

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ .....	8
ВВЕДЕНИЕ .....	10
<b>ЧАСТЬ I</b>	
<b>ФОРМИРУЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ .....</b>	<b>35</b>
Глава 1	
Уверенность .....	36
Глава 2	
Эмпатия .....	80
<b>ЧАСТЬ II</b>	
<b>РАЗВИВАЕМ УМ .....</b>	<b>119</b>
Глава 3	
Самоконтроль .....	120
Глава 4	
Порядочность .....	158
Глава 5	
Любознательность .....	187
<b>ЧАСТЬ III</b>	
<b>УКРЕПЛЯЕМ ВОЛЮ .....</b>	<b>225</b>
Глава 6	
Настойчивость .....	226
Глава 7	
Оптимизм .....	258

ЭПИЛОГ.....	297
БЛАГОДАРНОСТИ.....	302
ЧИТАТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «УСПЕШНЫЕ ДЕТИ»: РУКОВОДСТВО И ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ КНИГИ.....	306
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	311

## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Все цитаты в этой книге взяты из реальных телефонных или личных бесед с подростками, родителями, педагогами. Все истории взяты из жизни детей и их семей, а также учителей, которых я знала и с которыми работала в течение последних лет. Иногда в основе истории лежит собирательный образ. Имена детей и подростков, а также их родителей были изменены, чтобы сохранить неприкосновенность частной жизни. Все примеры из школьной жизни и работы консультационных центров собраны на основе моих собственных наблюдений. Исключение составляют истории, взятые из газетных публикаций или книг, в которых описаны дети, демонстрирующие семь качеств успешных людей.

*Характер определяет судьбу.*  
Гераклит Эфесский,  
ок. 544–483 до н. э.

# ВВЕДЕНИЕ

**Севшая батарейка:**

**мы растим выгорающих, а не успешных**

*Как будто мы рождены для того, чтобы сдавать тесты. Чтобы жить по-настоящему, нам чего-то не хватает.*

**Аарон, 12 лет, Лос-Анджелес**

**Н**аши дети в беде.

Эта простая и пугающая мысль пришла мне в голову, когда однажды в воскресенье в семь вечера я позвонила шестнадцатилетней Еве. Казалось, ее что-то беспокоит, и я спросила, не отложить ли нам разговор.

— Нет, мой график всегда забит, — ответила она, — но мне бы хотелось поговорить о том, каково это — быть подростком в наши дни.

Ева не из тех детей, которых считают проблемными. Она живет во Флориде, в богатом районе недалеко от Бока-Ратона, и ходит в престижную частную школу. Она знает, что ей повезло больше, чем остальным. Ее мечта — поступить в престижный колледж с женской командой по плаванию первого дивизиона. Первые две строчки в этом списке — это Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе и Университет Флориды.

Итак, Ева просыпается в 4:00 утра каждый будний день, чтобы успеть к 5:00 на индивидуальные занятия по плаванию, а затем идет в школу. Она отличница со средним баллом 4,3 и посещает четыре дополнительных занятия по углубленной программе,

плюс латинский язык и профильная физика. После школы у нее еще два часа тренировок по плаванию с командой. Раз в неделю она посещает дискуссионный клуб и участвует в студенческом самоуправлении. Она приходит домой в 18:30, успевает перекусить со своей семьей, а затем три-четыре часа выполняет домашние задания и 30 минут делает тесты — тренируется перед вступительными экзаменами.

— В прошлый раз я получила 1400 баллов, и мне нужно улучшить результат как минимум на 100 баллов, чтобы иметь хоть какой-то шанс поступить, куда мне хочется, — пояснила она.

Наконец в полночь она ложится спать.

Даже слушать об этом утомительно. Ева в среднем спит пять часов в сутки (рекомендуется от восьми до десяти часов, но только 15 % подростков вписываются в этот режим), поэтому она все время недосыпает.

— А как ты развлекаешься? — спросила я.

— Большую часть времени я занята, поэтому пытаюсь общаться с друзьями в социальных сетях, — засмеялась она. — Я знаю, что мне посчастливилось ходить в отличную школу и мои родители любят меня, но я боюсь разочаровать их, если не поступлю в Калифорнийский университет. Они хотят, чтобы я училась там.

Девочка признается, что она не одна такая.

— Все мои друзья испытывают стресс и напряжение. Мы все просто выгорели.

Это «выгоревшее» поколение. Сверстники Евы (те, кто родился в середине 1990-х и позже) — это умные и окруженные любовью подростки, разносторонне развитые и открытые всему новому<sup>1</sup>. («Мы первое поколение, у которого есть куклы, которые могут быть мальчиками, девочками или и теми и другими одновременно, — как-то сказала Ева. — Это ведь хорошо, правда?»).

Они хорошо образованны, и у них большие планы на колледж и вообще на будущее.

Но одновременно они менее счастливы и более подвержены стрессу, тревоге, одиночеству, депрессии и склонны к суициду по сравнению с предыдущим поколением.

Каждые несколько месяцев я звонила Еве, чтобы поговорить, пока однажды трубку не взяла ее мать. По ее голосу я поняла, что что-то не так. Рыдая, она объяснила, что ее дочь находится в больнице в состоянии тяжелой депрессии.

**— Я не знала, насколько ей было грустно и как она перегружена, — плакала мама. — Я думала, что дала ей все, что нужно, чтобы она была счастливой и успешной, но я ошибалась. В ее жизни не хватало радости, а я ей ничем не помогла.**

Я слышу много подобных душераздирающих историй от родителей, но это осознание всегда приходит к ним слишком поздно. Почему этим детям так тяжело, когда у них, кажется, есть все, что нужно? Почему это поколение стремится, но не может преуспеть? Я решила копнуть глубже.

## ПОКОЛЕНИЕ ВЫГОРАЮЩИХ

*Колледж и карьера — к этому мы готовы.  
Но не к обычной человеческой жизни.*

**Эрин, 16 лет, Грир, Южная Каролина**

Несколько дней спустя я оказалась в средней школе в Ирвине, штат Калифорния. Охранник проводил меня в библиотеку, где двенадцать учеников средней школы собрались, чтобы поделиться своим мнением о том, каково это — быть ребенком в наши дни. Мой ассистент выбрал их на основе озвученных мной критериев: это должны быть активные ученики из различ-

ных социальных групп, способные четко формулировать свои мысли. Это была моя двадцать пятая фокус-группа, поэтому я уже имела представление о том, чего от них ожидать, но мне было интересно узнать, что еще они могут сказать. Это уникальное поколение: в отличие от предыдущих, оно столкнулось с пандемией, стрельбой в школах, терроризмом и стихийными бедствиями, а также с сильным давлением на пути к успеху.

— Расскажите мне о своем поколении, — попросила я этих ребят.

Я посмотрела на сидящих передо мной учеников и увидела то, что вижу всегда: внимательных и искренних детей, которые по-настоящему удивлены тем, что кто-то хочет услышать их мнение.

Первой высказалась двенадцатилетняя блондинка по имени Амелия:

— Мы, несомненно, сильнее всего страдаем от стресса, и все становится только хуже и хуже.

Группа соглашается. Я еще не слышала, чтобы кто-то из детей был с этим не согласен.

— Ваши родители знают, как вы нервничаете?

Дети отрицательно мотают головой.

— Мы об этом не говорим, — объясняет темноволосый мальчик в рубашке Nike. — Нет смысла рассказывать нашим родителям, потому что они не понимают, каково это — быть детьми.

Затем я попросила этих одиннадцатилетних, двенадцатилетних и тринадцатилетних детей описать свою возрастную группу. Слушая их, я осознала, что пора менять наш стиль воспитания.

— Все наши друзья говорят, что испытывают стресс.

— Нам одиноко, мы погружены в социальные сети и перестали общаться лично.

— Наше поколение всегда старается сделать все безупречно, поэтому мы истощены.



- Нас постоянно сравнивают друг с другом, поэтому мы никогда не чувствуем себя достаточно хорошими.
- Мы боимся неудач, потому что наши оценки слишком много значат, поэтому мы всегда испытываем стресс.
- Наша жизнь переполнена, но у нас нет времени на друзей, и поэтому мы одиноки.
- Мы вынуждены слишком быстро расти, а нам нужно больше времени, чтобы быть детьми и иметь друзей.
- Мы не знаем, кто мы на самом деле и чего хотим, так как нам многое навязывают.
- С детского садика нас учат, что делать в чрезвычайной ситуации. Через какое-то время понимаешь, что тебя это достало. А теперь мы заперты по домам из-за коронавируса. Это страшно.
- С виду мы, может, и в порядке, но внутри все не так. Мы растеряны.

Каждая группа школьников, с которыми я беседую, независимо от того, где они проживают, имеет схожие характеристики. Это горячо любимые дети, благополучные, яркие, с безграничными возможностями. Их родители уверены, что всем их обеспечили и у детей есть все, что нужно, чтобы добиться успеха в жизни. Так почему же современные дети так несчастны по сравнению с предыдущими поколениями? Почему им так тяжело? Никто не ответит на этот вопрос лучше, чем сами дети.

На соседнем столе лежала незаконченная деревянная головоломка. На коробке были изображены дети из разных стран, играющие вместе, но некоторых фрагментов не хватало. Рыжий мальчик по имени Эйден разглядывал коробку и наконец сказал:

- Эта головоломка — это мы: мы пытаемся вписаться в этот мир, но не можем, потому что нам не хватает деталей.
- Каких деталей вам не хватает? — спросила я.

— Ну, которые делают тебя человеком, формируют характер и все такое. Как общаться, что делать, если ошибся, как справляться со стрессом. Нас воспитывают, чтобы мы зарабатывали хорошие оценки и побеждали в конкурсах, а внутри мы пустые.

И внезапно я поняла, почему эти дети чувствуют себя такими несчастными, подавленными, напряженными и одинокими. Мы сказали им, что если они будут стараться, стремиться к большому: больше лайков, пятерок, похвальных грамот — то будут счастливы. Но эти юные «старатели» несчастливы... и более того, они не добиваются успеха. Они замученные, тревожные и несчастные. Мы вырастили поколение детей, у которых всего в избытке, кроме очень важной вещи, без которой успеха быть не может, — им не хватает тех умственных и моральных качеств, которые делают нас людьми.

Характер — это то, что создает внутреннюю силу, искренность и целостность и помогает превратить детей, которые стремятся к успеху, в молодых людей, которые преуспевают в этом стремительном, постоянно меняющемся мире. Для того чтобы этот переход завершился, очень важны такие качества, как оптимизм, любопытство, сочувствие и настойчивость. Зачастую без этого нельзя преуспеть за пределами школы и классной комнаты. Именно эти качества позволяют нам приспособиться к тому неизвестному миру, который нас ждет и с каждым годом становится все более непредсказуемым. Иными словами, эти черты характера важнее внешнего лоска, как подарок внутри важнее красивой упаковки.

Еще *не поздно* заполнить пробелы в развитии наших детей, но для этого необходимо переключиться с того, что у нас под носом — оценки, успеваемость, объемные портфолио и внушительные резюме — на стратегическую задачу: как прожить жизнь со смыслом. В настоящее время наши умные, любимые, замечательные отличники пасуют перед взрослой жизнью и не могут

с нею справиться. Они не могут использовать в полную силу свои способности и реализовать свой потенциал из-за пробелов в развитии, которые связаны с чертами характера. Характер — это то, чего им не хватает.

Но есть и хорошие новости: характер не дается нам с рождения. Сильные стороны характера можно развивать.

Фактически их *необходимо* развивать.

Эта книга адресована родителям, учителям и другим педагогам, она о том, как развить недостающие качества, чтобы вырастить наших детей сильными и стойкими, воспитать их сердце, ум и волю. Я называю *успешным* ребенка с сильным характером — человека, готового и способного жить в XXI веке. Но сначала позвольте мне объяснить, почему сложившаяся ситуация требует нашей немедленной реакции.

## ПОЧЕМУ НАМ СЛЕДУЕТ БЕСПОКОИТЬСЯ

*Вокруг поразительно много случаев депрессии и тревожных расстройств. 70 % моих друзей проходят терапию; 40 % принимают лекарства. Мы страдаем, но никто ничего не предпринимает, пока какой-нибудь ребенок не совершит самоубийство.*

*Ава, 15 лет, Грин-Бэй*

Более сорока лет я была консультантом по вопросам образования и работала с сотнями родителей, учителей и детей из бедных и привилегированных слоев населения в Соединенных Штатах и во всем мире, но я никогда не беспокоилась о детях так, как сейчас. Взяться за эту книгу без промедления меня заставило сообщение от отчаявшейся мамы из благополучного пригорода, которая просила о помощи:

— У нас в радиусе двадцати миль за два с половиной года сорок детей покончили с собой. Большинство из них — белые мальчики из состоятельных семей, которые не употребляли наркотиков и были на хорошем счету. Они повесились. Такие же дети, как ваши или мои. Последние две девочки застрелились.

На следующей неделе школьный куратор связался со мной с аналогичным обращением:

— Мы в кризисном положении: в районе эпидемия самоубийств и мы испытываем острую нехватку терапевтов. Мы не знаем, в чем дело, но с нашими детьми что-то явно не так.

Каждую неделю педагоги высказывали похожие опасения:

- Что-то изменилось в детях.
- Они кажутся подавленными и встревоженными.
- Они страдают.
- Наши третьеклассники не могут сосредоточиться и быстрее выходят из себя.
- Первоклассники не справляются.
- Пятилетние дети боятся неудач.

Встреча в Пало-Альто, в двадцати минутах езды от дома, где я выросла, показала проблему с новой стороны. Родители-добровольцы в Пало-Альто запустили программу «Надзор за путями» после того, как выросло число подростковых самоубийств на железнодорожных путях<sup>2</sup>. На протяжении десяти лет уровень самоубийств в двух престижных школах этого района превышает средний показатель по стране в четыре и пять раз. Но проблема существует не только в районе залива. За последнее десятилетие отчеты от побережья до побережья показывают, что подростки и молодые люди более подавлены и чаще, чем их предшественники<sup>3</sup>, страдают от стресса и депрессии. В каждой школе вы увидите на стене в туалете номера горячей линии для самоубийц.

ЧАСТЬ I

# ФОРМИРУЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

*По-настоящему узнать самого себя — лучший способ избежать выгорания. Как только ты понял, кто ты и где твое место в мире, жить сразу становится гораздо легче.*

**Алекс, 17 лет, Санта-Клара**

# УВЕРЕННОСТЬ

**Успешные фокусируются  
на том, «кто», а не «что»**

Через пять дней после окончания Второй мировой войны сельские женщины в итальянском городке Реджо-Эмилия начали строить подготовительную школу, выбирая кирпичи из кучи мусора, оставшегося после авианалета. Разрушительные последствия войны заставили их осознать, что образование должно выходить за рамки школьных предметов. Дети должны научиться критически мыслить, верить в себя и объединять усилия ради общей цели. Школа должна была стать инвестицией в будущее их детей, и женщины назвали ее “*Scuola del Popolo*”, или «Народная школа»<sup>16</sup>.

Лорис Малагуцци, молодой учитель, услышав об этом, приехал познакомиться с этими женщинами. И они попросили Малагуцци стать тем учителем, который сможет дать их детям больше шансов в жизни. Он согласился. Малагуцци считал, что все дети способны, любознательны и способны на многое, и поэтому инициатива в обучении должна исходить от них<sup>17</sup>. Он хотел, чтобы дети активно участвовали в проектах, где они могли бы осознать свои сильные стороны и решать проблемы самостоятельно. Но самое главное — узнать, кто они. Малагуцци назвал свою образовательную методику Реджо-Эмилия в честь города. В 1991 году в *Newsweek* эта школа была названа одним из «десяти лучших дошкольных учреждений мира»<sup>18</sup>. В настоящее время образование в Реджо-Эмилии пользуется уважением во всем мире и побуждает переосмыслить все то, что мы знаем о развитии детей.

В марте 2019 года я наблюдала за программой раннего обучения в Американской общественной школе (ACS) в Бейруте

(Ливан), где недавно шли военные действия. В их «Народной школе», основанной на методике Реджо-Эмилия, учатся школьники 60 национальностей. Как и те сельские женщины, персонал школы считает, что настоящая уверенность рождается изнутри, ее нельзя сформировать, предвосхищая все желания ребенка, раздавая направо и налево похвалы и хорошие отметки.

**— Наша цель — отыскать уникальные сильные стороны детей и в дальнейшем опираться на них, чтобы каждый ребенок чувствовал себя успешным, — сказал мне директор школы Сосан Ясин. — Успех порождает успех.**

Я провела целый день, посещая занятия, и увидела увлеченных детей, их волнение, улыбки. Я наблюдала, как четырех- и пятилетние дети сотрудничают, открывают, создают и выбирают направления для своего обучения, и ни разу не видела, чтобы кто-то из взрослых бросался им на помощь. Нячиться с ними было строго запрещено. Если кубики падали, учитель спокойно спрашивал: «Что ты можешь сделать, чтобы это исправить?», и ребенок обдумывал альтернативы. Если проект не удавался, учитель говорил: «Придумайте решение». Дети чувствовали себя спокойно и пробовали разные варианты решения, потому что знали свои сильные и слабые стороны, потребности и стремления. В большинстве классов учитель инструктирует учеников, следуя установленной учебной программе. Сотрудники ACS, напротив, следовали за детьми и учитывали их мотивацию. Они по-прежнему ставили образовательные цели и добивались результатов, но одновременно помогали детям отыскать свои сильные стороны и поверить в себя.

Обычные школы присылают родителям таблицы успеваемости и оценки, чтобы отметить способности и недоработки учащихся. В этой школе характеристика описывает образовательный прогресс, а также личные сильные стороны каждого ребенка. Представьте, что вы получили отчет учителя ACS.

— У Эллы сильная воля, она с легкостью выражает свои потребности и чувства. У нее нет проблем с установлением границ. «Вы должны спросить меня, можете ли вы прикоснуться к моей щеке, и, если я скажу “хорошо”, вы можете потрогать мое лицо», — поясняла она учительнице. Ее развитые речевые навыки проявляются во время групповых обсуждений, на которых она всегда готова поделиться своим мнением. Элла — ценный член нашего школьного сообщества, и она продолжает развивать свои способности.

Родители рассказали мне о том, как им нравится получать такие информативные отчеты.

— Эти отчеты помогают мне понять, кто мой ребенок, чтобы я могла воспитывать его более эффективно, — сказала мне одна мама.

— Эта методика помогает мне сосредоточиться на сильных сторонах моего ребенка, а не на его слабостях, — поделилась другая.

— Они делают акцент на способностях моего ребенка, и это очень помогает, в результате он чувствует себя более уверенно, — заметил один папа.

Отчеты ACS помогли родителям понять сильные стороны их детей.

— Мы хотим, чтобы наши дети выросли такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими мы хотим их видеть, — сказал мне Сосан Ясин.

Более семи десятилетий назад женщины Реджо-Эмилии хотели для своих детей того же, что и мы хотим сейчас для своих. Помочь детям «стать теми, кто они есть» — это первый шаг к раскрытию их потенциала, чтобы они могли стать лучшей версией самих себя. Все начинается с такой сильной черты характера, как *уверенность*.



## ЧТО ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ?

Трехлетний ребенок: «Я сам могу застегнуть молнию!»

Шестилетний ребенок: «Я понимаю, что мой голос был слишком громким, и это не понравилось людям, поэтому я стал говорить тише!»

Второклассник: «Я знал, что смогу успешно пройти тест, если буду использовать свою память!»

Подросток: «Мой удар был идеальным, потому что я сказал себе сосредоточиться и выложился по полной!»

Четыре очень разных ребенка, которых объединяет одна общая черта: здоровое и искреннее чувство собственного «Я». Эти дети знают, в чем сильны, принимают свои слабости и могут использовать эти знания, чтобы добиться успеха. Правильное представление о себе дает детям прочную основу для жизни, а также помогает им осознать свои более слабые стороны, которые нуждаются в развитии. И все это начинается с уверенности в себе. Уверенность — это спокойствие, внутренняя твердость, понимание того, «кто я», в чем мои уникальные качества, сильные стороны, таланты и интересы. Уверенность укрепляется по мере роста навыков, способностей, черт характера и самосознания. На основе этого качества формируются все остальные! Чтобы быть успешным, ребенок должен сначала развить в себе чувство уверенности.

- **Уверенность способствует улучшению успеваемости.** Хотя успешные дети ориентированы не только на оценки, хорошая новость заключается в том, что развитие этих важных качеств действительно коррелирует с лучшей успеваемостью по школьным предметам. Дети, которые лучше понимают, кто они, и знают свои сильные стороны, более счастливы, активнее учатся в школе, с большей вероятностью выполняют более сложные задачи и быстрее восстанавливаются после неудач. Все это помогает им в учебе.