

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ НИЧЕГО НЕ ДВИЖЕТСЯ

ПОЧЕМУ МЫ СТОИМ НА МЕСТЕ: ПОПЫТКИ ЦЕПЛЯТЬСЯ ЗА ПРОШЛОЕ В СТРАХЕ ПЕРЕД БУДУЩИМ

Было достаточно сложно выбрать между естественным родительством, требовательным или авторитетным воспитанием или просто следованием своей интуиции. Когда всё меняется с такой скоростью, я оказываюсь полностью сбитой с толку.

Мама 9-летнего школьника

Я выступаю перед аудиторией на западе США. Более десяти лет я колесила по стране вдоль и поперек с лекциями о постоянно повышающемся уровне тревожности и депрессии у детей¹, а последнее время — о тяготах родительства в условиях постоянно меняющейся и нестабильной окружающей среды. Мне довелось выступать перед разными группами слушателей: большими аудиториями и маленькими частными коллективами, либерально и консервативно настроен-

¹ См.: Гроуз, М., Ричардсон, Д. Тревожные дети. Как превратить беспокойство в жизнестойкость. — СПб.: Портал, 2021.



ными, горожанами, жителями сельской местности и многими другими. Я была удивлена сходству опасений, не зависевшему от людей, которые собрались на мои лекции. Родители хотят знать, из-за чего нужно переживать, а на что можно не тратить нервы. Им нужно быть в курсе того, как подготовить своих детей к успешной жизни в условиях абсолютно непредсказуемого будущего, как справляться с тревожными новостями о детях и подростках, но больше всего они хотят знать, как защитить детей и внушить им чувство стабильности в мире, в котором она полностью отсутствует.

Я начинала свои лекции с последних данных об уровне тревожности и депрессии у подростков — темы, к которой мало кто из взрослых, испытавших все это на себе, останется равнодушным. «Статистика показывает снижение показателей психического здоровья наших детей», — говорила я. Почти у трети детей в возрасте от 13 до 18 лет присутствуют различные тревожные расстройства [1].

За период с 2005 по 2014 год число подростков, столкнувшихся с депрессией, выросло более чем на 30 % [2]. Получается, что примерно 13 % тинейджеров страдают самой настоящей клинической депрессией [3]. За последние 10 лет стремительно растет и число подростковых суицидов. Статистика самоубийств не только тревожит, но и показывает, насколько деморализованными и безнадежными чувствуют себя многие дети. На каждую доведенную до конца попытку суицида среди молодых людей от 15 до 24 лет, к счастью, приходится от 50 до 100 неудачных [4].

Все эти тенденции огорчают, но не являются необратимыми. Я говорю: «Мы знаем, как уменьшить страдания наших детей и сделать их будущее лучше», и делюсь результатами многочисленных исследований о том, как воспитывать детей, чтобы они стали эмоционально здоровыми и преуспевающими взрослыми. Вовлеченность, то есть оптимизм и энтузиазм



в отношении обучения в сочетании с высоким уровнем мотивации, в значительной степени связана с академическими успехами [5]. Многие виды успеха в работе сильно зависят от эмоционального интеллекта, способности распознавать, понимать и справляться с эмоциями — как своими, так и окружающих [6]. Кое-что из этого становится залогом эмоционального здоровья, а также саморегуляции, внутренней системы руководства собой, которая позволяет нам управлять поведением и контролировать свои порывы [7]. Наконец, именно состояние родителей, особенно спокойствие и удовлетворенность мамы, оказывает огромное и долгосрочное влияние на благополучие детей [8]. Я говорю приходящим на мои лекции родителям, что, если наши дети хотят процветать в стремительно развивающемся и полном неопределенности мире, нам нужно меньше структурированности и больше игр. Детям необходимо привыкнуть к экспериментам, принятию рисков и обучению методом проб и ошибок. Абсолютно бесполезно и даже вредно ограждать их от неудач. Нашим детям нужно тратить меньше времени на полировку своих резюме и больше внимания уделять изучению и размышлению.

Я заверяю родителей, что не умаляю значения академических достижений или хорошо оплачиваемой работы. Напротив, я рассказываю о том, как с большей вероятностью достичь и того и другого. В сутках всего 24 часа, и сосредоточение основного внимания на одном аспекте успехов ребенка — обычно на академических или спортивных достижениях — ограничивает время и силы, уделяемые другим важным моментам развития детей и подростков. Аудитория вежливо слушает, но в воздухе висит нетерпение. Образованные и знающие о последних веяниях в области воспитания люди, большинство из которых уже слышало подобные речи от меня или коллег со схожими взглядами, ждут момента, когда я начну отвечать на вопросы. Когда он наступает, я готовлюсь к неизменным репликам вроде:



«Моя дочь любит искусство, но сейчас все везде связано с технологиями. Какое из ее стремлений мне поддерживать?»

«Я замечаю, что навыки, которые раньше были сопутствующими, вроде любопытства или креативности, в наше время стали основными. Но как можно научить этому детей?»

«Отлично, детям нужны будут эти прикладные навыки. Но что-то я не наблюдаю огромного числа высокооплачиваемых профессий вроде “сочувствующий помощник по решению проблем”».

«Мы не давим на сына. Мы никогда этого не делали. Он сам хочет посещать курсы углубленного изучения многих предметов. Почему мы должны его останавливать?»

«Вне зависимости от того, что произойдет, диплом Брауна¹ лишним не будет, так?»

«В чем именно должен преуспевать мой ребенок? Вы можете написать мне список?»

Эти вопросы, полные социальной тревоги, стали новой нормой. Родители очень переживают о перспективах своих детей в нестабильном мире, изобилующем угрозами там и тут: целые категории рабочих мест исчезают по всей планете, навсегда; со всех сторон мы наблюдаем глобальные финансовые потрясения, террористические атаки, беженцев, живущих в нищете; окружающая среда подвергается атаке со стороны ядовитых выбросов и глобального потепления. Людей заботит не только консультирование по вопросам карьеры или счастья в целом, речь идет о выживании. Вот почему родителям так трудно пересмотреть шаблоны, которые хорошо пригодились им в годы собственного взрос-

¹ Брауновский университет, или Университет Брауна — один из самых престижных частных вузов США. — *Прим. ред.*



ления: результаты тестов, поступление в колледж, диплом. Они задают совершенно справедливый вопрос: «Что мы должны делать вместо этого?» И ответы, которые я смогла дать, хотя и являются разумными с точки зрения развития и эмоциональной пользы, часто не кажутся им достаточно прочным фундаментом в контексте неизвестного будущего, с которым столкнутся их дети.

Дело не в том, что отдельные мамы и папы не слушали мудрых людей вроде меня. Специалисты в области психического здоровья и педагоги помогли многим семьям снизить напряженность в условиях среды с высоким давлением, которая в течение последних нескольких десятилетий сдерживала креативность, способность справляться с неприятностями и эмоциональное благополучие слишком большого числа детей. Все больше родителей стали проявлять готовность соблюдать разумное время отхода ко сну, видеть мудрость в том, чтобы отказаться от каких-то дополнительных занятий, смирились со средними оценками, не настаивая на том, что их ребенку нужна терапия, лекарства или, по крайней мере, репетитор. Тем не менее показатели психического здоровья наших детей все еще остаются мрачными.

В то время как значительное число семей — и даже некоторые общины и школы — ввели более разумные графики и снизили планку для своих детей, преобладающая культурная норма остается исключительно ориентированной на хватание звезд с неба независимо от того, какую цену придется за это заплатить. Родители (и зачастую их дети) рассматривают жизнь как игру, в которой есть только победители и проигравшие. Ни один родитель не хочет, чтобы ребенок попал в последнюю категорию. Наша экономика добавляет этой проблеме актуальности. Однако вера в то, что жизнь и обучение по принципу «жми до отказа» приведут к появлению успешных детей, — заблуждение. На самом деле верно обратное. Для большинства детей наличие чего-то, напоминающего наше с вами



старомодное детство: игры на улице, решение проблем без постоянного вмешательства родителей, скука, работа по дому, некоторый риск — с гораздо большей вероятностью сформирует те навыки, которые всегда были нужны детям и очень пригодятся им в будущем.

Но между пониманием этой концепции и принятием ее в отношении себя и своего ребенка — существенный разрыв. Папы все еще говорят мне, что их дети «смогут выдохнуть лишь в тот момент, когда найдут работу». Мамы беспокоятся, что «мы не можем идти вопреки общепринятому мнению, когда ставки так высоки». Как человеку, который сделал благополучие детей и подростков центром своей профессиональной жизни, мне неприятно и больно наблюдать за тем, как родители и дети продолжают эту борьбу. После каждой лекции я ловлю себя на мысли: какую часть картинки я упускаю? В нашем быстро меняющемся мире существует целый ряд новых проблем, требующих свежих решений, и все же родители по-прежнему озабочены оценками и престижными колледжами. Почему все стоит на месте?

Эта книга — моя попытка ответить на эти вопросы, квест, который вывел меня далеко за пределы зоны комфорта. Я не только изучала привычные источники информации, но и выслушивала людей, которые большую часть своей жизни боролись с переменами. Я разговаривала не только с психологами, специализирующимися на развитии, но и с военными, с руководителями корпораций и клиницистами, с неврологами и учителями. Я хотела отказаться от своих предположений и найти истинные причины проблем многих семей, выявить невидимые препятствия на пути к победе и, самое главное, стратегии, которые лучше всего работают для достижения результатов, когда живешь в нестабильной среде, не имея нужного опыта. Во многом путешествие, которое я совершила, чтобы написать эту книгу, стало символом решений, которые я нашла. Оставайтесь



открытыми к новому. Будьте любознательными. Сотрудничайте. Выйдите из зоны комфорта. Бросьте вызов привычной точке зрения.

С ЛУЧШИМИ НАМЕРЕНИЯМИ

Мы зависимы от гаджетов не меньше, чем дети, но находим в этом намного меньше радости: вместо просмотра музыкальных видео и блогов, посвященных моде, каждый день читаем последние новости об отзыве партий продуктов, смертельных вирусах или стрельбе в общественных местах. Вместе с тревожностью детей и подростков растет и беспокойство родителей [9], во многом обусловленное культурным смятением, которое мы постоянно испытываем. Обеспокоенные и неуверенные, мы гиперопекаем и стараемся защитить наших детей от всех возможных опасностей даже больше, чем родители 10 или 20 лет назад, превращая наших отпрысков в тех, кто легко следует правилам и не имеет склонности к риску. Это совершенная противоположность тому складу ума, который им будет необходим, если, как полагают эксперты во множестве областей, приспособляемость, любопытство, готовность идти на риск и гибкость станут навыками для выживания в завтрашнем дне.

Мы хвалим маленьких учеников за запоминание правильных ответов, но в быстро развивающемся мире будет важнее умение задавать нужные вопросы. Почему? Потому что информация теперь доступна по одному движению пальца. Что делать с этими данными, как их оценить и объединить с другой информацией новыми и важными способами — именно это будет иметь значение. Ученикам и студентам рекомендуется бороться за награды, трофеи и места в лучших университетах, но в ближайшие годы талант к сотрудничеству станет намного ценнее привычки к безжалостной конкуренции. Снова и снова я наблюдаю, как родители принимают



решения, которые, по их мнению, пойдут детям на пользу, но на самом деле, скорее всего, сделают их слабее. В своей клинической практике я сталкиваюсь с родителями, которые с лучшими намерениями участвуют вместе с детьми в гонке за оценки, невольно убивая в них любопытство, способность к творчеству и гибкость. Это не тот случай, когда нужно выбирать по принципу «или — или». Здоровое равновесие принесло бы детям больше пользы, чем одержимость чем-то одним.

В основе этого парадокса лежит наш «плоский», управляемый технологиями, климатически нестабильный мир. Никто, включая многих экспертов, у которых я брала интервью для этой книги, не знает наверняка, что ждет нас в будущем. Подобная тревожная реальность оказала сильное, но не всегда с первого взгляда заметное влияние на подход родителей к воспитанию. Силы, которые часто ускользают от нашего внимания, управляют процессом принятия решений. Родители видят, что мир меняется, но в значительной степени не осознают, как эти изменения влияют на принятие решений, касающихся детей. Кроме того, по мнению людей, это не первый раз, когда нашей стране приходится приспосабливаться к быстрым переменам. Это в чем-то верно, но есть некоторые тонкости сегодняшнего момента истории, которые добавляют ему сложности.

ВСЕ И ПРАВДА ПО-ДРУГОМУ

В то время как каждая эпоха может казаться как лучшими, так и худшими временами, редко условия во многих категориях меняются с той скоростью, с которой мы сталкиваемся сейчас. За последние несколько десятилетий изменение климата превратилось из отдаленной арктической угрозы в экстремальные погодные условия, влияющие на каждый континент и стимулирующие массовую миграцию людей.