

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	9
ПРОЛОГ	10
ЧАСТЬ I. ЭТОТ ПОИСТИНЕ СТРАННЫЙ ЗАПАД	
ГЛАВА 1. Самые СТРАННЫЕ родители в мире	25
ГЛАВА 2. Почему мы воспитываем именно так?	46
ЧАСТЬ II. МЕТОД МАЙЯ. ЕДИНЕНИЕ	
ГЛАВА 3. Самые отзывчивые дети в мире	69
ГЛАВА 4. Как научить детей помогать добровольно	77
ГЛАВА 5. Как вырастить гибких детей, склонных к сотрудничеству	102
ТЕАМ-элемент №1. Введение в КОМАНДНОЕ воспитание: лучший способ быть вместе	127
ГЛАВА 6. Мэтры мотивации. Что лучше похвалы?	139
ЧАСТЬ III. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИНУИТОВ	
ГЛАВА 7. Никогда не злиться	161
ГЛАВА 8. Как научить детей контролировать гнев	176
ГЛАВА 9. Как перестать злиться на своего ребенка	183
ТЕАМ-элемент №2. Побуждайте, но никогда не принуждайте	196

ГЛАВА 10. Знакомимся с инструментами для родителей	202
ГЛАВА 11. Моделируем поведение: истории	245
ГЛАВА 12. Моделируем поведение: представления	260
ЧАСТЬ IV. ЗДОРОВЬЕ ХАДЗАБЕ	
ГЛАВА 13. Как воспитывали детей наши далекие предки?	277
ГЛАВА 14. Самые уверенные дети в мире	288
ТЕАМ-элемент №3. Древнее противоядие от беспокойства и стресса	298
ГЛАВА 15. Древнее противоядие от депрессии	326
ЧАСТЬ V. ЗАПАДНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО 2.0	
ТЕАМ-элемент №4. Новая парадигма для западных родителей	347
ГЛАВА 16. Спокойной ночи	354
ЭПИЛОГ	363
БЛАГОДАРНОСТЬ	366
ПРИМЕЧАНИЯ	367

*В память о Манго, лучшей овчарке,
которую только может иметь писатель*

Посвящается Розе



Об авторе

Микаэлин Дуклефф — корреспондент научного отдела радио NPR. В 2015 году она была частью команды, получившей премию Джорджа Фостера Пибоди за освещение вспышки Эболы в Западной Африке. До прихода в NPR Дуклефф была редактором журнала Cell, где писала о научной составляющей массовой культуры. Она имеет докторскую степень по химии Калифорнийского университета в Беркли и степень магистра виноградарства и энологии Калифорнийского университета в Дэвисе. Живет с мужем и дочерью в Сан-Франциско.

Пролог

Помню момент, когда признала свое полное поражение как мама.

Пять часов холодного декабрьского утра. Лежу в постели в том же свитере, что носила накануне. Не мыла голову несколько дней.

Снаружи темно-синее небо, уличные фонари светятся желтым. Внутри дома пугающая тишина. Только наша немецкая овчарка Манго шумно дышит под кроватью. Спят все, кроме меня. Я совершенно проснулась.

Я готовлюсь к бою. Прокручиваю в голове, как поступить при следующей встрече с врагом. Что делать, если она снова меня ударит? Пнет? Укусит?

Правда ужасно называть свою дочь «врагом»? Видит бог, я люблю ее безумно. Есть много причин, по которым она прекрасный маленький человек. Она умница, отчаянно смелая, сильная физически и морально — как бык. Если Роза на детской площадке падает, тут же встает. Не делая из этого проблему.

А как прекрасно она пахнет! Особенно ее макушечка. В репортерских поездках по поручению NPR¹ больше всего скучаю именно по этому аромату, напоминающему смесь мёда, лилий и влаж-

¹NPR, National Public Radio — Национальное Общественное Радио, крупнейшая некоммерческая организация, которая собирает и распространяет контент 797 радиостанций США (здесь и далее — примечания переводчика, если не указано иного).

ной земли. Его сладость завораживает и вводит в заблуждение. На самом деле внутри Розы пылает костер. Бешеное пламя. Огонь движет ею, заставляя со свирепой беспощадностью маршировать по жизни. Один приятель сказал: она разрушительница миров.

В младенческом возрасте Розы часто плакала. Каждый вечер, часы напролет.

— Если она не ест и не спит, то плачет, — в панике сказал педиатру мой муж.

— Она же младенец, — ответила врач, пожав плечами. Она явно слышала такие истории и раньше.

Розы исполнилось три, и бесконечный плач перерос в истерики и бурный поток издевательств над родителями. Она завела привычку бить меня по лицу, когда я брала ее, слетевшую с катушек, на руки. Иногда по утрам я выходила из дома с красным отпечатком ладошки на щеке. Было чертовски больно.

Лёжа в постели тем тихим декабрьским утром я смогла признать болезненную правду. Между мной и Розы росла стена. Я начала с ужасом думать о совместном с ней времени, потому что боялась того, что может случиться, — боялась, что выйду из себя (снова); заставлю Розы плакать (снова); лишь усугублю ее плохое поведение (снова). Меня пугало, что мы с Розы становимся врагами.

Я выросла в доме, где скандалили постоянно. Крики, хлопанье дверьми, даже швыряние обувью — всё это было основным средством общения родителей, трёх моих братьев и сестёр и меня. И поэтому на истерики Розы я сначала реагировала так же, как реагировали на мои, — смесью гнева и суровости, а иногда и громких грозных слов. Но это возымело обратный эффект: Розы выгибала спину, визжала как резаная и падала на землю. Кроме того, я бы хотела справляться с задачами воспитания лучше, чем мои мама и папа, а еще чтобы дочь росла в мирной атмосфере



и умела не только запускать ботинком в чью-то голову, но и продуктивно и спокойно общаться.

Так что я посоветовалась с доктором Google и решила, что «авторитарный стиль воспитания» будет «оптимальным» — то есть способным обуздать истерики Розы. Насколько я смогла судить, «авторитарный» — это одновременно «твердый и добрый». И я изо всех сил старалась вести себя именно так. Но подход вновь и вновь подводил. За моей «твердостью и добротой» Розы видела злость, на которую начинала реагировать, — и поведение ухудшалось. Так что мы вертели в заколдованном круге: мой гнев усиливался, а ее истерики приобрели характер ядерной угрозы. Она кусалась, размахивала руками и носилась по дому, опрокидывая мебель.

Даже самые простые задачи — скажем, сборы в детский сад — превращались в генеральное сражение.

— Не могла бы ты просто надеть туфли? — в пятый раз умоляла я.

— НЕТ! — вопила она, а затем стаскивала с себя платье и нижнее белье.

Однажды утром мне стало так плохо, что я опустилась на колени рядом с кухонной мойкой и беззвучно закричала в открытый шкаф под ней. *К чему вся эта борьба? Почему она не слушается? Что я делаю не так?*

Если честно, я и понятия не имела, как общаться с Розы. Я даже не знала, как остановить ее истерики, не говоря уже о том, как начать обучать ее быть хорошим человеком — добрым, отзывчивым, заботящимся о других. Да я понятия не имела, как быть хорошей матерью! И никогда прежде у меня так плохо не получалось то, в чём я стремилась преуспеть. Никогда прежде разрыв между моими фактическими навыками и желаемым уровнем мастерства не был так сокрушительно велик.

И вот лежу в постели в предрассветный час и с ужасом думаю о моменте, когда дочь — возлюбленное дитя, о котором столько лет мечтала, — проснется. Пока все спят, пытаюсь придумать, как установить контакт с малышкой, ведущей себя как яростный маньяк, и как исправить всё то, что натворила.

Я чувствовала себя потерянной. Я устала и утратила надежду. Во время размышлений о будущем представлялась лишь одна картинка: мы с Розы по-прежнему ведем непрекращающиеся бои, только годы идут, так что она становится выше и сильнее.

Но всё обернулось иначе. Об этом неожиданном и преобразующем сдвиге в нашей жизни и рассказывает эта книга. Всё началось с поездки в Мексику, и тот поучительный опыт спровоцировал другие путешествия в разные уголки мира — и каждый раз с Розы в качестве спутницы.

Там я познакомилась с несколькими выдающимися мамами и папами, которые великодушно поделились огромным объемом знаний о воспитании. Эти женщины и мужчины научили, как обуздать истерики Розы. Они показали способ общаться с ней без крика, придинок или наказаний, который к тому же формирует уверенность ребенка в собственных силах, а не порождает напряжение и конфликты с родителем. И пожалуй, самое главное — я узнала, как воспитать в Розы доброту и щедрость по отношению ко мне, ее семье и друзьям. Отчасти это стало возможным, потому что эти мамы и папы показали, как любить своего ребенка совершенно по-новому.

Как сказала мне мать-инуитка Элизабет Тегумиар в наш последний день в Арктике:

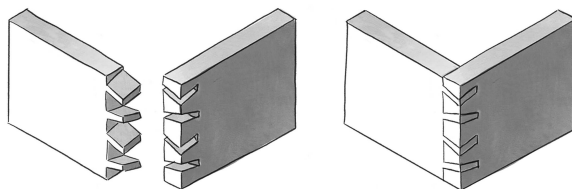
— Думаю, теперь ты лучше знаешь, как с ней обращаться.
Конечно, знаю.

Воспитание — процесс исключительно индивидуальный. Нюансы разнятся не только от культуры к культуре, но и от общества к сообществу, и даже от семьи к семье. Однако если вы путешествуете по миру, обязательно заметите то общее, что есть в подавляющем большинстве культур — от арктической тундры и тропических лесов Юкатана до саванны Танзании и филиппинских гор. Это способ общаться с детьми. Особенно ярко совпадение видно там, где воспитывают замечательно добрых и отзывчивых ребят, которые просыпаются и сразу же

принимаются мыть посуду. Детей, *готовых* делиться конфетами с братьями и сёстрами.

Этот универсальный подход к воспитанию состоит из 4 основных элементов. Их еще можно заметить кое-где в современной Европе, а сравнительно недавно они были широко распространены и в США. Первоочередная задача этой книги — понять всю суть этих элементов и как встроить их в свою семью, чтобы сделать жизнь легче.

Способ общения с детьми, о котором говорю, представлен в сообществах охотников-собирателей по всему миру, так что ему, вероятно, уже десятки тысяч лет, а то и сотня. Биологи могут убедительно доказать, что отношения между родителями и детьми складывались именно таким образом изначально. Видя этот стиль воспитания в действии — готовя лепешки в деревне майя или лоя гольца в Арктике, — вы испытываете всепоглощающий восторг и инсайт: «О, так *вот* каким должно быть воспитание!» Ребенок и родитель подходят друг другу так же идеально, как детали «шип-паз». Даже лучше: как элементы традиционных японских столярных соединений, что завораживают поэзией продуманности и геометрии. Это великолепно.



Никогда не забуду, как впервые наблюдала этот способ воспитания в действии. Мне показалось тогда, что земля уходит из-под ног.

К тому времени я проработала репортером в NPR 6 лет, а до этого ещё 7 была химиком в Беркли. Поэтому, став журналистом, сосредоточилась на освещении медицинских вопросов — инфекционных заболеваниях, вакцинах и здоровье детей. В основном

статьи создавались за столом в Сан-Франциско. Но время от времени NPR отправляло меня в отдаленные уголки мира, чтобы я написала об экзотических болезнях. Я ездила в Либерию во время вспышки лихорадки Эбола, копалась в вечной мерзлоте Арктики в поисках оттаивающих вирусов гриппа, а осенью 2017 года стояла в пещере летучих мышей на Борнео, пока охотник за микробами предупредил меня о будущей пандемии коронавируса.

Когда у нас появилась Роза, эти поездки приобрели новый смысл. Я начала наблюдать за мамами и папами по всему свету не в качестве репортера или ученого, а как измученный родитель в отчаянных поисках драгоценных крупиц мудрости. *Ведь должен же быть способ справиться с этим лучше, чем получается у меня. Обязательно должен.*

*Ведь должен же быть способ
справляться с этим лучше,
чем получается у меня.
Обязательно должен.*

И вот во время командировки на Юкатан я увидела его вживую — универсальный способ воспитания детей. Этот опыт потряс до глубины души. Я вернулась домой и решила полностью изменить специализацию: оставив вирусы и биохимию, узнать как можно больше об этом невероятно мягком и добросердечном методе воспитания отзывчивых и самодостаточных людей.

Во-первых, хочу поблагодарить за то, что держите эту книгу. Спасибо за внимание и время. Я знаю, как они дороги родителям. При поддержке фантастической команды я упорно трудилась, чтобы сделать эти страницы полезными вам и вашей семье.

Во-вторых, скорее всего, вы чувствуете примерно то же, что и мы с мужем, — отчаянную потребность в хорошем совете и надежных инструментах. Возможно, вы уже прочитали несколько книг и, подобно ученым, ставили опыты на своих детях, пробуя