактивность на стрессовые ситуации. Эти данные подтверждают идею, согласно которой у тревожных матерей гиперконтроль может действовать подобно поведенческому избеганию. Иными словами, контроль позволяет тревожным родителям избегать внушающих страх ситуаций (например, когда родители наблюдают за тем, как их ребенок пытается справиться с какой-либо сложной или стрессовой ситуацией) либо уклоняться от проявления собственной повышенной реактивности.

11. Emily L. Loeb et al., «Perceived Psychological Control in Early Adolescence Predicts Lower Levels of Adaptation into Mid-Adulthood», *Child Development* 92, № 2 (March/ April 2021): e158-e172.

12. По словам Джона Готтмана, исследования показали, что 75% ссор, происходящих между родителями и детьми во время ужина, затеваются родителями. Global HR Forum, «Global HR Forum 2014 | D-1 | The Art of Emotion Coaching», видео на YouTube, January 6, 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=dUE0kaQnQoo>.

[13.](#) Steven F. Maier, «Behavioral Control Blunts Reactions to Contemporaneous and Future Adverse Events: Medial Prefrontal Cortex Plasticity and a Corticostriatal Network», *Neurobiology of Stress* 1 (January 2015): 12-22. Интересно, что пятьдесят лет назад Стивен Майер и Мартин Селигман начали исследование того, что они назвали выученной беспомощностью, — это феномен поведения животных, которые, неоднократно сталкиваясь с неконтролируемым стрессом (например, легким ударом электрическим током), предположительно, чувствовали себя беспомощными, когда испытывали какой-либо дополнительный стресс, и не пытались избежать последующих ударов током. В недавнем исследовании Майер и Селигман пришли к выводу, что эти животные не приобрели так называемую выученную беспомощность, а, скорее, не смогли научиться чувству контроля. См. Steven F. Maier and Martin E. P. Seligman, «Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience», *Psychological Review* 123, № 4 (July 2016): 349-367.

[14.](#) Правило «пик — конец» Даниэля Канемана сформулировано в его книге «*Thinking, Fast and Slow*» [New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011)]^[20].

[15.](#) Эту формулировку нам любезно предоставили учителя из Программы поддержки родителей. Мы считаем эту программу штата Мэриленд великолепной образовательной программой для родителей.

[16.](#) Ross Greene, «*The Explosive Child*» (New York: HarperCollins, 1998).

[17.](#) См. книгу Джули Литкотт-Хеймс «Отпустите их: как подготовить детей к взрослой жизни»^[21] («*How to Raise an Adult: Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success*» [Нью-Йорк: St. Martin's Press, 2015]). Схожую точку зрения высказала в Хьюстоне слушательница лекции Билла и Неда. Во время лекции Билл и Нед упомянули элитную независимую школу в Вашингтоне, округ Колумбия. После лекции к ним подошла женщина, которая представилась психотерапевтом из клиники Меннингера — это весьма авторитетное учреждение. Женщина рассказала, что многие выпускники той самой элитной школы поступают в лучшие колледжи и университеты, однако впоследствии сталкиваются с эмоциональными срывами и обращаются за помощью в клинику Меннингера. Она добавила, что практически у всех таких подростков было очень мало опыта самостоятельного управления своей жизнью до поступления в колледж или университет.

[18.](#) Amy Chua, «*Battle Hymn of the Tiger Mother*» (New York: Penguin Books, 2011), 101.

[19.](#) Steinberg, «*Age of Opportunity*».

[20.](#) Daniel Siegel, «*Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*» (New York: TarcherPerigee, 2015).

Глава 3. Успокоительное присутствие

1. Jeanne Marie Laskas, «The Mister Rogers No One Saw», *The New York Times Magazine*, November 19, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/11/19/magazine/mr-rogers.html>.

2. Термин «успокоительное присутствие» мы позаимствовали у Эдвина Фридмана, раввина, семейного терапевта, организационного консультанта. Эдвин Фридман — автор книги «Нервный срыв: лидерство в эпоху быстрых решений» («*A Failure of Nerve: Leadership in the Age of the Quick Fix*», rev. ed. [New York: Church Publishing, 2017]). Фридман пишет, что любая организация, будь то семья или корпорация, лучше всего функционирует тогда, когда ее лидер не проявляет чрезмерной тревожности и эмоциональной реактивности и таким образом становится успокоительным присутствием.

3. Ричард Дэвидсон, Шерон Бегли «Эмоциональная жизнь мозга» («*The Emotional Life of Your Brain*» [New York: Plume, 2012]). Недавнее исследование девочек-подростков, подверженных риску тяжелой депрессии, выявило, что связь между префронтальной корой и миндалевидным телом мозга является маркером стрессоустойчивости. Томография головного мозга показала, что у жизнерадостных девочек (у которых не развилась депрессия) связь между миндалевидным телом и орбитофронтальной корой была более крепкой. Аналогично у них были сформированы более сильные связи между дорсолатеральной префронтальной корой и лобно-височными областями. Психологически устойчивые девочки-подростки имеют компенсаторные функциональные паттерны связи в мозговых сетях, предназначенных для эмоциональной регуляции. См. Adina S. Fischer et al., «Neural Markers of Resilience in Adolescent Females at Familial Risk for Major Depressive Disorder», *JAMA Psychiatry* 75, № 5 (2018): 493-502, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.4516>.

4. Andrew Newberg and Mark Robert Waldman, «*Words Can Change Your Brain*» (New York: Plume, 2013).

5. Nelly Alia-Klein et al., «What Is in a Word? No Versus Yes Differentially Engage the Lateral Orbitofrontal Cortex», *Emotion* 7, № 3 (August 2007): 649-659.

6. Suniya S. Luthar, Samuel H. Barkin, and Elizabeth J. Crossman, «“I can, therefore I must”: Fragility in the Upper-Middle Classes», *Development and Psychopathology* 25, № 4, pt. 2 (November 2013): 1529-1549.

7. В ходе лонгитюдного исследования Джон Готтман и Роберт Левенсон обнаружили, что, зная соотношение положительных и отрицательных взаимодействий между супругами, можно с точностью 90% предсказать продолжительность брака. См. John M. Gottman and Robert W. Levenson, «Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health», *Journal of Personality and Social Psychology* 63, № 2 (August 1992): 221-233. Готтман определил виды позитивного взаимодействия, используемые парами в здоровых отношениях, которые также помогают выстраивать взаимоотношения с детьми. К этим видам позитивного взаимодействия относятся:

- 1) проявление интереса друг к другу и внимательное слушание собеседника;
- 2) демонстрация любви и привязанности;
- 3) демонстрация того, что партнер или ребенок важен для вас;
- 4) фокусировка внимания на качествах партнера, которые вы в нем цените;
- 5) поиск возможностей для достижения договоренностей;
- 6) сопереживание партнеру или ребенку и способность извиниться и попросить прощения;
- 7) принятие точки зрения партнера или ребенка;
- 8) использование юмора.

См. также Kyle Benson, «The Magic Relationship Ratio, According to Science», *The Gottman Institute Blog*, October 4, 2017, <https://www.gottman.com/blog/the-magic-relationship-ratio-according-science/>.

8. Бонни Цукер, из частной беседы. Доктор Цукер — автор замечательной книги для родителей и детей под названием «*Anxiety-Free Kids*» (Waco, TX: Prufrock Press, 2017), а также отличной книги для детей, страдающих обсессивно-компульсивным расстройством, — «*Take Control of OCD: The Ultimate Guide for Kids with OCD*» (Waco, TX: Prufrock Press, 2010).

- [9.](#) Sara F. Waters, Tessa V. West, and Wendy Berry Mendes, «Stress Contagion: Physiological Covariation Between Mothers and Infants», *Psychological Science* 25, № 4 (April 2014): 934-942.
- [10.](#) John M. Gottman and Lynn Fainsilber Katz, «Effects of Marital Discord on Young Children’s Peer Interaction and Health», *Developmental Psychology* 25, № 3 (1989): 373-381.
- [11.](#) См. Patricia Pendry and Emma K. Adam, «Associations Between Parents’ Marital Functioning, Maternal Parenting Quality, Maternal Emotion, and Child Cortisol Levels», *International Journal of Behavioral Development* 31, № 3 (2007): 218-231. В книге [«Самостоятельные дети»](#) мы рассматриваем различные неврологические механизмы «заражения» стрессом, в том числе миндалевидное тело мозга ребенка, которое воспринимает стресс в окружающей среде и реагирует на него, а также роль зеркальных нейронов в улавливании эмоционального стресса на лицах, в жестах и мимике других людей.
- [12.](#) Golda S. Ginsberg et al., «Preventing Onset of Anxiety Disorders in Offspring of Anxious Parents: A Randomized Controlled Trial of a Family-Based Intervention», *American Journal of Psychiatry* 172, № 12 (December 2015): 1207-1214.
- [13.](#) Из многочисленных исследований мы знаем, что теплые отношения и привязанность помогают детям чувствовать себя в безопасности и под защитой, а также повышают их готовность вернуться и пойти на некоторый риск. См. N. Tottenham et al., «Parental Presence Switches Avoidance to Attraction Learning in Children», *Nature Human Behaviour* 3 (July 2019): 1070-1077.

14. Michael J. Meaney, «Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations», *Annual Review of Neuroscience* 24, № 1 (February 2001): 1161-1192. Майкл Мини и его коллеги забрали крысят у тех матерей, которые плохо ухаживали за ними и легко подвергались стрессу, и отдали этих крысят под опеку матерям, которые хорошо вылизывали своих детенышей и тщательно ухаживали за ними. Несмотря на то что приемные крысята были генетически запрограммированы на беспокойное поведение, они выросли чрезвычайно стрессоустойчивыми. Забота и уход со стороны приемных матерей повлияли на стрессовые системы молодых крыс, внося изменения в способ экспрессии генов, причем такие изменения, которые могут быть переданы будущим поколениям. Эти результаты подтверждают наше утверждение, что спокойствие заразительно.

15. McLean School, «Anxiety in Children and Adolescents with Dr. Jonathan Dalton», видео на YouTube, November 8, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=wmIs7x34Esc>.

16. Мэри Карапетян Элворт и Энн Макграт в своей замечательной книге «Управление негативными мыслями для подростков» («*Conquer Negative Thinking for Teens*» [Oakland, CA: Instant Help Books, 2017]) рассматривают привычки негативного мышления и учат детей сопротивляться негативным мыслям, заменяя их более позитивными и реалистичными.

17. Эту формулировку мы позаимствовали у Альберта Эллиса. Эллис — создатель рационально-эмоциональной поведенческой терапии, которая развивалась одновременно с когнитивно-поведенческой терапией.

18. Meaney, «Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations».

19. Sarah E. Fiarman, «Unconscious Bias. When Good Intentions Aren't Enough», *Educational Leadership* 74, № 3 (November 2016): 10-15, https://www.responsiveclassroom.org/wp-content/uploads/2017/10/Unconscious-Bias_Ed-Leadership.pdf.

20. Abiola Keller et al., «Does the Perception That Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality», *Health Psychology* 31, № 5 (September 2012): 677-684.

21. Alicia H. Clark, «How to Harness Your Anxiety», *The New York Times*, October 16, 2018, <https://www.nytimes.com/2018/10/16/well/mind/how-to-harness-your-anxiety.html>. См. также книгу доктора Кларк «*Hack Your Anxiety: How to Make Anxiety Work for You in Life, Love, and All That You Do*» (Naperville, IL: Sourcebooks, 2018).

22. Laura E. Kurtz and Sara B. Algoe, «When Sharing a Laugh Means Sharing More: Testing the Role of Shared Laughter on Short-Term Interpersonal Consequences», *Journal of Nonverbal Behavior* 41, № 1 (2017): 45-65. См. также Larry Cohen, «*Playful Parenting*», New York: Ballantine Books, 2001.

23. Ginsberg et al., «Preventing Onset of Anxiety Disorders in Offspring of Anxious Parents».

24. Спокойствие, которое испытывает человек во время медитации, положительно влияет на его семью и окружение, и это документально подтверждено. На данный момент опубликовано двадцать три исследования, в которых изучалось, как воздействуют на окружающую их среду отдельные личности, практикующие трансцендентальную медитацию (ТМ), и люди, практикующие более продвинутую программу «ТМ-Сидхи» в больших группах. Эти исследования подтверждают так называемый эффект Махариши (названный в честь предсказавшего его Махариши Махеш Йоги), согласно которому медитация положительно влияет на окружающую среду в целом. Медитация может снижать уровень преступности, сокращать количество несчастных случаев и число госпитализаций, улучшать поведение учащихся в классе и обстановку на рабочем месте и даже оказывать положительное влияние на экономику. Вероятно, и на вашу семью медитация окажет успокаивающее воздействие. См. также: David W. Orme-Johnson, «Preventing Crime Through the Maharishi Effect», *Journal of Offender Rehabilitation* 36, nos. 1-4 (2003): 251-281. См. также исследования о влиянии медитации на улучшение школьной среды, например Betsy L. Wisner, Barbara Jones, and David Gwin, «School-Based Meditation Practices for Adolescents: A Resource for Strengthening Self-Regulation, Emotional Coping, and Self-Esteem», *Children & Schools* 32, № 3 (2010): 150-159. См. также Michael C. Dillbeck and Kenneth L. Cavanaugh, «Societal Violence and Collective Consciousness: Reduction of U.S. Homicide and Urban Violent Crime Rates», *SAGE Open*, April 14, 2016, <https://doi.org/10.1177/2158244016637891>. О влиянии медитации на окружающую среду в целом читайте в новой книге Барри Спивака и Патриции Сондерс «Противоядие от насилия: оценка доказательств» (Barry Spivack and Patricia Saunders, «*An Antidote to Violence: Evaluating the Evidence*» [Alresford, UK: John Hunt Publishing, 2018]).

25. Едва ли стоит удивляться, но, когда мама счастлива, дети, как правило, тоже становятся счастливее, чувствуют себя ближе к родителям и понимают, как в семье формируются более крепкие связи. Harry Benson and Steven McKay, «Happy Wife, Happy Life: Millenium Cohort Study», Marriage Foundation (UK) website, September 2019, <https://marriagefoundation.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/MF-Happy-Wife-Happy-Life-FINAL.pdf>.

26. Barry Neil Kaufman, «*To Love Is to Be Happy With*» (New York: Ballantine, 1977).

27. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, *Crisis + Emergency Risk Communication (CERC): Introduction* (2018), 3, [https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC - Introduction.pdf](https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_-_Introduction.pdf).

28. Milne, A. A., «*The House at Pooh Corner*» (New York: Dutton Children's Books, 1928), 133.

29. William James, *The Principles of Psychology, Volume 1* (New York: Cosimo, 2007), 402.

Глава 4. У ребенка должна быть собственная мотивация

1. Вознаграждение можно предлагать различными способами, которые не будут нарушать автономию ребенка: например, следует избегать назидательных формулировок, давать четкое обоснование, признавать, что задание, которое должен выполнить ребенок, довольно скучное, и делать акцент на возможности выбора. Когда у ребенка сформировано чувство родства, он с большей вероятностью сделает то, о чем его просят родители, и примет семейные ценности, даже если задача кажется ребенку неинтересной. См. Edward L. Deci and Richard M. Ryan, «The Paradox of Achievement: The Harder You Push the Worse It Gets», в *Improving Academic Achievement: Impact of Psychological Factors on Education*, ed. Joshua Aronson (Cambridge, MA: Academic Press, 2002), 61-87.

2. Deci and Ryan, «The Paradox of Achievement». Внутренняя мотивация связана с повышенным вниманием к качеству своей работы, а также с улучшенной саморегуляцией (предположительно, именно поэтому дети с СДВГ могут полностью сосредоточиться на собственных проектах, но не на проектах, которые им поручены).

3. Stefano Di Domenico and Richard M. Ryan, «The Emerging Neuroscience of Intrinsic Motivation: A New Frontier in Self-Determination Research», *Frontiers in Human Neuroscience* 11 (March 2017): 145. См. также Lisa Legault and Michael Inzlicht, «Self-Determination, Self-Regulation, and the Brain: Autonomy Improves Performance by Enhancing Neuroaffective Responsiveness to Self-Regulation Failure», *Journal of Personality and Social Psychology* 105, № 1 (2013): 123-138.

- 4.** Исследования, проведенные учеными, показали, что внутренняя мотивация связана с ERN (волной отрицания, вызванной ошибкой) — это мозговая активность, возникающая практически сразу после совершения ошибки в задании. ERN отражает систему обнаружения ошибок, которая отслеживает нашу деятельность и находит несоответствие между предполагаемыми и фактическими ответами. См. Legault and Inzlicht, «Self-Determination, Self-Regulation, and the Brain». См. также Betsy Ng, «The Neuroscience of Growth Mindset and Intrinsic Motivation», *Brain Sciences* 8, № 2 (February 2018): 20.
- 5.** Для дальнейшего ознакомления с этими идеями мы предлагаем книгу Дианы Тавеннер «Подготовленные» («*Prepared*» [New York: Currency, 2019]).
- 6.** Исследование того, как во время пандемии COVID-19 родители поддерживали автономию детей, показало, что такая поддержка помогает детям адаптироваться в непривычных условиях. См. A. Neubauer et al., «A Little Autonomy Support Goes a Long Way», *Child Development* 19 (January 2021), <https://doi.org/10.1111/cdev.13515/>.
- 7.** Mel Levine, «*The Myth of Laziness*» (New York: Simon & Schuster, 2003).
- 8.** Кэрол Дуэк «Гибкое сознание»^[22] («*Mindset*» [New York: Ballantine, 2007]).
- 9.** Ng, «The Neuroscience of Growth Mindset and Intrinsic Motivation».
- 10.** David Scott Yeager et al., «The Far-Reaching Effects of Believing People Can Change: Implicit Theories of Personality Shape Stress, Health, and Achievement During Adolescence», *Journal of Personality and Social Psychology* 106, № 6 (June 2014): 867-884.

11. Недавнее исследование не подтвердило некоторые положения теории мышления: к числу таких положений относятся утверждения, что люди с установкой на рост в первую очередь мотивированы на учебу, а не на получение хороших оценок и что люди с фиксированным мышлением считают, что успеха можно достичь без усилий. См. Alexander P. Burgoyne, David Z. Hambrick, and Brooke N. Macnamara, «How Firm Are the Foundations of Mind-Set Theory?» *Psychological Science* 31, № 3 (February 2020): 258–267. Исследования не выявили весомых доказательств того, что школьные мероприятия, направленные на развитие мышления роста, приводят к значительному улучшению когнитивных способностей детей, академических успехов, реакции учащихся на проблемы или успеваемость. См. Yu Li and Timothy C. Bates, «Does Growth Mindset Improve Children’s IQ, Educational Attainment or Response to Setbacks? Active-Control Interventions and Data on Children’s Own Mindsets», *SocArXiv* (July 7, 2017): 1-27, https://www.research.ed.ac.uk/portal/files/53884982/Li_and_Bates_2017_SocArXiv_Dweck_Replication.pdf. См. также: Victoria F. Sisk et al., «To What Extent and Under Which Circumstances Are Growth Mind-Sets Important to Academic Achievement? Two Meta-Analyses», *Psychological Science* 29, № 4 (2018): 549-571. См. также David Moreau, Brooke Macnamara, and David Z. Hambrick, «Overstating the Role of Environmental Factors in Success: A Cautionary Note», *Current Directions in Psychological Science* 28, № 1 (2019): 28-33.

12. Исследования показали, что у лондонских таксистов, которым приходится запоминать улицы и различные маршруты в Лондоне, размер гиппокампа, главного центра памяти в мозге, намного больше, чем у людей, не работающих таксистами. См. Eleanor A. Maguire et al., «Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers», *PNAS* 97, № 8 (April 11, 2000): 4398-4403. Аналогично: у профессиональных пианистов те части мозга, которые контролируют движения пальцев, больше по объему. См. Bernhard Haslinger et al., «Reduced Recruitment of Motor Association Areas During Bimanual Coordination in Concert Pianists», *Human Brain Mapping* 22, № 3 (July 2004): 206-215, <https://doi.org/10.1002/hbm.20028>.

13. Carol S. Dweck, «Brainology», National Association of Independent Schools website, Winter 2008, <https://www.nais.org/magazine/independent-school/winter-2008/brainology/>.

14. Исследования выявили значительную корреляцию между количеством времени, которое музыканты, по их словам, посвящали занятиям на фортепиано в подростковом возрасте, и объемом белого вещества в мозолистом теле, которое соединяет правое и левое полушария головного мозга. См. Adrian Infeld et al., «White Matter Plasticity in the Corticospinal Tract of Musicians: A Diffusion Tensor Imaging Study», *NeuroImage* 46, № 3 (July 1, 2009): 600-607. См. также Thomas A. Forbes and Vittorio Gallo, «All Wrapped Up: Environmental Effects on Myelination», *Trends in Neurosciences* 40, № 9 (September 2017): 572-587.

15. См. книгу Джейн Нельсен «Позитивная дисциплина».

16. Некоторые специалисты оспаривают целесообразность простого восхваления усилий. Как отметил Альфи Кон, похвала за усилия может показать ученикам, что они не очень способны, и дети будут думать, что в дальнейшем они вряд ли преуспеют («Если меня хвалят за то, что я стараюсь изо всех сил, должно быть, я действительно неудачник»). Кон считает, что рекомендация Кэрол Дуэк хвалить ребенка за его усилия спорна, поскольку похвала — это словесное вознаграждение или внешний стимул, который дети могут истолковать как манипуляцию. По мнению Кона, похвала — это скорее контроль, а не поощрение; похвала может транслировать ребенку сообщение, что наше одобрение зависит от того, продолжает ли ребенок производить на нас впечатление. Исследования выявили, что обратная связь без оценки — когда ребенок получает информацию о том, как он работает, без каких-либо суждений, — предпочтительнее похвалы. Кон называет похвалу еще одним видом пряника. Аналогично тому, как поощрение детей за занятия той деятельностью, которая им нравится, снижает интерес к этим занятиям, похвала детей за старания может иметь неприятные последствия, особенно если дети усердно работают над тем, что им нравится. Alfie Kohn, «The Perils of “Growth Mindset” Education», *Salon*, August 16, 2015, https://www.salon.com/2015/08/16/-the_education_fad_thats_hurting_our_kids_what_you_need_to_know_-_about_growth_mindset_theory_and_the_harmful_lessons_it_imparts/.

17. Люк Вуд, эксперт по проблемам с обучением, с которыми сталкиваются темнокожие мальчики и мужчины, утверждает, что теория установки на рост не ошибочна, а просто неполна. Он заявляет, что существует ложная дихотомия между одобрением усилий и подтверждением способностей, которая может навредить цветным мальчикам и мужчинам. По мнению Вуда, одобрять необходимо и то и другое. Вуд отмечает, что многим цветным мальчикам и мужчинам никогда не говорили, что у них хорошие способности, и один из наиболее действенных способов поддержать их — выражать уверенность в том, что они справятся. См. Adriel A. Hilton, «Prominent Scholar Called Growth Mindset a “Cancerous” Idea in Isolation», *Huffington Post*, November 12, 2017, https://www.huffpost.com/entry/-prominent-scholar-calls-growth-mindset-a-cancerous_b_5a07f046e4b0f1d-c729a6bc3. Брук Мак-Намара руководила исследованиями, в которых проводилась оценка теории мышления роста и психологических вмешательств. Она отмечает, что, даже когда происходит сдвиг в мышлении, он не всегда оказывает нисходящее влияние на успеваемость. Брук Мак-Намара считает: говорить детям, что они могут стать настолько умными, насколько захотят, не имеет смысла, так как развить способности за счет старания можно лишь до определенного уровня. Некоторые люди с фиксированным мышлением лучше справляются с задачами: они убеждены, что от природы хороши в каком-либо деле, и это придает им уверенности. Брук Мак-Намара, из частного телефонного разговора.

18. Sally Shaywitz, M.D., «*Overcoming Dyslexia*», 2nd ed. (New York: Knopf, 2020).

19. Matthew H. Schneps, «The Advantages of Dyslexia», *Scientific American*, August 19, 2014, <https://www.scientificamerican.com/article/-the-advantages-of-dyslexia/>.

20. Jean Nakamura and Mihaly Csikszentmihalyi, «The Concept of Flow», в *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (New York: Springer, 2014), 239-263.

- [21.](#) Mihaly Csikszentmihalyi, «*Flow: The Psychology of Optimal Experience*» (New York: HarperCollins, 1991).
- [22.](#) Reed Larson and Natalie Rusk, «Intrinsic Motivation and Positive Development», *Advances in Child Development and Behavior* 41 (2011): 89-130.
- [23.](#) Marian Diamond and Janet Hopson, «*Magic Trees of the Mind*» (New York: Plume, 1999).
- [24.](#) Laurence Steinberg, «*Age of Opportunity*» (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2014).
- [25.](#) Nora D. Volkow et al., «Evaluating Dopamine Reward Pathway in ADHD», *JAMA* 302, № 10 (September 9, 2009): 1084-1091.
- [26.](#) P. Shaw et al., «Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Is Characterized by a Delay in Cortical Maturation», *PNAS* 104, № 49 (December 4, 2007): 19649-19654.
- [27.](#) Deborah Yurgelun-Todd, «Emotional and Cognitive Changes During Adolescence», *Current Opinion in Neurobiology* 17, № 2 (April 2007): 251-257.

Глава 5. Слово — серебро, молчание — золото: об изменении амбивалентности

1. Sarah J. Erickson, Melissa Gerstle, and Sarah W. Feldstein, «Brief Interventions and Motivational Interviewing with Children, Adolescents, and Their Parents in Pediatric Health Care Settings: A Review», *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 159, № 12 (December 2005): 1173-1180.

2. Stephen Rollnick, Sebastian G. Kaplan, Richard Rutschman, «*Motivational Interviewing in Schools: Conversations to Improve Behavior and Learning*» (New York: Guilford Press, 2016).

3. Kathleen Ries Merikangas et al., «Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication — Adolescent Supplement (NCS-A)», *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 49, № 10 (October 2010): 980-989. Джин Твендж недавно сообщила о том, что в период с 2012 по 2017 год у подростков зафиксирован резкий рост тревожных расстройств, депрессивных состояний и одиночества. См. Jean Twenge, «Have Smartphones Destroyed a Generation?», *The Atlantic*, September 2017, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>. См. также прекрасную статью Kate Julian, «What Happened to American Childhood?», *The Atlantic*, May 2020, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2020/05/childhood-in-an-anxious-age/609079/>; Eli Lebowitz et al., «Parent Training for Childhood Anxiety Disorders: The SPACE Program», *Cognitive and Behavioral Practice* 21, № 4 (November 2014): 456-469.

4. Yaara Shimshoni et al., «Family Accommodation in Psychopathology: A Synthesized Review», *Indian Journal of Psychiatry* 61, Suppl. 1 (January 2019): S93-S103), https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_-530_18. Также см. Kristen G. Benito et al., «Development of the Pediatric Accommodation Scale», *Journal of Anxiety Disorders* 29 (January 2015): 14-24, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.10.004>.

- [5.](#) Новая книга Эли Лебовица знакомит читателей с инструментами программы SPACE и адресована родителям, которые хотят помочь своим детям, страдающим тревожными расстройствами и/или ОКР. Eli Lebowitz, «*Breaking Free of Child Anxiety and OCD: A Scientifically Proven Program for Parents*» (New York: Oxford University Press, 2021).
- [6.](#) Недавнее исследование документально подтвердило эффективность программы SPACE. Детям в возрасте от семи до четырнадцати лет, у которых было диагностировано тревожное расстройство, назначалась стандартная КПТ или программа SPACE. Каждая программа лечения состояла из двенадцати еженедельных часовых сеансов с психотерапевтом. Оба метода лечения в одинаковой степени снижали уровень тревожности ребенка и связанные с тревогой эмоциональные расстройства. У родителей в обеих группах также наблюдалось снижение уровня стресса, связанного с воспитанием детей. Полученные результаты свидетельствуют о том, что оба подхода одинаково хорошо снижают детскую тревожность. Eli R. Lebowitz et al., «Parent-Based Treatment as Efficacious as Cognitive-Behavioral Therapy for Childhood Anxiety: A Randomized Noninferiority Study of Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions», *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 59, № 3 (March 2020): 362-372.
- [7.](#) Lebowitz et al., «Parent Training for Childhood Anxiety Disorders».
- [8.](#) Haim Omer and Eli R. Lebowitz, «Nonviolent Resistance: Helping Caregivers Reduce Problematic Behaviors in Children and Adolescents», *Journal of Marital and Family Therapy* 42, № 4 (October 2016): 688-700.
- [9.](#) Спасибо Джонатану Долтону за то, что он подсказал нам этот пример для иллюстрации того, какую силу могут иметь спокойствие и выдержка.
- [10.](#) Jessica Lahey, «*The Addiction Inoculation*» (New York: Harper, 2021).
- [11.](#) См. Helen Shen, «Cannabis and the Adolescent Brain», *PNA5* 117, № 1 (2020): 7-11.

12. Например, это употребление марихуаны вызывает у подростков проблемы с памятью или, наоборот, подростки, у которых имеются нарушения памяти, чаще курят марихуану? Точно так же, несмотря на то что существует явная корреляция между употреблением марихуаны в высоких дозах и психозами, до конца не ясно, вызывает ли психозы марихуана или молодые люди, подверженные психотическим срывам, чаще употребляют марихуану. См. Louise Arseneau et al., «Cannabis Use in Adolescence and Risk for Adult Psychosis: Longitudinal Prospective Study», *BMJ* 325, № 7374 (November 2002): 1212-1213, <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7374.1212>.

13. Marc Brackett, «*Permission to Feel*» (New York: Celadon Books, 2019).

14. Ken C. Winters and Amelia Arria, «Adolescent Brain Development and Drugs», *PMC* 18, № 2 (2011): 21-24.

15. Daniel J. Siegel, M. D., «*Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*» (New York: TarcherPerigee, 2014).

16. По данным Национального института по борьбе со злоупотреблением наркотиками, около 10% потребителей марихуаны становятся зависимыми. Этот показатель увеличивается среди подростков, которые начинают употреблять марихуану в молодом возрасте (примерно до 17%), и среди тех, кто употребляет наркотик каждый день (до 25-50%). Согласно данным ежегодного опроса, почти 7% старшеклассников сообщают о том, что курят марихуану ежедневно или практически ежедневно. Таким образом, многие из них находятся на пути к зависимости либо уже пристрастились и не могут показать в учебе и других сферах своей жизни оптимальных результатов. NIDA, «Is It Possible for Teens to Become Addicted to Marijuana?», *National Institute on Drug Abuse*, June 2, 2020, <https://www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/frequently-asked-questions/it-possible-teens-to-become-addicted-to-marijuana>.

17. Randi M. Schuster et al., «One Month of Cannabis Abstinence in Adolescents and Young Adults», *Journal of Clinical Psychiatry* 79, № 6 (October 2018), <https://doi.org/10.4088/JCP.17m11977>.

- [18.](#) Nora Volkow, «Marijuana Research Report». Revised July 2020. National Institute on Drug Abuse.
- [19.](#) Volkow, «Marijuana Research Report».
- [20.](#) Susan A. Stoner, «Effects of Marijuana on Mental Health: Anxiety Disorders», Alcohol and Drug Abuse Institute, University of Washington (2017): 1-6.
- [21.](#) Stoner, «Effects of Marijuana on Mental Health: Anxiety Disorders».
- [22.](#) Linda P. Spear, «Effects of Adolescent Alcohol Consumption on the Brain and Behaviour», *Nature Reviews Neuroscience* 19 (2018): 197-214.
- [23.](#) Marisa M. Silveri, «Just How Does Drinking Affect the Teenage Brain?» <https://www.mcleanhospital.org/essential/what-you-need-know-about-alcohol-and-developing-teenage-brain>.
- [24.](#) Aaron M. White, PhD, «Keeping It Real—And Safe», *School Counselor Magazine*, November/December 2018.
- [25.](#) Lahey, «*The Addiction Inoculation*».
- [26.](#) Laurence Steinberg, «*Age of Opportunity*» (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2014).
- [27.](#) Если родители хотят получить дополнительную информацию, см. Cynthia Kuhn et al., «*Buzzed*», 4th ed. (New York: Norton, 2014).

Глава 6. «А если я не хочу использовать свой потенциал?» Транслируем здоровые ожидания

1. Xitao Fan and Michael Chen, «Parental Involvement and Students' Academic Achievement», *Educational Psychology Review* 13, № 1 (2001): 1-22. Проведенный в 2005 году Уильямом Джейнсом метаанализ пятидесяти двух исследований родительских ожиданий показал, что ожидания родителей влияют на успеваемость учащихся почти в два раза сильнее, чем стиль воспитания. См. William H. Jaynes, «Parental Involvement and Student Achievement: A Meta-Analysis», Harvard Family Research Project (2005), <https://archive.globalfrp.org/publications-resources/publications-series/family-involvement-research-digests/parental-involvement-and-student-achievement-a-meta-analysis>.

2. Donald D. Price, Damien G. Finniss, and Fabrizio Benedetti, «A Comprehensive Review of the Placebo Effect: Recent Advances and Current Thought», *Annual Review of Psychology* 59 (2008): 565-590. Также см. более свежий метааналитический обзор: Joël Coste and Sébastien Montel, «Placebo-Related Effects: A Meta-Narrative Review of Conceptualization, Mechanisms and Their Relevance in Rheumatology», *Rheumatology* (Oxford, UK) 56, № 3 (March 1, 2017): 334-343.

3. Silke Gniß, Judith Kappesser, and Christiane Hermann, «Placebo Effect in Children: The Role of Expectation and Learning», *Pain* 161, № 6 (June 2020): 1191-1201.

4. С конца 1980-х годов педагоги, уделяющие внимание исследованиям мозга, определяют оптимальную среду обучения как среду «с высоким уровнем требований и низким уровнем угрозы» (см. Renate Nummela Caine and Geoffrey Caine, «*Making Connections: Teaching and the Human Brain*», rev. ed. [Boston: Addison-Wesley, 1994]). Многочисленные исследования подтверждают тезис, что перед учащимися необходимо ставить достаточно сложные задачи, чтобы они не теряли интереса к учебе (см. Virginia Tze, Lia M. Daniels, and Robert Klassen, «Evaluating the Relationship Between Boredom and Academic Outcomes: A Meta-Analysis», *Educational Psychology Review* 28, № 1 [March 2015]: 119-144). Масштабные исследования также продемонстрировали, что воспринимаемая угроза негативно сказывается на процессе обучения. См. Susanne Vogel and Lars Schwabe, «Learning and Memory Under Stress: The Implications for the Classroom», *NPJ Science of Learning* (June 29, 2016), <https://doi.org/10.1038/npjscilearn.2016.11>. Новая книга Мэри Майетт (Mary Myatt, «*High Challenge, Low Threat: How the Best Leaders Find the Balance*» [Woodbridge, UK: John Catt Educational, 2016]) предлагает педагогам и руководству школ идеи для создания школьной культуры — с высокими требованиями, но не несущей никаких угроз.

5. Suniya Luthar, Phillip J. Small, and Lucia Ciciolla, «Adolescents from Upper Middle Class Communities: Substance Misuse and Addiction Across Early Adulthood», *Development and Psychopathology* 30, № 1 (February 2018): 315-335. См. также Mary B. Geisz and Mary Nakashian, «Adolescent Wellness: Current Perspectives and Future Opportunities in Research, Policy, and Practice», Robert Wood Johnson Foundation report, July 2018, <https://www.rwjf.org/en/library/research/2018/06/inspiring-and-powering-the-future-a-new-view-of-adolescence.html>.

6. См. Ethan Kross et al., «Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters», *Journal of Personality and Social Psychology* 106, № 2 (February 2014): 304-324. Недавнее исследование объяснило, какие мозговые механизмы ответственны за этот эффект, и показало, что разговор с самим собой от третьего лица помогает людям управлять своими мыслями, чувствами и поведением в условиях стресса: Jason S. Moser et al., «Third-Person Self-Talk Facilitates Emotional Regulation Without Engaging Cognitive Control: Converging Evidence from ERP and fMRI», *Scientific Reports* 7, № 1 (2017): 4519, <https://doi.org/10.1038/s41598-017-04047-3>.

7. Andrew J. Howell, «Self-Affirmation Theory and the Science of Well-Being», *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 18, № 1 (2017): 293-311.

8. Christopher N. Cascio et al., «Self-Affirmation Activates Brain Systems Associated with Self-Related Processing and Reward and Is Reinforced by Future Orientation», *Social, Cognitive, and Affective Neuroscience* 11, № 4 (April 2016): 621-629. См. также Emily B. Falk et al., «Self-Affirmation Alters the Brain's Response to Health Messages and Subsequent Behavior Change», *PNAS* 112, № 7 (February 17, 2015): 1977-1982.

9. Geoffrey L. Cohen and David K. Sherman, «The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention», *Annual Review of Psychology* 65 (2014): 333-371.

10. William Jeynes, «Aspiration and Expectations: Providing Pathways to Tomorrow», в *Handbook on Family and Community Engagement*, ed. Sam Redding, Marilyn Murphy, and Pam Sheley (Charlotte, NC: Information Age Publishing, 2011): 57-60. Джейнс отмечает, что, если родители и дети общаются между собой с теплотой и любовью, это очень хорошо сказывается на передаче позитивных ожиданий. См. также: Bryan Goodwin, «The Power of Parental Expectations», *Educational Leadership* 75, № 1 (September 2017): 80-81.

11. Насколько нам известно, идею мастермайнд-групп сформулировал Наполеон Хилл — сначала в книге «Закон успеха в шестнадцати уроках» («*The Law of Success in Sixteen Lessons*» [перепечатка оригинального редкого издания 1925 года, Salem, MA: Orne, 2010]), а затем в книге «Думай и богатей» («*Think and Grow Rich*» [Shippensburg, PA: Sound Wisdom, 2016]). Авторы, пишущие на темы успеха и самопомощи, продолжают продвигать идею мастермайнд-групп.

12. Miriam Adderholdt and Jan Goldberg, «*Perfectionism: What's Bad about Being Too Good?*» (Minneapolis: Free Spirit, 1987).

13. Thomas Curran and Andrew P. Hill, «Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences from 1989 to 2016», *Psychological Bulletin*, 145, № 4 (April 2019): 410-429.

14. Brené Brown, «*Daring Greatly*» (New York: Avery, 2012), 129. С точки зрения Кэрол Дуэк, дети, стремящиеся к совершенству, настроены на рост, тогда как у перфекционистов мышление фиксированное. Дуэк отмечает, что перфекционисты рассуждают примерно так: «Если я ошибусь, обо мне будут думать хуже», «Если я не буду все время лучше всех, меня не будут уважать», «Если я не умею чего-то делать, это равноценно полному провалу». По мнению Кэрол Дуэк, детям-перфекционистам приходится «сжимать свой мир», чтобы избежать ситуаций, в которых они могут оказаться не самыми умными или не самыми лучшими. (The School of Life, «Carol Dweck on Perfectionism», видео на YouTube, 31 июля 2013 года, <https://www.youtube.com/watch?v=XgUF5WalyDk>.)

15. Kathleen Y. Kawamura, Randy O. Frost, and Morton G. Hartzel, «The Relationship of Perceived Parenting Styles to Perfectionism», *Personality and Individual Differences* 32, № 2 (January 19, 2002): 317-327. См. также Hara Estroff Marano, «Pitfalls of Perfectionism», *Psychology Today*, March 1, 2008, <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200803/-pitfalls-perfectionism>.

16. Suniya S. Luthar and Bronwyn E. Becker, «Privileged but Pressured? A Study of Affluent Youth», *Child Development* 73, № 5 (September — October 2002): 1593-1610.

17. Sheila Achar Josephs, «Reducing Perfectionism in Teens», Anxiety and Depression Association of America website, April 25, 2017, <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/reducing-perfectionism-teens>.

18. Alicia Nortje, «Social Comparison: An Unavoidable Upward or Downward Spiral», [PositivePsychology.com](https://positivepsychology.com), January 9, 2020, <https://positivepsychology.com/social-comparison/>.

19. Об этом мы беседовали в интервью с Дэниелом Пайном, руководителем отдела развития и эмоциональной неврологии Национального института психического здоровья и одним из ведущих экспертов по тревожным расстройствам и депрессии у детей и подростков.

20. См. Michael Gershon, «*The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*» (New York: HarperCollins, 1998), vii. См. также Siri Carpenter, «That Gut Feeling», *Monitor on Psychology* 43, № 8 (September 2012): 50.

21. Если у одного из однояйцевых близнецов диагностирован СДВГ или аутизм, то и другому близнецу с 80-процентной вероятностью будет поставлен такой же диагноз. Stephen V. Faraone and Henrik Larsson, «Genetics of Attention Deficit Hyperactivity Disorder», *Molecular Psychiatry* 24, № 4 (April 2019): 562-575. Sven Sandin et al., «The Heritability of Autism Spectrum Disorder», *JAMA* 318, № 12 (September 26, 2017): 1182-1184. Однако если у одного из близнецов диагностировано тревожное расстройство или депрессия, то вероятность постановки аналогичного диагноза второму близнецу составляет всего 30-40%. Kirstin Purves et al., «A Major Role for Common Genetic Variation in Anxiety Disorders», *Molecular Psychiatry* 25, № 12 (December 2020): 3292-3303. См. также Elizabeth C. Corfield et al., «A Continuum of Genetic Liability for Minor and Major Depression», *Translational Psychiatry* 7, № 5 (May 16, 2017): e1131, <https://doi.org/10.1038/tp.2017.99>.

22. Max Ehrmann, «*The Desiderata of Happiness: A Collection of Philosophical Poems*» (New York: Crown, 1995). См. также [главу 7 «Как разговаривать с детьми о стремлении к счастью»](#).

Глава 7. Как разговаривать с детьми о стремлении к счастью

1. Исследование улыбок бейсболистов на их фотографиях, сделанных для карточек новичков сезона, предсказало долголетие некоторых игроков. Игроки, которые широко улыбались, жили дольше, чем те, кто не улыбался или вежливо улыбался на камеру. Более позднее исследование не смогло повторить эти результаты (Michael Dufner et al., «Does Smile Intensity in Photographs Really Predict Longevity? A Replication and Extension of Abel and Kruger [2010]», *Psychological Science* 29, № 1 [September 2017]: 147-153). Однако другие исследования показали, что люди, много улыбающиеся в детстве, более успешны в браке, тогда как мужчины и женщины, которые редко улыбались на детских фотографиях, разводятся чаще. См. Ernest L. Abel and Michael L. Kruger, «Smile Intensity in Photographs Predicts Longevity», *Psychological Science* 21, № 4 (April 2010): 542-544, <https://doi.org/10.1177/0956797610363775>. Также см. Matthew J. Hertenstein et al., «Smile Intensity in Photographs Predicts Divorce Later in Life», *Motivation and Emotion* 33, № 2 (2009): 99-105, <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9124-6>.

2. По мнению исследователей, «счастливые люди достигают лучших показателей в своей работе, зарабатывают больше денег и занимают более высокие должности. Такие люди более креативны, являются настоящими лидерами и хорошими переговорщиками. Они чаще вступают в брак и чувствуют удовлетворение от супружеских отношений, у них шире круг друзей и социальной поддержки, они здоровее физически и даже дольше живут; эти люди более отзывчивы и имеют склонность к филантропии; они более устойчивы к стрессам и психическим травмам». Sonja Lyubomirsky, Laura King, and Ed Diener, «The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?», *Psychological Bulletin* 131, № 6 (November 2005): 803-855. См. также Catherine A. Sanderson, «*The Positive Shift*» (Dallas, TX: BenBella Books, 2019).

3. Дэниел Гилберт «Спотыкаясь о счастье» («*Stumbling on Happiness*» [New York: Alfred A. Knopf, 2006]). Нас также поразили результаты проведенного в 2015 году Кригером и Шелдоном исследования под названием «Что приносит счастье юристам? Основанный на данных рецепт для переосмысления профессионального успеха». Это исследование показало, что такие факторы, как автономия, связь с коллективом и внутренняя мотивация, гораздо сильнее коррелировали со счастьем, чем такие факторы, как величина дохода, классный чин или профессиональные достижения, которые очень мало влияли на счастье либо вообще не влияли. Lawrence S. Krieger and Kennon M. Sheldon, «What Makes Lawyers Happy? A Data-Driven Prescription to Redefine Professional Success», *George Washington Law Review* 83 (2015): 554-627.

4. Количество самоубийств среди детей и молодежи в возрасте от десяти до двадцати четырех лет увеличилось почти на 60% в период с 2007 по 2018 год. Министерство здравоохранения и социальных служб США, Центры по контролю и профилактике заболеваний, «State Suicide Rates Among Adolescents and Young Adults Aged 10–24: United States, 2000–2018», by Sally C. Curtain, *National Vital Statistics Reports* 69, № 11 (September 11, 2020), <https://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr69/nvsr-69-11-508.pdf>. Недавно из города Чандлер, штат Аризона, пришло сообщение о тридцати пяти случаях подростковых самоубийств за двадцать два месяца, причем в числе суицидников оказалось много отличников. Jim Walsh, «2 More Young Lives Lost to Suicide», EastValley.com, May 26, 2019, https://www.eastvalleytribune.com/news/2-more-young-lives-lost-to-suicide/article_92525176-7e76-11e9-9764-2b0d7447b97e.html.

5. Jonathan Kozol, «*The Shame of the Nation: The Restoration of Apartheid Schooling in America*» (New York: Three Rivers Press, 2005), 95.

6. Marc Brackett, «*Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*» (New York: Celadon Books, 2019).

[7.](#) Robert H. Lustig, «*The Hacking of the American Mind: The Science Behind the Corporate Takeover of Our Bodies and Brains*» (New York: Avery, 2018).

[8.](#) Люстиг пишет, что все гедонистические формы поведения в крайнем случае приводят к зависимости, поскольку каждое вещество и поведение, связанное с добавлением удовольствия, проходят, по сути, по одним и тем же нейронным путям. Дофамин возбуждает нейроны, а слишком сильное возбуждение вызывает снижение активности дофаминовых рецепторов. Удар или порыв — и количество дофаминовых рецепторов уменьшится. В следующий раз для такого же прилива понадобится более сильный удар (развивается толерантность). Напротив, серотонин подавляет и успокаивает другие нейроны. Стресс может ослабить рецепторы серотонина, что приводит к снижению уровня счастья. Но серотонин нельзя передозировать — слишком много счастья не бывает.

[9.](#) Suniya S. Luthar, Phillip J. Small, and Lucia Ciciolla, «Adolescents from Upper Middle Class Communities: Substance Misuse and Addiction across Early Adulthood», *Development and Psychopathology* 30, № 1 (February 2018): 315-335.

[10.](#) Sonja Lyubomirsky, «*The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*» (New York: Penguin Press, 2007).

11. Недавнее метааналитическое исследование наследуемости благополучия, в котором были проанализированы результаты многочисленных исследований близнецов (с охватом более пятидесяти тысяч участников), показало, что наследуемость общего благополучия составляет 36%, а наследуемость удовлетворенности жизнью — 32%. (Meike Bartels, «Genetics of Wellbeing and Its Components Satisfaction with Life, Happiness, and Quality of Life: A Review and Meta-Analysis of Heritability Studies», *Behavior Genetics* 45, № 2 [March 2015]: 137-156.) Для сравнения: наследуемость генерализованного тревожного расстройства составляет около 30%, в то время как наследуемость основного депрессивного расстройства находится в диапазоне 40-50%. (Michael G. Gottschalk and Katharina Domschke, «Genetics of Generalized Anxiety Disorder and Related Traits», *Dialogues in Clinical Neuroscience* 19, № 2 [June 2017]: 159-168.)

12. Gilbert, «*Stumbling on Happiness*». Недавно появились некоторые свидетельства того, что в нашей все более материалистической культуре корреляция между доходом и счастьем неуклонно росла в течение последних сорока лет. См. Jean Twenge and A. Bell Cooper, «The Expanding Class Divide in Happiness in the United States, 1972-2016», *Emotion*, advance online publication (2020), <https://doi.org/10.1037/emo0000774>. Однако другие недавние исследования, изучавшие страны по всему миру и США в том числе, показали, что эта корреляция резко снижается для людей со скромным уровнем доходов. Andrew T. Jebb et al., «Happiness, Income Satiation, and Turning Points Around the World», *Nature Human Behaviour* 2, № 1 (January 2018): 33-38.

13. Martin Seligman, «PERMA and the Building Blocks of Well-Being», *Journal of Positive Psychology* 13, № 4 (February 2018): 1-3.

14. Доктор Дэниел Пайн, из частной беседы.

15. Jean M. Twenge and Tim Kasser, «Generational Changes in Materialism and Work Centrality, 1976-2007: Associations with Temporal Changes in Societal Insecurity and Materialistic Role Modeling», *Personality and Social Psychology Bulletin* 39, № 7 (May 1, 2013): 883-897.

16. Tim Kasser, «*The High Price of Materialism*» (Toronto, ON: Bradford Books, 2003).

17. Тим Кассер, из частной беседы.

18. William R. Miller et al., «Personal Values Card Sort», University of New Mexico, www.motivationalinterviewing.org/sites/default/files/-valuescardsort_0.pdf.

19. В ходе исследования учеников четвертых, пятых и шестых классов те дети, которых просили совершать три добрых поступка в неделю в течение месяца, по истечении некоторого времени чувствовали себя более счастливыми. Kristin Layous et al., «Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being», *PLoS One* 7, № 12 (2012): e51380, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>.

20. Lara B. Aknin et al., «Pro-Social Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal», *Journal of Personality and Social Psychology* 104, № 4 (April 2013): 635-652. См. также Elizabeth W. Dunn, Lara B. Aknin, and Michael I. Norton, «Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off», *Current Directions in Psychological Science* 23, № 1 (2014): 41-47.

21. Brooke C. Feeney and Roxanne L. Thrush, «Relationship Influences on Exploration in Adulthood: The Characteristics and Function of a Secure Base», *Journal of Personality and Social Psychology* 98, № 1 (January 2010): 57-76.

22. Kate Taylor, «Sex on Campus: She Can Play That Game, Too», *The New York Times*, July 12, 2013, <https://www.nytimes.com/2013/07/14/fashion/-sex-on-campus-she-can-play-that-game-too.html>.

23. Ed Diener and Martin E. P. Seligman, «Very Happy People», *Psychological Science* 13, № 1 (January 2002): 81-84.

24. Gillian M. Sandstrom and Elizabeth W. Dunn, «Is Efficiency Overrated? Minimal Social Interactions Lead to Belonging and Positive Affect», *Social Psychological and Personality Science* 5, № 4 (May 2014): 437-442. См. также Nicholas Epley and Juliana Schroeder, «Mistakenly Seeking Solitude», *Journal of Experimental Psychology: General* 143, № 5 (2014): 1980-1999.

25. Julie Hecht, «Is the Gaze from Those Big Puppy Eyes the Look of Your Doggie’s Love?» *Scientific American*, April 16, 2015, <https://www.scientificamerican.com/article/is-the-gaze-from-those-big-puppy-eyes-the-look-of-your-doggie-s-love/>.

26. Sanderson, «*The Positive Shift*».

27. Мартин Селигман «Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь» («*Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*» [New York: Vintage, 2006]). Селигман также написал великолепную книгу о развитии оптимистического мышления у детей и подростков — «Ребенок-оптимист: проверенная программа формирования характера»^[23] («*The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*» [New York: Houghton Mifflin Harcourt, 1995]).

28. Роберт Эммонс, эксперт по благодарности, доказал, что выражение благодарности улучшает наше настроение, снижает стресс и кровяное давление, укрепляет иммунитет и способствует формированию прочных социальных связей. См. UC Davis Health, «Gratitude Is Good Medicine», November 25, 2015, https://health.ucdavis.edu/welcome/features/2015-2016/11/20151125_gratitude.html.

29. Sonja Lyubomirsky, Kennon M. Sheldon, and David Schkade, «Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change», *Review of General Psychology* 9, № 2 (June 2005): 111-131.

30. Martin E. P. Seligman, Tayyab Rashid, and Acacia C. Parks, «Positive Psychotherapy», *American Psychologist* 61, № 8 (2006): 774-788.

31. Акроним F.A.I.L. (в переводе с английского — неудача, промашка) расшифровывается как First Attempt In Learning (первая попытка в обучении). Автором этого акронима считается Абдул Калам, которому также принадлежит высказывание «Конец — это отнюдь не конец, поскольку E.N.D. (конец) означает Effort Never Dies (старания никогда не умирают)».

32. Вдохновлено нашумевшим «Резюме неудач» Йоханнеса Хаусхофера, преподавателя Принстонского университета. «Резюме неудач» Хаусхофера было основано на идее Мелани Стефан, опубликованной в издании *Nature*: Melanie Stefan, «A CV of Failures», *Nature* 468 (November 2010): 467, <https://www.nature.com/articles/nj7322-467a>.

33. University of Pennsylvania Penn Faces Resilience Project, <http://pennfaces.upenn.edu/>.

34. Abigail Lipson, «How to Have a Really Successful Failure», Harvard University Bureau of Study Counsel publication (2009): 7-9, https://successfailureproject.bsc.harvard.edu/files/success/files/bsc_pub_-_how_to_have_a_really_successful_failure.pdf.

35. James A. Blumenthal, Patrick J. Smith, and Benson M. Hoffman, «Is Exercise a Viable Treatment for Depression?» *ACSM's Health and Fitness Journal* 16, № 4 (July 2012): 14-21.

36. Лори Сантос в своей лекции «Психология и хорошая жизнь» рассказывает о важности сна и о вреде недосыпания. Aspen Institute, 2018, <https://www.aspenideas.org/sessions/psychology-and-the-good-life>.

37. Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert, «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind», *Science* 330, № 6006 (November 12, 2010): 932.

38. Killingsworth and Gilbert, «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind».

39. Хорошо написанная книга об исследованиях трансцендентальной медитации — Dr. Norman E. Rosenthal, «*Transcendence*» (New York: Tarcher, 2011).

40. Многочисленные исследования документально подтвердили значительное снижение симптомов тревожных и депрессивных расстройств и улучшение успеваемости у тех учащихся школ и колледжей, которые практиковали медитацию. В ряде исследований было отмечено влияние медитации на учащихся средних и старших классов школ с низким уровнем финансирования: было установлено, что снизился уровень депрессии, тревожности и агрессии, уменьшилось количество отчисленных учеников, а также повысилась успеваемость, выросли итоговый средний балл и уровень счастья. См. Staci Wendt et al., «Practicing Transcendental Meditation in High Schools: Relationship to Well-Being and Academic Achievement Among Students», *Contemporary School Psychology* 19 (July 22, 2015): 312-319, <https://doi.org/10.1007/s40688-015-0066-6>. См. также Laurent Valosek et al., «Effect of Meditation on Social-Emotional Learning in Middle School Students», *Education* 139, № 3 (March 2019): 111-119. Недавно было проведено еще одно исследование, в котором изучались результаты применения трансцендентальной медитации учащимися престижной государственной школы: дети медитировали два раза в день по пятнадцать минут. По сравнению с учениками, которые читали в тишине также в течение двух пятнадцатиминутных периодов, медитировавшие ученики сообщили о существенном снижении уровня тревожности, гнева, депрессии и усталости, а также о повышении самооценки. См. Jane Bleasdale, Margaret C. Peterson, and Sanford Nidich, «Effect of Meditation on Social/Emotional Well-Being in a High-Performing High School», *Professional School Counseling*, January 2019, <https://doi.org/10.1177/2156759X20940639>.

41. Lutz Goldbeck et al., «Life Satisfaction Decreases During Adolescence», *Quality of Life Research* 16, № 6 (August 2007): 969-979.

42. Ashley Whillans, Lucía Macchia, and Elizabeth Dunn, «Valuing Time Over Money Predicts Happiness After a Major Life Transition: A Preregistered Longitudinal Study of Graduating Students», *Science Advances* 5, № 9 (September 2019), <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax2615>.

43. <https://brenebrown.com/podcast/brene-with-sonya-renee-taylor-on-the-body-is-not-an-apology/#close-popup>.

Глава 8. Сложные моменты: как разговаривать о гаджетах и сне

1. В книге [«Самостоятельные дети»](#) мы писали о важности сна в первую очередь потому, что сон связан с чувством контроля и эмоциональной регуляцией. Дети, подростки и взрослые намного сильнее подвержены стрессу, если устают; дефицит сна ослабляет связи между префронтальной корой и миндалиной мозга, что приводит к нарушению эмоциональной регуляции. Мы отмечали пользу сна для процесса обучения, памяти и оптимальной работоспособности, в том числе и для спортивных результатов. О последних достижениях сомнологии см. Matthew Walker, «*Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*» (New York: Scribner, 2017). См. также Susan Worley, «The Extraordinary Importance of Sleep: The Detrimental Effects of Inadequate Sleep on Health and Public Safety Drive an Explosion of Sleep Research», *Pharmacy and Therapeutics* 43, № 12 (December 2018): 758-763. Недавно проведенные исследования прояснили механизмы, которые помогают определить, что мы помним, а что забываем. См. Shuntaro Izawa et al., «REM Sleep–Active MCH Neurons Are Involved in Forgetting Hippocampus-Dependent Memories», *Science* 365, № 6459 (September 20, 2019): 1308-1313. О взаимосвязи нерегулярного сна и нарушений обмена веществ, о роли микробов в кишечнике для здорового сна и о связи между признаками СДВГ и бессонницей — см. Tianyi Huang and Susan Redline, «Cross-Sectional and Prospective Associations of Actigraphy-Assessed Sleep Regularity with Metabolic Abnormalities: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis», *Diabetes Care* 42, № 8 (August 2019): 1422-1429; Yukino Ogawa et al., «Gut Microbiota Depletion by Chronic Antibiotic Treatment Alters the Sleep/Wake Architecture and Sleep EEG Power Spectra in Mice», *Scientific Reports* 10, № 1 (November 11, 2020): 19554; Orestis Floros et al., «Vulnerability in Executive Functions to Sleep Deprivation Is Predicted by Subclinical Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms», *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging* (October 28, 2020), <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.09.019>. (Epub ahead of print)

[2.](#) Эти причины, по которым дети не могут заснуть, назвал Дэн Шапиро, доктор медицины, блестящий педиатр, специализирующийся в области развития детей, автор двух превосходных книг для родителей сложных детей — «*Parent Child Journey*» (North Charleston, SC: CreateSpace, 2016) и «*Parent Child Excursions*» (Los Angeles: Dagmar Miura, 2019).

[3.](#) Дэнни Левин, доктор философии, эксперт по поведенческой коррекции нарушений сна Детского национального медицинского центра (Вашингтон, округ Колумбия), советует родителям (и специалистам) беседовать с детьми о важности сна и о проблемах, связанных с недостатком сна. Доктор Левин рекомендует предлагать детям в течение недели или десяти дней использовать план улучшения сна и отслеживать свое состояние, причем такой подход ребенок может применять на протяжении всей жизни. Дэнни Левин, из частной беседы.

[4.](#) Williamson A. M. and Feyer A. M., «Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication», *Occupational and Environmental Medicine* 57, № 10 (October 2000): 649-655.

[5.](#) Eli R. Lebowitz and Haim Omer, «*Treating Childhood and Adolescent Anxiety: A Guide for Caregivers*» (Hoboken, NJ: Wiley, 2013): 95-97.

6. Мэтью Уилсон обнаружил те же паттерны активации мозга (срабатывание точно таких же клеток), когда крысы учились ориентироваться в лабиринте и во время последующего медленного и быстрого сна. См. Daoyun Ji and Matthew A. Wilson, «Coordinated Memory Replay in the Visual Cortex and Hippocampus During Sleep», *Nature Neuroscience* 10 (2007): 100-107. Пьер Маке в ходе исследования ПЭТ-сканирования обнаружил, что области мозга, активировавшиеся в момент, когда участники эксперимента работали над решением какой-либо задачи, оставались активными во время следовавшей за этим периодом фазы быстрого сна. См. Pierre Maquet et al., «Experience-Dependent Changes in Cerebral Activation During Human REM Sleep», *Nature Neuroscience* 3, № 8 (August 2000): 831-836. Роберт Стикголд проводил эксперимент со студентами колледжа, которые по условиям эксперимента играли в тетрис по семь часов в течение трех дней. При пробуждении сразу после засыпания 75% испытуемых сообщили, что видели образы игры, и предположили, что мозг продолжает работать, как бы играя в тетрис, и во время сна. См. Robert Stickgold, «Replaying the Game: Hypnagogic Images in Normals and Amnesics», *Science* 290, № 5490 (October 13, 2000): 350-353.

7. <https://screentimenetwork.org/apa>.

8. John Bingham, «Screen Addict Parents Accused of Hypocrisy by Their Children», *The Telegraph* (London), July 22, 2014, <https://www.telegraph.co.uk/technology/news/10981242/Screen-addict-parents-accused-of-hypocrisy-by-their-children.html>.

9. Эмили Вайнштейн (гарвардская программа «От нуля до трех») просит родителей переосмыслить три фразы, которые родители часто говорят детям: «Ты не можешь просто положить телефон?», «Что ты вообще там делаешь?» и «Подумай, прежде чем что-то публиковать». Эмили Вайнштейн рекомендует «проявлять эмпатию, а не закатывать глаза». См. презентацию доктора Вайнштейн на вебинаре Constantly Connected. Children and Screens, «Constantly Connected: The Social Media Lives of Teens», видео на YouTube, July 6, 2020, https://www.youtube.com/watch?v=BfX2TqD4rq8&feature=emb_logo.

10. Children and Screens, «Constantly Connected: The Social Media Lives of Teens», видео на YouTube, July 6, 2020, https://www.youtube.com/watch?v=BfX2TqD4rq8&feature=emb_logo.

11. Devorah Heitner, «*Screenwise: Helping Kids Thrive (and Survive) in Their Digital World*» (Abingdon, UK: Bibliomotion, 2016).

12. Ben Carter et al., «Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis», *JAMA Pediatrics* 170, № 12 (December 1, 2016): 1202-1208. См. также Nicholas Bakalar, «What Keeps Kids Up at Night? Cellphones and Tablets», *The New York Times*, October 31, 2016, <https://www.nytimes.com/2016/10/31/well/mind/what-keeps-kids-up-at-night-it-could-be-their-cellphone.html>. Дополнительно см. Ann Johansson, Maria A. Patrisko, and Eileen R. Chassens, «Adolescent Sleep and the Impact of Technology Use Before Sleep on Daytime Function», *Journal of Pediatric Nursing* 31, № 5 (September — October 2016): 498-504.

13. См. «Шесть условий самостоятельного обучения» Питера Грея, видеоролик Chicago Ideas, «Mother Nature's Pedagogy: Insights from Evolutionary Psychology», <https://www.chicagoideas.com/videos/mother-nature-s-pedagogy-insights-from-evolutionary-psychology> (дата обращения — 28.01.2021). См. также лекцию Питера Грея на TED Talk: TEDx Talks, «The Decline of Play | Peter Gray | TEDxNavesink», видео на YouTube, June 13, 2014, и статью 2013 года: «School Is a Prison and Damaging Our Kids», *Salon*, August 26, 2013, https://www.salon.com/2013/08/26/school_is_a_prison_and_damaging_our_kids/.

14. Douglas Gentile, «Pathological Video Game Use Among Youth 8-18: A National Study», *Psychological Science* 20, № 5 (May 2009): 594-602.

15. Gentile, «Pathological Video Game Use Among Youth 8-18».

16. «Constantly Connected: The Social Media Lives of Teens», видео на YouTube, July 6, 2020, https://www.youtube.com/watch?v=-BfX2TqD4rq8&feature=emb_logo.

17. Clive Thompson, «Don't Blame Social Media If Your Teen Is Unsocial. It's Your Fault», *Wired*, December 26, 2013, <https://www.wired.com/2013/12/ap-thompson-2/>.

18. Показатель, равный 81%, взят из исследования Исследовательского центра Пью, проведенного в ноябре 2018 года. См. Monica Anderson and Jing Jing Jiang, «Teens' Social Media Habits and Experiences», PEW Research Center, November 28, 2018, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>), доклад Линды Чамараман в видео Children and Screens, «Constantly Connected: The Social Media Lives of Teens» от 6 июля 2020 года, https://www.youtube.com/watch?v=BfX2TqD4rq8&feature=emb_logo.

19. Heitner, «Screenwise», 36.

20. Jean Twenge, «More Time on Technology, Less Happiness?» *Current Directions in Psychological Science* 28, № 4 (May 22, 2019): 372-79. Обратите внимание, что причинно-следственной связи между депрессией и социальными сетями нет, но, похоже, существует причинно-следственная связь между соцсетями и тревожными расстройствами.

21. Это правда! Ознакомьтесь с исследованиями Дафны Бавелье из Университета Рочестера. Бавелье изучила, как экшен-видеоигры улучшают внимание, повышают способность воспринимать характерные детали и ускоряют перцепционные процессы. См. Daphne Bavelier and C. Shawn Green, «Brain Tune-Up from Action Video Game Play», *Scientific American*, July 2016, <https://www.scientificamerican.com/article/brain-tune-up-from-action-video-game-play/>. См. также: TEDx Talks, «Your Brains on Action Games: Daphne Bavelier at TEDxCHUV», видео на YouTube, June 23, 2012, https://www.youtube.com/watch?v=e8hzowkUkR4&feature=emb_logo.

22. Во время перерыва в занятиях какой-либо деятельностью новое знание кодируется мозгом. Вот почему профессиональные спортсмены не тренируются по многу часов непрерывно, а профессиональные музыканты не репетируют весь день. Чтобы мозг усвоил полученные знания, ему необходимо свободное от работы время (сон служит лучшим доказательством того, что полное отсутствие работы помогает мозгу в обучении, запоминании и развитии навыков).

23. Twenge, «More Time on Technology, Less Happiness?».

24. Phyllis Fagell, «*Middle School Matters*» (New York: Da Capo Lifelong Books, 2019).

25. Clifford Sussman, «Healthy Digital Media Use», *Attention* (Winter 2017–18): 18-21, https://cliffordsussmanmd.com/wp-content/uploads/2020/09/Cover_plus_SUSSMAN_Attn_Winter2017_18-1.pdf. См. также Dina Elboghady, «The Battle», *Bethesda Magazine*, September 23, 2019, <https://bethesdamagazine.com/bethesda-magazine/parenting/the-battle/>.

Глава 9. Как разговаривать о нормах, правилах и последствиях

- 1.** Alan Kazdin, «Can You Discipline Your Child Without Using Punishment?» Psychology Benefits Society, American Psychological Association, February 15, 2017, <https://psychologybenefits.org/2017/02/-15/can-you-discipline-your-child-without-using-punishment/>.
- 2.** Jane Nelsen, «*Positive Discipline*» (Ballantine, 2006), 13.
- 3.** Отличные идеи для проведения семейных советов см. в книге Джейн Нельсен: Nelsen, «*Positive Discipline*», 208.
- 4.** Alisha R. Pollastri et al., «The Collaborative Problem Solving Process Across Settings», *Harvard Review of Psychiatry* 21, № 4 (July — August 2013): 188-199. См. также Ross Greene «*Raising Human Beings*» (New York: Scribner, 2016). Работникам сферы образования мы рекомендуем книгу Росса Грина, в которой объясняется, как совместно решать проблемы в школах: «*Lost at School*», rev. ed. (New York: Scribner, 2014).
- 5.** Katherine Reynolds Lewis, «*The Good News about Bad Behavior*» (New York: Public Affairs, 2019).
- 6.** См. также сайт Росса Грина livesinthebalance.org, где размещены несколько прекрасных видеороликов о совместном решении проблем.
- 7.** См. Nelsen, «*Positive Discipline*».
- 8.** Кен Гинзбург, педиатр и автор книг о воспитании детей, рекомендует родителям и подросткам придумать кодовое слово для того, чтобы в случае экстренной необходимости ребенок мог призвать родителей на помощь. Например, на вечеринке, когда подросток чувствует, что ему пора уходить домой, он может позвонить родителям и сказать: «Мне нужно выгулять собаку? Серьезно?!» — таким образом родители поймут, что ребенок просит их приехать и забрать его. См. Ken Ginsburg, «Blame Parents with a Code Word», Center for Parent and Teen Communication website, September 4, 2018, <https://parentandteen.com/-blame-parents-a-code-word-strategy/>.

Примечания редакции

[1] См. например: Грин Р. [В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения](#) / пер. с англ. Л. Головиной. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны редактором.*

[2] Издана на русском языке: Дрейкурс Р. Манифест счастливого детства : основные идеи разумного воспитания / пер. с англ. Л. Ткач. Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2015.

[3] SAT и ACT — экзамены, призванные оценить способности и готовность абитуриента к поступлению в университет. SAT в большей степени показывает психологическую готовность абитуриента к обучению в вузе, ACT — его академическую подготовленность.

[4] Пер. Е. Щербаковой.

[5] Издан на русском языке: Томас Э. Вся ваша ненависть. М. : Popsom Books, 2019.

[6] Принцип Поллианны — механизм психологической защиты, который выражается в отсутствии у человека тревоги, а также провозглашении уверенности в том, что все хорошо, несмотря на очевидные признаки обратного. Назван по имени персонажа романа Элинор Портер — девочки Поллианны, которая была неисправимой оптимисткой.

[7] Издана на русском языке: Кейти Б. Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые изменят вашу жизнь. М. : Бомбора, 2020.

[8] Цит. по: Милн А. Винни Пух и все-все-все / пер. Б. Заходер. М. : Изд-во «Земра», 1993. 224 с.

[9] Пер. Е. Перовой.

[10] Пер. И. Смиренской.

[11] Акция прошла в Вашингтоне (Колумбия) в марте 2018 года и была организована студентами школы Marjory Stoneman Douglas (Паркленд, Флорида) в поддержку усиления контроля за стрелковым оружием, после того как месяцем ранее в их школе из-за стрельбы погибли 17 человек.

[12] Автор пишет свое имя со строчных букв намеренно.

[13] Издана на русском языке: Нельсен Д. Позитивная дисциплина. Как помочь детям развить сознательность, ответственность, навыки сотрудничества и решения проблем. Минск : Попурри, 2021.

[14] Издана на русском языке: Льюис К. Р. Хорошие новости о плохом поведении. Самые непослушные дети за всю историю человечества — и как с ними быть? М. : Карьера-Пресс, 2019.

[15] Издана на русском языке: Фабер А., Мазлиш Э. Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно. М. : Бомбора, 2023.

[16] Бар-мицва («сын заповеди») — так в иудаизме называют мальчика-подростка, которому исполнилось тринадцать лет и один день. С этого дня все обеты мальчика имеют силу и он несет ответственность за свои поступки. В последние несколько веков существует традиция торжественно праздновать бар-мицву.

[17] См. также: Левин М. [Самое ценное. О воспитании детей и о том, чему важно научить ребенка, чтобы он вырос успешным и счастливым.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

[18] Издана на русском языке: Грин Р. [В партнерстве с ребенком: как слышать друг друга и вместе находить решения.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.

[19] Издана на русском языке: Стейнберг Л. [Переходный возраст: не упустите момент.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

[20] Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро. М. : АСТ, 2014.

[21] Издана на русском языке: Литкотт-Хеймс Д. [Отпустите их: как подготовить детей к взрослой жизни.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

[22] Издана на русском языке: Дуэк К. [Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

[23] Издана на русском языке: Селигман М. [Ребенок-оптимист: проверенная программа формирования характера.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

МИФ Психология

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым
о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

Над книгой работали



Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Юлия Потемкина*

Литературный редактор *Виктория Присеко*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Корректоры *Елена Сухова, Наталья Воробьева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией

Webkniga.ru, 2023