

Содержание

Введение. Отважные родители	13
ЧАСТЬ I. НАСТОЯЩИЙ УСПЕХ	33
Глава 1. Детки не в порядке (и родители тоже)	35
Глава 2. Как же нас так угораздило?	61
ЧАСТЬ II. ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО УЧЕБА	89
Глава 3. Задачи старшего дошкольного и младшего школьного возраста. 5–11 лет	91
Научиться заводить друзей и хранить дружбу	97
Научиться учиться и получать от этого удовольствие	110
Формирование самовосприятия: кто я такой?	124
Развитие эмпатии	130
Не забывать играть	137
Общие рекомендации по воспитанию детей младшего школьного возраста	144

Глава 4. Задачи среднего школьного возраста. 11–14 лет	149
Как себя вести с ребенком в пубертатном периоде	155
Вопросы здоровья	169
Воспитание самостоятельности	191
Формирование групп по интересам	203
Примечание для родителей	225
Глава 5. Задачи старшего школьного возраста. 14–18 лет	226
Научиться мыслить как взрослый	231
Сексуальное воспитание	247
Формирование самовосприятия	259
Развитие самостоятельности	269
ЧАСТЬ III. КОЭФФИЦИЕНТ УСТОЙЧИВОСТИ	285
Глава 6. Учим детей находить решения проблем	287
Находчивость. «Я справлюсь сам» вместо «мама!..»	291
Энтузиазм. «Обожаю» вместо «да все равно»	298
Креативность. «Давай посмотрим на это иначе» вместо «какой правильный ответ?»	308
Правильное отношение к труду (трудовая этика). «Я не брошу» вместо «с меня хватит»	319
Глава 7. Учим наших детей действовать	328
Способность контролировать себя и ситуацию. «Это неправильно» вместо «все так делают»	328
Самооценка. «Я себе нравлюсь» вместо «я полный отстой»	339
Самозффективность. «Я могу изменить ситуацию» вместо «что бы я ни делал, это ничего не изменит»	348

ЧАСТЬ IV. СКАЗАНО — СДЕЛАНО	359
Глава 8. Как определить свои ценности и воплотить их в жизнь. Письменное упражнение	361
Каковы ваши основные ценности?	368
Декларация о семейных ценностях	374
Принципы, которыми вы руководствуетесь	376
План действий для всей семьи	378
Глава 9. Редактирование сценария.	
Как стать такими родителями, какими мы хотим быть	382
Отрицание: «проблема? Какая проблема?»	390
Проекция: «да, у них проблема, но не у меня!»	396
Давление со стороны окружения: это не только про подростков	403
Стиль воспитания —это наследственное?	
«Не могу поверить, что я говорю как моя мама!»	411
Три условия перемен: самоанализ, эмпатия и гибкость	417
Благодарности	434
Примечания	438

*У тех, кто вышел на дорогу жизни,
должен быть закон, по которому нужно жить.*

ГРЭМ НЭШ

Отважные родители

Когда в 2006 году вышла в свет моя книга «Цена привилегий», я думала, что написала содержательную, хоть и скромную книгу. В конце концов, я освещала проблему неожиданно высокой частоты эмоциональных трудностей среди относительно малочисленной группы подростков из семей с высоким уровнем дохода и образования. Я предполагала, что моя аудитория невелика, но знала, что изложенные мной выводы важны и неординарны. Дети из привилегированных слоев общества, которые, как долгое время считалось, имеют все необходимое, испытывают депрессию, тревожные и психосоматические расстройства и злоупотребляют наркотическими веществами чаще, чем дети из социально и экономически неблагополучных семей, традиционно считавшиеся наиболее подверженными риску. Кроме того, дети из привилегированных семей, демонстрирующие хорошие результаты на экзаменах, зачастую хитрые, но поверхностные и равнодушные ученики, хоть и поступают в престижные вузы.

Опираясь на значительные по объему исследования, в книге «Цена привилегий» я выдвинула предположение, что наша нынешняя модель успеха, с ее акцентом на легко измеримые параметры: отметки, призы, результаты экзаменов и поступление в престижные вузы, — существенно влияет на частоту эмоциональных

проблем среди обеспеченной молодежи. Многие мотивированные на учебу дети принимают стимулирующие препараты, чтобы справиться с чрезмерным утомлением из-за многочасовых домашних заданий, регулярно хитрят, чтобы получать хорошие отметки, которые сегодня считаются вопросом жизни и смерти, и прибегают к нездоровым способам преодоления приступов тревоги, злоупотребляя антидепрессантами или причиняя себе физический вред. Эта весьма ограниченная, гиперфокусированная система ввергает многих учащихся (и их семьи) в состояние стресса, одновременно выталкивая на обочину большое число людей, которые либо не могут, либо не хотят участвовать в системе образования, где стандарты слишком высоки и где люди постоянно находятся под давлением. По ощущениям таких детей, их увлечения и таланты игнорируют или не придают им большого значения. Им становится неинтересно в школе, когда они чувствуют, что их не поддерживают и не ценят. Из-за этого они оказываются более склонны к опасному поведению вроде токсикомании и мелких правонарушений либо ощущают свою полную безнадежность, из-за чего ни в чем не способны добиться успеха. Тогда я предположила — и снова повторю в этой книге, — что систему, приводящую к негативным результатам в образовании и эмоциональном состоянии, следует пересмотреть и перестроить.

Я рассчитывала взять отпуск на несколько месяцев, чтобы проехаться со своей книгой по стране и прочитать лекции на поднятые в ней темы, а затем

вернуться к психотерапии, которую практикую уже почти двадцать пять лет. Но не тут-то было. Я вернулась к работе только пять лет спустя, и всего лишь на полставки. «Цена привилегий» переиздавалась семнадцать раз, а потом ее выпустили в мягкой обложке. Небольшая (как мне казалось) аудитория тех, кто мог бы счесть эту книгу актуальной для себя, на деле оказалась обширным и разнообразным сообществом родителей, учеников, руководителей предприятий, священнослужителей, преподавателей, сотрудников администраций университетов и специалистов по государственной политике. Очевидно, что со многими проблемами, описанными в «Цене привилегий» — стрессом, хронической усталостью, депрессией, тревогой, неумением справляться с трудностями, нездоровой зависимостью от поддержки и советов окружающих и слабым пониманием самих себя, — сталкивается множество детей в ряде стран по всему миру, независимо от социально-экономического положения их родителей. Оказывается, учащиеся, пытающиеся сдать выпускной экзамен за курс средней школы или посещающие дополнительные занятия по нескольким предметам ради поступления в колледж, жалуются на высокий уровень стресса¹. Раньше дети называли главными причинами своего стресса семейные ссоры или проблемы со сверстниками, однако в настоящее время стрессором номер один в своей жизни они считают учебу².

Крупные исследования, проведенные государственными организациями, показали, что в течение года каждый пятый американский ребенок демонстрирует

признаки того или иного психического расстройства, а каждый десятый* страдает «тяжелым психическим заболеванием, ведущим к значительным функциональным нарушениям»³. Ожидается, что в течение следующих десяти лет эти цифры увеличатся на пятьдесят процентов⁴. Причины этого сложны и разнообразны. В жизни наших детей все чаще отсутствуют защитные факторы, которыми традиционно сопровождается детство: нестрогие требования к результатам, свободные игры, стимулирование исследовательского интереса и время на размышления. Слишком многие дети просто не справляются. Мы знаем об этом. Тем не менее их родителям не очень понятно, что же делать.

Прежде всего мы должны усвоить принципиально иной — более здравый — подход к успеху. Мы должны рассмотреть свои страхи относительно будущего наших детей и понять, что чрезмерное внимание к тем параметрам, которыми определяют успех сегодня: высоким отметкам, призам и приему на конкурсной основе в детские сады, школы и колледжи, — это неполное его определение, часто вводящее в заблуждение. В лучшем случае так мы поощряем успехи в учебе у небольшой группы учащихся, но упускаем из виду

* По данным за 2015 год, в России психические расстройства и нарушения психического развития среди дошкольников встречаются у шестидесяти процентов детей. Среди школьников эти цифры достигают уже семидесяти-восьмидесяти процентов (из интервью главного психиатра Минздрава России Зураба Кекелидзе российскому информационному агентству ТАСС; <https://tass.ru/obschestvo/2332218>). — *Здесь и далее, кроме специально оговоренных случаев, прим. науч. ред.*

ряд факторов, которые необходимы для успеха в дальнейшей жизни. Это создает ложное предположение, что высокие достижения в учебе в раннем возрасте — предвестник успешности во многих сферах, включая межличностные отношения и самовосприятие. Иногда это так; но часто — иначе. Еще бóльшую обеспокоенность вызывает тот факт, что наше ограниченное определение успеха не включает в себя тех учеников, чей потенциальный вклад в жизнь общества трудно измерить. Если мы настаиваем на узком и основанном на метриках определении успеха, то мы бездумно сбрасываем со счетов потенциально ценных членов социума, обрекая их на недооцененность и даже на мрачное будущее.

Выражение «истинный успех» определяет успешность в ином смысле, основанном не на родительских тревогах, а на научных исследованиях, клиническом опыте и здравом смысле. Эта версия успеха учитывает, что каждый ребенок находится на стадии развития. Она признает, что у детей должно быть достаточно времени и сил, чтобы увлеченно учиться, проявлять и развивать свои интересы, совершенствовать навыки преодоления трудностей и формировать чувство собственного «я» — реального, полного энтузиазма и способного на многое. В понятие «истинный успех», безусловно, можно включать традиционные показатели, такие как отметки и поступление в престижный вуз, но его концепция шире и подразумевает те вещи, которые, как мы интуитивно знаем, являются важными компонентами удовлетворительного уровня жизни.

Конечно, мы все надеемся, что наши дети будут хорошо учиться в школе, но еще больше нам хочется верить, что они преуспеют в жизни. Мы хотим, чтобы они глубоко знали и ценили себя, чтобы с энтузиазмом воспринимали окружающий мир, нашли себе интересную и приносящую радость работу, любящих и преданных друзей и супругов и желали бы внести в общество какой-то значимый вклад. Вот что значит хорошо учить наших детей.

В этой книге вы часто будете встречать слово «благополучие» — это одна из тех вещей, которые мы желаем нашим детям. Есть причина, почему я выбрала его вместо слова «счастье». Конечно, мы все хотели бы, чтобы наши дети были счастливы, но мы также признаем (хотя и неохотно), что жизнь будет бросать в наших детей крученые мячи независимо от того, насколько сильно мы будем пытаться защитить их. Рост (эмоциональный, психологический, когнитивный и духовный), необходимый для того, чтобы прожить жизнь, — результат преодоления трудностей, а трудности могут вызывать гнев и разочарование. Было бы глупо хотеть для детей только счастья. Так они не смогут качественно развиваться и плохо подготовятся к неизбежным жизненным трудностям. Что действительно необходимо, так это благополучие; в это понятие входит щедрая порция оптимизма (насколько позволяет природа нашего ребенка), а также умение справляться с трудностями и, следовательно, устойчивость, благодаря которой они смогут адаптироваться и восстанавливаться после испытаний. В качестве

бонуса: ученые считают, что качества, способствующие эмоциональному благополучию наших детей, — те же самые, что отвечают за их успехи в учебе⁵. Неудивительно, что оптимистичные, жизнерадостные, увлеченные дети чувствуют себя счастливее⁶.

Залог истинного успеха — развитие умения чувствовать себя, свое настоящее «я». Личность вашего ребенка не прячется где-то внутри в ожидании, когда вы вытащите ее наружу. Скорее, она постоянно развивается. У ребенка складывается чувство себя, и не только потому, что вы уделяете этому внимание и развиваете все его интересы и способности. Если бы воспитание ребенка ограничивалось только этим, мы бы сплошь и рядом наблюдали самовлюбленных детей с низким самоконтролем, считающих, что им все должны (эта проблема, надо сказать, тревожит нас и сейчас). Более точная картина выглядит следующим образом: умение понимать и чувствовать себя формируется под воздействием ряда факторов: генетики, влияния семьи, сверстников и наставников, доступных возможностей и культуры, к которой они принадлежат. Чувство своего «я», безусловно, складывается под влиянием того, как именно вы поддерживаете конкретные сильные стороны и интересы вашего ребенка, но также зависит от его взаимодействия с внешним миром и от того, какие ценности прививаются в вашей семье. Истинный успех состоит не просто в том, чтобы максимально реализовать свой потенциал, но и в том, чтобы сделать это как член общества, и здесь всегда присутствуют компоненты значимого вклада и связи

с другими людьми. Было бы неплохо начать думать об успехе не с точки зрения сегодняшнего дня, следующего семестра или учебного года, но с точки зрения того, какими мы надеемся видеть наших детей через десять или двадцать лет, когда они покинут дом и уйдут в самостоятельную жизнь. Да, чтобы воспитывать детей с учетом такой долгосрочной перспективы, требуются мужество и воображение. Но это также самый эффективный способ обеспечить им полноценную, значимую жизнь.

На протяжении многих лет СМИ бомбардируют нас сообщениями о большом конкурсе в престижные вузы. Корпоративный мир как бы говорит, что мы плохие родители, если не прилагаем всех усилий к тому, чтобы сделать детей конкурентоспособными, а в культурной среде выше всего остального ценится очевидная и измеримая продуктивность. На моих лекциях многим родителям поначалу было трудно честно признать, какова цена слишком большой занятости ребенка, слишком активного «развития», слишком сильного стресса и непонимания реальных потребностей детей. К счастью, теперь я почти не сталкиваюсь со скептицизмом. Обратная сторона успеха в его узком понимании стала для большинства родителей болезненно очевидной. Родители хотят знать готовые решения. Вопрос «Что мне делать?» стал коллективной мантрой моей аудитории по всем Соединенным Штатам.

Мой ответ — эта книга. Мы должны сместить акцент с гиперопеки, одержимости узким пониманием успеха, изматывающей наших детей, и нездорового ожидания,

что они придадут статус и смысл нашей собственной жизни, и вернуться к основам воспитания, чтобы дети росли здоровыми личностями, оставаясь собой. Я не буду стесняться предлагать конкретные ответы заинтересованным или сбитым с толку родителям в тех случаях, когда результаты исследований наглядно демонстрируют преимущества какого-то одного способа действий по сравнению с другими. Родители часто хотят видеть изменения быстрее, чем они происходят в школе. Мы действуем быстро, когда чувствуем опасность для своих детей; учреждения редко обладают подобной гибкостью. Независимо от того, в какой части страны я выступаю, мне задают предсказуемые вопросы:

- Все дети в детском саду читают, а мой сын — нет. Что мне делать?
- Моего восьмилетнего сына называют одаренным шахматистом, но он отказывается ехать в шахматный лагерь летом. Вместо этого он хочет потусоваться со своими друзьями в местном «приключенческом» лагере. Что мне делать?
- Моя двенадцатилетняя дочь делает уроки три часа каждый вечер и очень устает. Что мне делать?
- Моего сына-старшеклассника, похоже, устраивают четверки и даже тройки. Он прилежно выполняет домашние задания, но при этом много времени проводит в гараже. Школьный психолог говорит, что он не сможет поступить в хороший вуз. Что мне делать?