

Уильям Стиксруд
Нед Джонсон



само стоя тель ные дети



Как ослабить контроль
и научить ребенка управлять
собственной жизнью

МИФ
ДЕТСТВО

**Нед Джонсон
Уильям Стиксруд
Самостоятельные дети
Серия «МИФ Детство»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51815034

*Уильям Стиксруд, Нед Джонсон. Самостоятельные дети. Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2020
ISBN 978-5-00146-529-4*

Аннотация

Эта книга – грамотный навигатор для родителя, который хочет вырастить своего ребенка в самостоятельную, полноценную личность. Родительская опека часто мешает ребенку не только понять себя и проявить талант, но и элементарно раскрыть свой потенциал в учебе, спорте и повседневных делах. Постепенно, от главы к главе, шаг за шагом авторы подводят нас к мысли: даже если вам кажется, что ваш ребенок не способен принять ни одного правильного решения (или даже имеет особенности – СДВГ, РАС) – нужно дать ему шанс стать самостоятельным.

Книга предназначена для СЕО, рекрутеров, бизнес-тренеров и психологов.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

От авторов	6
Введение. Почему так важно чувство контроля	7
Глава 1. Самая стрессовая вещь в мире	16
Попадание «в яблочко»: как правильно понимать стресс	27
Все дело в голове	32
Почему это так важно	44
Предупреждение о контроле	49
Что делать сегодня вечером	52
Глава 2. «Я слишком сильно тебя люблю, чтобы ругаться из-за уроков»	55
Войны из-за уроков	61
Почему мозгу нравится модель советника	69
Конец ознакомительного фрагмента.	74

**Уильям Стиксруд,
Нед Джонсон**

Самостоятельные дети

***Как ослабить контроль и
научить ребенка управлять
собственной жизнью***

*Публикуется с разрешения авторов и их литературных
агентов ROSS YOON AGENCY (США) при содействии Агент-
ства Александра Корженевского (Россия)*

Научный редактор Тамара Шапошникова

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизве-
дена в какой бы то ни было форме без письменного разреше-
ния владельцев авторских прав.*

Copyright © 2018 by William Stixrud and Ned Johnson
All rights reserved. All rights reserved, including the right to
reproduce, scan or distribute any part of this book in any form
without permission.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

* * *

*Моим родителям, которые усыновили меня,
купали в любви и ласке и научили управлять
собственной жизнью.*

Уильям Стиксруд

*Моей любимой Ванессе, которая пробудила во
мне желание помогать детям.*

*Кейти и Мэтью: я бесконечно счастлив, что у
меня самые лучшие дети.*

Нед Джонсон

От авторов

Все истории в этой книге реальны. Это истории детей, родителей и педагогов, с которыми мы работали на протяжении многих лет. Помогать и принимать помощь, учить и учиться невозможно без взаимного доверия, и очень часто такие отношения бывают весьма хрупкими. Мы глубоко признательны детям и их родителям за откровенность, поэтому в некоторых случаях мы изменили имена и личные данные, чтобы сохранить конфиденциальность.

Введение. Почему так важно чувство контроля

На первый взгляд то, что книга может быть написана двумя настолько непохожими людьми, кажется удивительным. Билл – широко известный практикующий нейропсихолог, тридцать лет он помогает детям бороться с тревогой, решать проблемы с обучаемостью и поведением. О нем часто говорят как об очень спокойном человеке – скорее всего, это результат многолетней практики трансцендентальной медитации. А Нед основал одну из самых успешных репетиторских компаний в стране – PrepMatters. Он – энергичный представитель поколения X, воспитывающий подростков. По словам учеников Неда, энтузиазма в нем хватило бы на троих.

Мы познакомились несколько лет назад, попав на одно мероприятие в качестве приглашенных докладчиков. Разговорившись, мы обнаружили кое-что интересное. Несмотря на разницу в опыте, дисциплинах и клиентских базах, мы пытаемся помочь детям преодолеть схожие проблемы, и наши методы удивительно дополняют друг друга. Билл решает эти задачи с точки зрения развития мозга, а Нед – через творчество и научно организованную деятельность. В ходе беседы выяснилось, что наши знания и опыт сочетаются, как элементы единого пазла. И, хотя клиенты Неда борются с пани-

кой из-за того, что могут не поступить в Стэнфорд, а клиенты Билла рискуют вообще не закончить школу, мы оба начинаем работу с одних и тех же базовых вопросов: как помочь ребенку обрести чувство контроля над собственной жизнью? Как помочь ему найти внутренний стимул и максимально реализовать свой потенциал?

Изучив результаты исследований стресса и мотивации, мы пришли к концепции самоконтроля. Мы постоянно мониторим подобные исследования, поскольку наша работа по большей части состоит в том, чтобы помогать детям минимизировать влияние стресса на их работоспособность и психическое здоровье. Мы стараемся подвести детей к нормальному уровню мотивации, где-то посередине между чрезмерным перфекционистским усердием и желанием поскорее вернуться к видеоигре. Обнаружив, что неспособность владеть ситуацией вызывает сильный стресс, а самостоятельная работа – ключ к развитию мотивации¹, мы натолкнулись на важную идею. И укрепились в ней, когда начали изучать вопрос глубже и выяснили, что здоровое чувство контроля связано практически со всем, чего мы желаем для собственных

¹ Обширные исследования, посвященные чувству контроля и его роли, хорошо обобщены в книге *Why Zebras Don't Get Ulcers* («Почему у зебр не бывает инфаркта») выдающегося специалиста по стрессу Роберта Сапольски (*Sapolsky Robert*. 3rd ed. New York: Holt Paperbacks, 2004). См. также важную обзорную статью: *Haidt Jonathon, Rodin Judith*. Control and Efficacy as Interdisciplinary Bridges // *Review of General Psychology* 3. No. 4 (December 1999). P. 317–337.

детей, в том числе с физическим и психическим здоровьем, успехами в учебе и душевным комфортом.

С 1960 по 2002 год учащиеся старших классов и колледжей в США неизменно демонстрировали все более низкий уровень внутреннего локуса контроля (уверенности в том, что они сами в состоянии контролировать собственную жизнь) и более высокий уровень внешнего локуса контроля (убежденности в том, что их судьба определяется внешними силами). Это связано с пониженной устойчивостью к тревоге и депрессии. Фактически сегодня вероятность испытать симптомы тревожного расстройства у подростков и молодых людей в 5–8 раз выше, чем у молодых людей прежних поколений, в том числе во времена Великой депрессии, Второй мировой и холодной войны². Неужели современным детям

² Психолог Джин Твендж изучила смещение локуса контроля у студентов колледжей и выяснила, что у среднестатистического студента в 2002 году внешний локус контроля был сильнее, чем у 80 % учащихся начала 1960-х годов. Твендж полагает, что причина такой перемены кроется в культуре, где все выше ценятся показные и эгоцентричные атрибуты, такие как деньги, статус и внешняя привлекательность, а вот товарищество, взаимопомощь и поиск смысла в жизни значат все меньше. Внешний локус контроля связан с плохой успеваемостью, ощущением беспомощности, неумением справляться со стрессом, плохим самообладанием и подверженностью депрессиям. См.: *Twenge Jean M. et al. It's Beyond My Control: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Increasing Externality in Locus Of Control, 1960–2002 // Personality and Social Psychology Review 8. No. 3 (August 2004). P. 308–319.* О выводах Твендж касательно учащения случаев душевного расстройства среди современной молодежи см. здесь: *Twenge Jean M. et al. Birth Cohort Increases in Psychopathology Among Young Americans, 1938–2007: A Cross-Temporal Meta-Analysis of the MMPI // Clinical Psychology Review 30. No. 2 (March 2010). P. 145–154.* Также см.: *Twenge Jean M. Generational Differences in*

живется труднее, чем в годы Великой депрессии? Или это мы своими действиями подавляем их естественные механизмы преодоления трудностей?

Без здорового чувства контроля дети ощущают беспомощность, подавленность, часто становятся пассивными, безучастными. Когда у них нет возможности сделать осознанный выбор, они чаще впадают в беспокойство, депрессию, испытывают проблемы с концентрацией внимания, приступы гнева, демонстрируют признаки саморазрушения или ищут способы самолечения. Несмотря на обилие ресурсов и возможностей, которые предлагают им родители, дети часто не в состоянии добиться успеха. Сколько бы ни вкладывали родители, без чувства контроля внутреннее смятение в ребенке возобладает.

У нас все получается лучше, когда мы чувствуем, что можем влиять на окружающий мир. Вот почему, когда ломается дверь лифта, мы продолжаем нажимать на кнопку, чтобы дверь закрылась³. Именно поэтому в знаковом исследовании 1970-х годов выяснилось: жители домов престарелых, которым рассказали и показали, что они сами несут ответственность за себя, жили дольше, чем те, кому говорили, что за

Mental Health: Are Children and Adolescents Suffering More, or Less? // American Journal of Orthopsychiatry 81. No. 4 (October 2011). P. 469–472.

³ *Mele Christopher*. Pushing That Crosswalk Button May Make You Feel Better, but... // New York Times. 27 октября 2016 года, доступно на 11 мая 2017 года, URL: www.nytimes.com/2016/10/28/us/placebo-buttons-elevators-crosswalks.html?src=twr&r=1.

них решает персонал⁴. И именно поэтому ребенок, который сам решает, делать ли ему уроки, готовиться ли к выпускному экзамену, будет более счастлив, менее подвержен стрессу и в итоге сумеет лучше ориентироваться в жизни.

Мы хотим, чтобы наши дети не потерялись в высококонкурентной глобальной экономике, были на гребне волны, ощущали, что могут всё. Мы любим своих детей и хотим, чтобы они были счастливы и еще долго преуспевали после нашего ухода. Достойные цели. Но у нас есть несколько ложных клише, которые мешают достижению этих целей.

Ошибочное предположение № 1. К успеху ведет узкая тропинка, и не дай бог наш ребенок сойдет с нее. Таким образом, ставки слишком высоки, чтобы позволить ему самому решать все за себя. В основе такого представления лежит идея дефицита ресурсов: чтобы добиться успеха, дети всегда должны быть конкурентоспособными – во что бы то ни стало.

Ошибочное предположение № 2. Если хочешь преуспеть в жизни, очень важно хорошо учиться в школе. Победителей единицы, остальные – неудачники. Или ты идешь в Йель, или в «Макдоналдс». В результате многие дети де-

⁴ Rodin Judith, Langer Ellen. Long-Term Effects of a Control-Relevant Intervention with the Institutionalized Aged // Journal of Personality and Social Psychology 35. No. 12 (December 1977). P. 897–902.

монстрируют маниакальную мотивацию или, напротив, совсем перестают прилагать какие бы то ни было усилия.

Ошибочное предположение № 3. Если лучше стараться, наш ребенок станет более самодостаточным и успешным во взрослой жизни. Наши шестиклассники показывают не такие результаты, как шестиклассники в Китае? Давайте учить их по программе девятого класса. Поступить в колледж стало труднее прежнего? Хорошо, давайте заполним все свободное время наших детей, чтобы они как можно больше учились.

Ошибочное предположение № 4. Окружающий мир опасен как никогда. Нужно постоянно приглядывать за своим ребенком, чтобы он не пострадал и не принял неправильного решения.

Сегодня многие родители инстинктивно понимают, что эти суждения неверны (и в этой книге мы посвятим некоторое время разоблачению подобных представлений). Однако на передний план выходит давление со стороны школы или других родителей, внушающих, что нужно следить, чтобы ребенок не отстал. Глубинная причина такого давления — страх, а он почти всегда ведет к плохим решениям.

На самом деле мы не можем контролировать своих детей — и это не должно быть нашей целью. Наша роль состоит в

том, чтобы научить их мыслить и действовать самостоятельно, чтобы они сами хотели быть успешными в школе и, самое главное, в *жизни*. Вместо того чтобы заставлять детей делать то, чему они сопротивляются, мы должны помочь им найти то, что им понравится, и выработать мотивацию. Наша цель – перейти от модели родительского давления к формированию в ребенке увлеченности. Вот что мы имеем в виду под термином «самостоятельный ребенок».

Мы исходим из предположения, что ребенок разумен и он хочет, чтобы у него было все хорошо в жизни, и что при определенной поддержке он сообразит, что ему делать. Ваш ребенок знает, что утром нужно вставать и одеваться. Он знает, что важно делать уроки. Он чувствует давление, даже если не показывает этого, и если у него дела идут неважно, а вы его пилите, это лишь усилит его сопротивление. Смысл в том, чтобы проявить уважение к ребенку и предоставить ему свободу разобраться во всем самому. Возможно, мы испытывали бы меньше стресса, если могли бы полностью контролировать детей и делать их такими, какими мы хотим их видеть. Однако в таком случае наши дети были бы *послушны*, но не *самостоятельны*.

В этой книге мы поговорим о важных исследованиях в области нейробиологии и возрастной психологии, а также поделимся шестидесятилетним (на двоих) опытом работы с детьми. Мы надеемся убедить вас, что нужно воспринимать себя как консультанта для своего ребенка, а не как его на-

чальника. Мы постараемся убедить вас, что с вашей стороны будет мудростью как можно чаще говорить ребенку: «Решать тебе». Мы предложим идеи, благодаря которым вы можете своему ребенку найти собственную мотивацию, и научим вас ориентироваться в образовательной системе, в которой часто не поощряется детская самостоятельность. Мы подскажем, как присутствовать в жизни ребенка, не привнося в нее тревогу, и это лучшее, что вы можете сделать для своих детей, семьи и самих себя. В конце каждой главы мы будем предлагать действенные шаги, которые сразу же можно начать предпринимать.

Вероятно, некоторые наши советы покажутся вам странными. Но многое из того, что мы предлагаем, поможет вам. Как бы скептически вы ни были настроены, пожалуйста, помните: когда мы делились своей методикой и лежащими в ее основе научными данными с семьями наших клиентов, то наблюдали замечательные результаты. Мы видели, как постоянное неповиновение меняется на принятие продуманных решений. Мы наблюдали значительное улучшение оценок в школе и результатов тестов. Дети, которые прежде чувствовали себя подавленными, беспомощными или безнадежными, учились сами контролировать свою жизнь. Мы видели неуверенных в себе детей, которые становились успешными и счастливыми – и сохраняли очень близкие отношения с родителями. Привить своим детям здоровое ощущение самостоятельности и одновременно развить его в себе –

это возможно. Это проще, чем вы думаете. И мы покажем, как это сделать.

Глава 1. Самая стрессовая вещь в мире

Адам, пятнадцатилетний старшеклассник, каждый день покидает тесную квартиру в новостройке на южной окраине Чикаго и идет в скромную государственную школу. Прошлым летом выстрелом из проезжавшей машины был убит его старший брат, когда они вместе болтались по улицам. Теперь Адаму трудно сосредоточиться в школе, трудно усваивать материал на уроках, и его часто вызывают в кабинет директора за вспышки агрессии. Адам плохо спит, а оценки, и прежде невысокие, снизились настолько, что ему, возможно, придется остаться на второй год.

Пятнадцатилетняя Зара живет в роскошном особняке и ходит в престижную частную школу в Вашингтоне. Родители надеются, что она получит национальную стипендию за заслуги, когда сдаст тест PSAT⁵ этой осенью, поэтому в промежутках между тренировками по хоккею на траве, волонтерской работой в организации Habitat for Humanity⁶ и тре-

⁵ Первая часть экзамена SAT, который сдают все учащиеся, желающие поступить в американские вузы. Национальную премию за заслуги (частную стипендию для учебы в колледже) могут получить только те, кто сдал тест на очень высокий балл. *Прим. перев.*

⁶ Международная некоммерческая организация, занимающаяся строительством доступного жилья для бедных. *Прим. перев.*

мя-четырьмя часами уроков девочка готовится к экзамену. Зара получает хорошие оценки, но плохо спит. Она замечает, что дерзит родителям и грубит друзьям, и жалуется на частые головные боли.

Мы все понимаем, что надо беспокоиться за Адама: по статистике, ему придется нелегко. А вот о том, что следует волноваться и за Зару, мы не знаем. Хроническое недосыпание и вредоносный стресс в критически важный период развития мозга ставят под угрозу ее психическое и физическое здоровье в будущем. Если положить рядом отсканированные изображения мозга Зары и мозга Адама, можно увидеть поразительное сходство, особенно в тех участках мозга, которые задействованы в системе реагирования на стресс.

В последние годы мы узнали много нового о том, какой ущерб наносят спортсменам слишком сильные удары по голове – будь то удар футбольным мячом или столкновение со 120-килограммовым полузащитником. Сегодня мы думаем о долгосрочных последствиях сотрясений: да, внешне кажется, что все в порядке, но если такие удары будут продолжаться, однажды человек не сможет вспомнить имена своих детей.

Мы думаем, что так же нужно говорить и о стрессе. Хронический стресс наносит ущерб мозгу, особенно юному. Это равносильно попытке вырастить цветок в слишком тесном горшке. Любому садоводу-любителю известно, что это ослабляет растение и имеет негативные долгосрочные по-

следствия. Частота вызванных стрессом заболеваний чрезвычайно высока во всех демографических группах, и ученые настойчиво пытаются выявить причины роста тревожных расстройств, нарушений пищевого поведения, депрессий, пьянства и настораживающих тенденций самоповреждений у молодых людей⁷. Согласно выводам Мэдлин Ле-

⁷ Доказательства учащения случаев душевного расстройства среди молодых людей содержатся во многих источниках, включая уже упомянутые исследования Джин Твендж. Кроме того, в ходе исследований, описанных в журналах Школы общественных и международных отношений имени Вудро Вильсона при Принстонском университете и Института Брукингса, выяснилось, что впервые за пятьдесят лет пять самых распространенных причин инвалидности детей в США – это психические расстройства, а не физические заболевания. *Currie Janet, Kahn Robert. Children with Disabilities: Introducing the Issue // Future of Children 22, No. 1 (Spring 2012). P. 3–11; Slomski Anita. Chronic Mental Health Issues in Children Now Loom Larger Than Physical Problems // Journal of the American Medical Association 308. No. 3 (July 18, 2012). P. 223–225.* Также см.: *Munsey Christopher. The Kids Aren't All Right // APA Monitor on Psychology. January 22. 2010.* В недавней статье в журнале Time озвучена схожая тема; там сообщается, что количество тревожных расстройств и депрессия среди старшеклассников растет с 2012 года, особенно среди девочек-подростков: *Schrobsdorff Susanna. Teen Depression and Anxiety: Why the Kids Are Not Alright // Time. October 26. 2016.* Доступно на 12 мая 2017 года, URL: time.com/4547322american-teens-anxious-depressed-overwhelmed/. Свежие данные Национального института психического здоровья США (НИМН) позволяют сделать вывод, что тревожным расстройством страдают около 30 % девочек и 20 % мальчиков. Вероятно, в этой статистике несколько недооценен реальный масштаб проблемы, так как огромное большинство молодых людей, страдающих тревожным расстройством и депрессией, не обращаются за помощью к специалистам. *Merikangas Kathleen Ries et al. Lifetime Prevalence of Mental Disorders in US Adolescents: Results from the National Comorbidity Study – Adolescent Supplement (NCS-A) // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 49.*

вин, у детей и подростков из состоятельных семей особенно велик риск развития таких проблем с психическим здоровьем, как приступы тревоги, перепады настроения и злоупотребление химическими веществами⁸. На самом деле, как показало недавнее исследование, 80 % учеников престижной

№ 10 (October 2010). P. 980–989. Более того, согласно недавнему исследованию, около 30 % подростков в штате Монтана сообщают, что за последние две недели чувствовали грусть и беспомощность почти каждый день. В статье подчеркивается роль социальных сетей в возникновении у школьников стрессовых ситуаций, о которых их родители обычно не подозревают: 2015 Montana Youth Risk Behavior Survey // Montana Office of Public Instruction. 2015. Доступно на 12 мая 2017 года, URL: opi.mt.gov/pdf/YRBS/15/15MT_YRBS_FullReport.pdf. Недавнее исследование депрессии у подростков показало, что распространенность самооценки симптомов депрессивного расстройства среди сообщивших об этом подростков с 2005 по 2014 год значительно повысилась, особенно среди молодежи от двенадцати до двадцати лет. В целом рост составил 37 %. Это исследование охватило 176 245 подростков в возрасте от двенадцати до семнадцати лет и 180 459 взрослых в возрасте от восемнадцати до двадцати пяти лет. «У подростков преобладание депрессивных расстройств, длившихся не менее года, оставалось на стабильном уровне с 2005 по 2011 год, однако в последующий период постепенно увеличилось с 8,7 % (2005) до 11,3 % (2014), что соответствует росту на 37 %». Mojtabai Ramin et al. National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults // Pediatrics. November 14. 2016. Доступно на 12 мая 2017 года, URL: pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/11/10/peds.2016-1878.info. Участилось и самоповреждение, не связанное с попытками самоубийства, особенно среди девочек. См.: Muehlenkamp Jennifer J. et al. Rates Of Non-Suicidal Self-Injury in High School Students Across Five Years // Archives of Suicide Research 13. No. 4 (October 17, 2009). P. 317–329.

⁸ Levine Madeline. The Price of Privilege. New York: Harper, 2006. Левин выдвигает гипотезу, что более высокий риск среди детей из обеспеченных семей отчасти объясняется тем, что на них сильнее давят, требуя показать результат, и такие дети получают меньше поддержки от родителей.

частной школы в Кремниевой долине сообщили об умеренной или высокой степени тревоги, а 54 % – об умеренной или тяжелой степени депрессии⁹. Сегодня депрессия – основная причина нетрудоспособности по всему миру¹⁰. Мы считаем хронический стресс у детей и подростков социальным эквивалентом изменения климата – эта проблема накапливалась в течение нескольких поколений, и для ее преодоления потребуются значительные усилия и смена привычек.

Итак, какое отношение к этому имеет чувство контроля? Ответ: *самое прямое*. Проще говоря, это противоядие от стресса. Стресс вызывает все неизвестное, нежелательное и пугающее. Стресс бывает незначительным, когда вы слегка выходите из состояния равновесия, но если вы боретесь за свою жизнь, стресс будет очень сильным. Соня Люпин из Центра исследований стресса у человека придумала удобный акроним для того, что привносит стресс в нашу жизнь, – N.U.T.S.:

Novelty

Новизна, что-то, чего вы не испытывали прежде

Unpredictability

⁹ Результаты еще не опубликованного исследования Стюарта Славина обсуждаются в статье Вики Эйбелз в New York Times: *Abeles Vicki*. Is the Drive for Success Making Our Children Sick? // New York Times. January 2. 2016. Доступно на 16 мая 2017 года, URL: www.nytimes.com/2016/01/03/opinion/sunday/is-the-drive-for-success-making-our-children-sick.html.

¹⁰ World Health Organization. WHO Fact Sheet on Depression. February 2017. URL: www.who.int/mediacentrefactsheets/fs369/en/.

Непредсказуемость, то, чего вы не могли даже предположить

Threat to the ego

Угроза вашему эго, ваша безопасность или компетентность поставлены под сомнение

Sense of control

Чувство контроля, когда вы ощущаете, что не можете контролировать ситуацию (частично или полностью)¹¹.

Одно из ранних исследований, где изучалась реакция на стресс у крыс, показало: когда крысе дают крутить колесо, которое может защитить от электрического разряда, она с удовольствием его крутит и не испытывает особого стресса. Если колесо отнимают, крыса переживает огромный стресс. Если колесо вернуть в клетку, уровень стресса у крысы существенно снизится, даже если колесо *уже не подключено* к устройству, дающему электрический разряд¹². Так же и у людей возможность нажимать кнопку, чтобы снизить вероятность услышать неприятный звук, снижает стресс, даже если кнопка не оказывает реального влияния на звук – и даже если они не нажимают ее!¹³ Оказывается, *чувство* контроля

¹¹ Centre for Studies on Human Stress (CSHS). Understand your stress: Recipe for stress. Доступно на 11 августа 2017 года, URL: nstress.ca/stressunderstand-your-stress/sources-of-stress.html.

¹² *Maier Steven F.* Behavioral Control Blunts Reactions to Contemporaneous and Future Adverse Events: Medial Prefrontal Cortex Plasticity and a Corticostriatal Network // *Neurobiology of Stress* 1. January 1. 2015. P. 12–22.

¹³ *Glass David C., Singer Jerome E.* Urban Stress: Experiments on Noise and Social Stressors. New York: Academic Press, 1972.

над ситуацией важнее реального контроля. Если вы уверены, что можете на что-то повлиять, вы испытываете меньший стресс. И наоборот, слабое чувство контроля вполне может оказаться самой стрессовой вещью во вселенной.

На каком-то уровне вы, наверное, это знаете. Вы можете использовать это чувство как толчок для расчистки стола перед тем, как взяться за какую-нибудь трудную задачу. Многие люди ощущают себя в большей безопасности, когда управляют автомобилем, чем тогда, когда летят на самолете (хотя должно быть наоборот), поскольку считают, что они лучше контролируют ситуацию. Одна из причин, почему пробки вызывают сильный стресс, в том, что вы ничего не можете поделать с этой проблемой.

Возможно, вы уже испытывали действие чувства контроля и в отношении своих детей. Если ваш ребенок очень болен или переживает трудности и вам кажется, что вы никак не можете помочь ему, ваш уровень стресса может возрасти. Даже менее тревожные события – например, наблюдение за тем, как ваш ребенок впервые выезжает на машине самостоятельно, выступает на спортивном мероприятии или в школьном спектакле, – тоже вызывают стресс. Вы находитесь в роли зрителя и мало что можете сделать – только надеяться, что все пройдет хорошо.

Возможно, один из важнейших факторов человеческого счастья и благополучия – это способность влиять на ситуацию. Нам нравится чувствовать, что мы сами отвечаем за

свою судьбу. То же самое касается наших детей. Вот почему двухлетние дети говорят: «Я сам!», а четырехлетние настаивают: «Ты мне не начальник!» Именно поэтому мы должны позволить детям самостоятельно делать то, что им по силам, даже если опаздываем и это займет вдвое больше времени. Именно поэтому самый верный способ заставить привередливого пятилетнего ребенка съесть овощи – это разделить порцию пополам и позволить ему выбрать, какую половину съесть. Одна из клиенток Неда, Кара, высказала невероятно проницательную мысль: «Когда я была ребенком и мои родители говорили: “*Нодо* съесть ту или иную еду”, я ненавидела ее. Поэтому, если они заставляли меня съесть что-то, чего я не хочу, я выплевывала это обратно на стол». Кара заметила, что ярким событием ее детства стал детский лагерь, потому что отдыхавшие там дети выбирали из нескольких вариантов, чем будут заниматься весь день и что будут есть. И получив свободу действовать самостоятельно, она ела осознанно.

Увы, мир, в котором мы живем, – это не детский лагерь. Когда Каре было около двенадцати или тринадцати лет, она начала испытывать тревогу. «Думаю, беспокойство впервые возникло в тот момент, когда мне стали указывать, что делать, – делится Кара, – когда я перестала чувствовать, что решаю сама. А потом, когда я сменила школу и стала волноваться, вольюсь ли я в новый коллектив и что думают другие, мне показалось, что это только усугубило ситуацию. Мне

очень важно ощущать чувство контроля, ответственности за собственную жизнь. Даже сейчас мне нравится, когда родители дают мне выбор. Мама моей подруги говорит: “Давайте поиграем в эту игру, а затем будем печь печенье”. И это здорово и круто, но когда мне постоянно говорят: “Вот план”, вместо того чтобы спросить, чего хочу я, это сводит меня с ума».

Именно в такой ситуации находятся большинство детей каждый день. Чтобы вы не сомневались в том, насколько дети и подростки, подобные Каре, мало контролируют свою жизнь, задумайтесь, как проходят их дни: детям приходится сидеть неподвижно на занятиях, которые они не выбирали, им преподают случайно назначенные им учителя, и сидят они рядом со случайно доставшимся им соседом. Они вынуждены строиться ровными рядами на линейках, питаться по расписанию и зависеть от капризов учителей, когда им требуется разрешение выйти в туалет. И еще задумайтесь, как мы оцениваем наших детей: не по прилагаемым ими усилиям или тому, какого прогресса они достигли, а по тому, что на соревнованиях в прошлую субботу другой ребенок плавал или бегал быстрее. Мы измеряем не их понимание периодической таблицы, а то, какие показатели они демонстрируют по случайному набору параметров.

Когда чувствуешь свою беспомощность, это повергает в отчаяние и вызывает стресс, и многие дети находятся в таком состоянии все время. Мы, взрослые, иногда говорим де-

тям, что они сами отвечают за свою жизнь, но затем начинаем вмешиваться и контролировать их уроки, внеклассную деятельность и отношения со сверстниками. Или мы говорим, что на самом деле не они, а мы в ответе за их жизнь. В любом случае мы внушаем им чувство бессилия и тем самым подрываем отношения с ними.

Но есть и другой путь. За последние шестьдесят лет исследования одно за другим показывали, что здоровое чувство контроля над ситуацией неразрывно связано практически со всеми положительными вещами, которых мы хотим для своих детей. Воспринимаемый контроль над ситуацией – уверенность в том, что мы можем управлять ходом своей жизни собственными силами, – ведет к улучшению физического здоровья, снижению употребления наркотиков и алкоголя и увеличению продолжительности жизни, а также снижает уровень стресса, улучшает эмоциональное состояние, повышает внутреннюю мотивацию и развивает умение контролировать свое поведение, способствует лучшей успеваемости и успеху в карьере¹⁴. Так же как физические нагрузки и сон, контроль полезен практически для всего – вероятно, потому, что является глубинной потребностью человека.

¹⁴ *Haidt Jonathon, Rodin Judith*. Control and Efficacy as Interdisciplinary Bridges // *Review of General Psychology* 3. No. 4 (December 1999). P. 317–337. Также см.: *Powers Joseph 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*. 2014. doi: [10.1037/A0036335](https://doi.org/10.1037/A0036335).

Нашим детям необходимо чувство контроля ситуации, где бы они ни росли – в Южном Бронксе, Кремниевой долине, Бирмингеме или Южной Корее. Роль взрослых не в том, чтобы заставлять детей идти той дорогой, которую мы для них наметили. Мы должны помочь детям развить навыки, необходимые для того, чтобы самостоятельно определить путь, подходящий именно им. Им нужно будет найти собственную дорогу и самостоятельно вносить коррективы – на всю оставшуюся жизнь.

Попадание «в яблочко»: как правильно понимать стресс

Позвольте уточнить одну вещь: мы не считаем, что можно защитить детей от всех стрессовых ситуаций, и не собираемся этого делать. На самом деле, когда дети постоянно защищены от обстоятельств, вызывающих тревогу, как правило, беспокойство лишь усиливается. Мы хотим, чтобы они научились *успешно* справляться со стрессовыми ситуациями, — это значит, что у детей будет высокая стрессоустойчивость. Именно так у них вырабатывается сопротивляемость. Если ребенок чувствует, что контролирует ситуацию в стрессовых обстоятельствах, то в дальнейшей жизни, даже когда он *не* будет фактически контролировать ситуацию, его мозг будет способен лучше справляться со стрессом¹⁵. По сути, формируется иммунитет.

Каждый день первой недели учебы в первом классе Билл плакал, потому что не знал никого из одноклассников. Учительница мягко поддерживала его, и когда другие дети шептались: «Миссис Роу, он плачет», она отвечала так, чтобы Билл слышал: «Все будет хорошо. Ему здесь понравится, не волнуйтесь». И он действительно разобрался, как справиться со стрессом в незнакомой обстановке, и, очевидно, этот навык

¹⁵ *Maier*. Behavioral Control Blunts Reactions.

распространился на другие ситуации, так как больше Билл никогда не плакал, попав в незнакомую среду. (По крайней мере пока.) Учительница оказалась права, позволив маленькому Биллу решать самому, вместо того чтобы начать диктовать и внушить ему чувство, что он не сможет справиться самостоятельно.

Национальный научный совет по вопросам развития ребенка выделил три вида стресса¹⁶.

1. Позитивный стресс. Этот вид стресса мотивирует детей (и взрослых) расти, рисковать и показывать высокие результаты. Представьте себе детей, которые нервничают и испытывают легкий стресс, готовясь играть школьный спектакль, зато потом ощущают удовлетворение и гордость. Можно назвать это трепетом, радостным волнением или предвкушением. Если трепет не слишком сильный, он только поможет ребенку хорошо исполнить свою роль. Дети, испытывающие позитивный стресс, знают, что в конечном итоге сами решают, выступать ли им вообще. Как правило, дети чаще проявляют упорство и стремятся реализовать свой потенциал до конца, если знают, что не *обязаны* это делать.

2. Терпимый стресс. Переживаемый относительно недолгое время, терпимый стресс тоже может повысить сопро-

¹⁶ National Scientific Council on the Developing Child. Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3 // Harvard University Center on the Developing Child, Reports & Working Papers. 2005. Доступно на 16 мая 2021 года, URL: developingchild.harvard.edu/resourceswp3/.

тивляемость. Крайне важно, чтобы взрослые оказывали поддержку, а у детей должно быть время справиться с проблемой и со стрессом. Допустим, ребенок наблюдает, как его родители много ругаются в процессе развода. Но родители разговаривают с ним, и ссоры случаются не *каждый* вечер. У ребенка есть время, чтобы прийти в себя. Это терпимый стресс. Другим примером терпимого стресса могут быть насмешки сверстников, но только если это продолжается не слишком долго, повторяется не слишком часто, а ребенка поддерживают заботливые взрослые. Терпимым стрессом может стать даже смерть в семье. В одном важном исследовании студенты-аспиранты отнимали у крыс-матерей детенышей, возились с ними по пятнадцать минут в день (что вызывало стресс у крыс-матерей), а затем возвращали крысят матерям, которые облизывали и приглаживали их. Процедуру повторяли первые две недели жизни детенышей. Маленькие крысы, которых на короткое время отнимали у матерей, во взрослом возрасте продемонстрировали гораздо более высокую сопротивляемость, чем детеныши, все время остававшиеся в клетке с матерью¹⁷. Ученые назвали их «расслабленными калифорнийскими крысами», поскольку во взрослом возрасте их было сложно чем-нибудь ввергнуть в стресс. Вероятно, это связано с тем, что в подобных ситуа-

¹⁷ *Meaney Michael J. et al.* The Effects of Postnatal Handling on the Development of the Glucocorticoid Receptor Systems and Stress Recovery in the Rat // *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 9. No. 5–6. 1985. P. 731–734.

циях мозг *приобретает способность* справляться с трудностями, и эта способность закладывает основу для сопротивляемости¹⁸.

3. Токсичный стресс. Этот вид стресса определяется как частая или длительная активация механизма стресса при отсутствии поддержки. Токсичный стресс вызывается либо очень сильным переживанием (например, если человек стал свидетелем нападения), либо повторяется изо дня в день (в этом случае он носит хронический характер). Заботливые взрослые, сводящие к минимуму воздействие факторов, с которыми ребенок не готов справиться на своем возрастном этапе, отсутствуют. Ребенок понимает, что он слабо контролирует происходящее. Ему кажется, что нет ни единого шанса отсрочить неприятности, получить помощь со стороны, или дождаться конца. В таких условиях сегодня живут многие дети: и школьники из группы риска, как Адам, и внешне благополучные высокоэффективные, как Зара. Токсичный стресс не готовит детей к реальному миру. Он подрывает их способность быть успешными¹⁹. Вернемся на минутку к исследованию на крысах. Когда крысят отбирали у матерей не на пятнадцать минут, а на три часа в день, это вызывало такой стресс, что после возвращения к матери детеныши не

¹⁸ *Maier*. Behavioral Control Blunts Reactions.

¹⁹ National Scientific Council on the Developing Child. Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3 // Harvard University Center on the Developing Child, Reports & Working Papers. 2005. Доступно на 16 мая 2021 года, URL: developingchild.harvard.edu/resourceswp3/.

реагировали на нее. И до конца своей жизни такие крысы легко поддавались воздействию стрессовых факторов²⁰.

Так как же извлечь выгоду из позитивного или терпимого стресса, избегая при этом токсичного? Это просто в теории, но сложно на практике: детям нужна поддержка взрослых, нужно время, чтобы оправиться от стрессового события, и нужно иметь чувство контроля над своей жизнью.

²⁰ *Plotsky Paul M., Meaney Michael J.* Early, Postnatal Experience Alters Hypothalamic Corticotropin-Releasing Factor (CRF) mRNA, Median Eminence CRF Content and Stress-Induced Release in Adult Rats // *Molecular Brain Research* 18. No. 3 (June 1993). P. 195–200.

Все дело в голове

Чтобы понять, как это работает, полезно кое-что знать о том, как устроен мозг. В моменты острой неуверенности в себе понимание работы мозга поможет детям осознать, что их поведение – это в большей степени проявление *химической реакции*, а не *характера*. Дети сегодня разбираются в информационных технологиях, но, как правило, почти ничего не знают об устройстве головного мозга и о законах, по которым он работает. Надеемся, вы откроете для себя, что некоторые знания о мозге объясняют многое про мысли и эмоции, которые нам бывает трудно контролировать. Тем из вас, кто уже представляет, как работает наш мозг, придется потерпеть, пока мы обозначим основные моменты.

В развитии и поддержании здорового чувства контроля (или владения ситуацией) участвуют четыре основные системы мозга: система исполнительного контроля, система реагирования на стресс, система мотивации и система состояния покоя. Кратко поясним, как действует каждая из них.

Пилот (система исполнительного контроля)

Системой исполнительного контроля в значительной степени управляет префронтальная кора – участок, отвечающий за планирование, организацию, контроль импульсов и

принятие решений. Когда мы спокойны, бодры и владеем собой – находимся в здравом уме, – префронтальная кора контролирует, организует и регулирует большую часть мозга. В действительности ключевая переменная в определении того, насколько сильный стресс причиняют нам жизненные переживания, – это то, в какой степени префронтальная кора воспринимает себя контролирующей ситуацию.

Префронтальную кору называют Златовлаской мозга, поскольку для эффективной работы ей нужна «правильная» комбинация химических веществ – нейротрансмиттеров дофамина и норадреналина²¹. Стресс легко отключает префронтальную кору. Возбуждение, слабый стресс, радостное волнение или незначительная тревога перед экзаменом могут повысить уровень этих нейротрансмиттеров, что приведет к большей концентрации внимания, более четкому мышлению и лучшим результатам. Однако при недосыпании или чрезмерном стрессе префронтальная кора переполняется дофамином и норадреналином и практически отключается. В такие моменты мозг просто не способен учиться и ясно мыслить. Когда префронтальная кора головного мозга отключается, вы начинаете действовать импульсивно и принимаете необдуманные решения. Мы вернемся к этой теме в восьмой главе.

²¹ Yale School of Medicine. Keeping the Brain in Balance // Medicine@Yale 6. No. 1 (Jan. and Feb. 2010). Доступно на 16 мая, 2017, URL: /55147/.

Охотник на львов (система реагирования на стресс)

Система реагирования на стресс начинает действовать, когда вы сталкиваетесь с серьезной угрозой (например, нападением хищника) или просто воображаете такую угрозу. Функция системы реагирования на стресс – уберечь вас. Компоненты системы реагирования на стресс – это мозжечковая миндалина, гипоталамус, гиппокамп, гипофиз и надпочечники.

Ключевая часть системы обнаружения угроз в мозге – это мозжечковая миндалина, примитивный центр обработки эмоций, очень чувствительный к страху, гневу и тревоге. Она не умеет мыслить: она чувствует и реагирует. При сильном стрессе именно миндалина отвечает за реакцию. Когда она начинает нами руководить, мы обычно демонстрируем защитную реакцию, наши действия носят реактивный, негибкий и агрессивный характер²². Мы действуем привычным образом или следуем инстинктам, пока природа готовит нас к борьбе, бегству или замиранию, подобно оленю в свете фар.

²² Arnsten Amy F. T. Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function // National Review of Neuroscience 10. No. 6 (June 2009). P. 410–422; Arnsten Amy et al. This Is Your Brain in Meltdown // Scientific American. April 2012. P. 48–53.

Когда миндалина чувствует угрозу, она посылает сигнал гипоталамусу и гипофизу. Затем требуется срочно разбудить надпочечники, которые выделяют адреналин. Адреналин – это гормон, благодаря которому мы способны поднять автомобиль, если наш ребенок попал под него. Эта сложная последовательность тревожных уведомлений происходит быстрее, чем возникает мысль на сознательном уровне. Когда надвигается угроза, нужна энергичная реакция на стресс. Наше выживание может зависеть от скорости инстинктивной реакции, и эволюция сформировала нас так, что, находясь в стрессе, мы *не в состоянии* ясно мыслить.

Здоровая реакция на стресс определяется стремительным всплеском гормонов стресса, за которым следует быстрое восстановление. Проблемы возникают, если это восстановление задерживается. При длительном стрессе надпочечник выделяет кортизол, который медленнее вступает в реакцию (его сравнивают с вводом войсковых частей для длительной военной кампании). Если на зебру нападает лев, но она остается живой, уровень кортизола у зебры нормализуется через сорок пять минут. Напротив, у людей повышенный уровень кортизола может сохраняться в течение нескольких дней, недель или даже месяцев. Иногда это становится проблемой, отчасти потому, что хронически повышенный кортизол повреждает и в итоге убивает клетки гиппокампа – того места, где создаются и хранятся воспоминания. Вот почему школьникам трудно учиться, когда они испытывают сильный

стресс.

Гиппокамп играет еще одну роль: помогает отключить стрессовую реакцию. Он как бы говорит: «Слушай, помнишь, как ты в прошлый раз переживал из-за опоздания, а потом оказалось все не так страшно? Расслабься». Он похож на спокойного верного друга, который приходит, чтобы убедить вас, что волноваться не нужно. Он имеет отношение к *перспективе* – а это необходимо во всех аспектах жизни. У людей, страдающих от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), гиппокамп не функционирует нормально, у них нет такой перспективы. Когда они находятся в ситуации, хотя бы отдаленно напоминающей какую-то ситуацию из прошлого, – скажем, в переполненном торговом центре, а не на многолюдном рынке в Багдаде, где сработало самодельное взрывное устройство, – их гиппокамп не может переложить прошлые воспоминания на текущий контекст, и они впадают в панику.

Стресс дезорганизует мозг. Он снижает когерентность мозговых волн, желание исследовать новые идеи и находить нестандартные решения. Стресс вытесняет префронтальную кору с «водительского» места и снижает гибкость, помогающую нам брать себя в руки или учиться. Когда в дело вступает охотник на львов, у вас могут обостриться инстинкты в кишащей львами саванне, но на уроке английского он вряд ли поможет. Как можно сосредоточиться на Шекспире или усвоить математическую формулу, если организм сообщает

вам, что вы боретесь за выживание?

Это не значит, что система реагирования на стресс так уж плоха, просто она слегка напоминает «качка», которого вы зовете, когда вам угрожают. Он нужен вам в тяжелые времена, но вы же не хотите, чтобы он был с вами всегда. Хронический стресс *увеличивает* мозжечковую миндалину, усиливая реакцию «охотника на львов» и, следовательно, повышая вашу уязвимость перед страхом, беспокойством и гневом.

Следующие две системы мы обозначим здесь в общих чертах, а подробнее рассмотрим в других главах.

Чирлидер (мотивационная система)

Мотивационная система – часть «центра вознаграждения» мозга, высвобождающая нейротрансмиттер дофамин. Все, что вызывает в вас ощущение вознаграждения – победа в спортивном состязании, денежная премия, хороший секс, признание со стороны окружающих, – приводит к повышению уровня дофамина. Напротив, низкий уровень этого гормона связан с низким уровнем энтузиазма, нежеланием прилагать усилия и скукой. Оптимальный уровень дофамина способствует ощущению потока, к которому мы вернемся в пятой главе, когда перейдем к важнейшему вопросу мотивации. По словам известного исследователя стресса Роберта Сапольски, «дофамин больше относится к желанию,

чем к получению желаемого»²³. Это ключ к энтузиазму. Если вы находитесь в состоянии хронического стресса, уровень дофамина со временем снижается. Вам труднее захотеть что-то сделать, и в результате вы теряете мотивацию.

Будда (состояние покоя)

За многие годы исследований мозговой активности с помощью магнитно-резонансной томографии ученые пытались выяснить, как *активируется* мозг, когда ему дают конкретную задачу (например, обратный счет от тысячи). Но на рубеже XXI века ученые обратили внимание на то, что происходит, когда мы просто предаемся своим размышлениям. Они обнаружили, что в мозге существует сложная и высокоинтегрированная сеть, которая активируется только тогда, когда мы «ничего не делаем». Это называется сетью режима по умолчанию. Мы пока еще не очень хорошо изучили, как она работает, но знаем, что она наверняка очень важна, поскольку на нее расходуется от 60 до 80 % энергии мозга²⁴.

Когда вы сидите в приемной или отдыхаете после ужина,

²³ Dopamine Jackpot! Sapolsky on the Science of Pleasure. Produced by the California Academy of Sciences, performed by Robert Sapolsky (February 15, 2011; FORA.tv). На 16 мая 2017 года, URL: library.fora.tv/201102/15/Robert_Sapolsky_Are_Humans_Just_Another_Primate/Dopamine_Jackpot_Sapolsky_on_the_Science_of_Pleasure.

²⁴ Raichle Marcus E. The Brain's Dark Energy // Scientific American. March 2010. P. 44–49.

если при этом вы не заняты чтением, просмотром телевизора или разговором по телефону, ваша сеть режима по умолчанию начинает рисовать картины будущего и разбираться в прошлом. Она *обрабатывает* вашу жизнь. Она активируется, когда мы мечтаем, медитируем или лежим в постели перед сном. Это система размышлений о себе и о других, область мозга, которая очень активна, когда мы не сосредоточены на какой-нибудь задаче. Это часть нас, которая «отключается» от внешнего мира. Сеть, работающая в режиме по умолчанию, необходима для того, чтобы мозг человека мог омолаживаться, размещать информацию для длительного хранения, оценивать картину в целом, обрабатывать сложные идеи и быть настоящим творцом. У молодых людей сеть режима по умолчанию также связана с чувством принадлежности к какому-то социальному кругу и способностью к сопереживанию²⁵. Неудивительно, что стресс ослабляет способность этой сети творить свое волшебство. Ученые обеспокоены тем, что из-за распространения новых технологий у молодых людей слишком мало возможностей активировать свою сеть режима по умолчанию и, как следствие, слишком мало возможностей для саморефлексии.

Знаний о мозге очень много, и трудно охватить все сра-

²⁵ Immordino-Yang Mary Helen et al. Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education // Perspectives on Psychological Science 7. № 4. 2012. doi: [10.1177/1745691612447308](https://doi.org/10.1177/1745691612447308). URL: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691612447308>.

зу. Главное, что следует помнить сейчас: у детей с хроническим стрессом в мозг постоянно поступают гормоны, ослабляющие его функции и тормозящие эмоциональные реакции. Части мозга, которые отвечают за память, умозаключения, внимание, принятие решений и контроль эмоций, замедляют работу и в конечном счете повреждаются. Со временем эти участки могут уменьшиться в размере, тогда как участки, отвечающие за обнаружение угроз, увеличиваются. В итоге сверхактивная система стресса значительно повышает вероятность развития у ребенка тревожных расстройств, депрессии и множества других психических и физических проблем.

Один из моих учеников пришел однажды после экзамена и сообщил, что провалил его.

— У меня был приступ паники, и я опять ушел из класса, — сказал он. — Каждый раз я задерживаюсь на одном вопросе и теряю время. Затем, когда подходит учитель и говорит: «Осталось пять минут», как будто срабатывает спусковой механизм, и я теряюсь. Все шло очень хорошо, а потом я просто задумался над одним вопросом, и это вывело меня из равновесия.

— Так что же происходило у тебя в голове, когда возникла эта проблема? — спросил я.

— Когда я пытался решить следующую задачу, я почти уже не мог логически мыслить. Как будто не понимал, что читаю. Или как решать задачу.

В мальчике возобладали охотник на львов, а пилот,

знающий ответы на все вопросы, пропал.

– *Нед*

Стресс, тревога и депрессия

В богатых, престижных районах от Вашингтона до Пало-Альто слишком хорошо знают о волнах самоубийств среди школьников. Когда такое происходит, в статьях в СМИ горе сочетается с отчаянием и ощущением безнадежности. В комментариях часто пишут: «Просто в голове не укладывается. Он был одним из лучших учеников в классе, занимался по углубленной программе по четырем предметам, был отличником. Он был лидером нашей компании, одним из лучших игроков университетской сборной. Почему он покончил с собой?»

Эти слова выражают убежденность в том, что покончить жизнь самоубийством хотят только те, кто на том или ином поприще чувствуют себя лузером.

Мозг, задействованный на полную силу и постоянно занятый, очень отличается от того, который обладает высокой производительностью, но пребывает под воздействием токсичного стресса. Хронический стресс может перерасти в беспокойство, когда вы не даете своему мозгу и телу шанса восстановиться. Львы мерещатся вам не только в саванне, кажется, что они повсюду, даже когда их и близко нет и гораздо лучше было бы расслабиться и спокойно понежиться на

травке. Мозжечковая миндалина увеличивается и реагирует сильнее, чем следует, и при отключенной префронтальной коре вам трудно различать, что действительно представляет угрозу, а что нет²⁶. Знакомьтесь: это тревожное расстройство.

Хронический стресс может вызвать ощущение беспомощности. Если, что бы вы ни делали, ситуация не улучшается, зачем вообще пытаться? Это чувство заставляет вас думать, что вы не в силах справиться с задачей, хотя на самом деле вы вполне качественно могли бы ее решить²⁷. Хронический стресс приводит к проблемам со сном, перееданию, прокрастинации и нежеланию заботиться о себе. Снижается уровень дофамина, а также норадреналина и серотонина²⁸. Вот так стресс может перерасти в депрессию.

Главное здесь то, что в значительной степени эти умственные и душевные страдания можно предотвратить. В отличие от подросткового диабета или аутизма (которые могут носить наследственный характер), в тревожном состоянии, депрессии и различных зависимостях ключевую роль играет жизненный опыт. Это значит, что, если мы изменим свои

²⁶ *Sapolsky Robert*. Why Zebras Don't Get Ulcers. 3rd ed. New York: Holt Paperbacks, 2004; *Mah Linda et al.* Can Anxiety Damage the Brain? // *Current Opinion in Psychiatry* 29. No. 1 (December 2015). P. 56–63.

²⁷ *McEwen Bruce*. The End of Stress As We Know It. New York: Dana Press, 2002.

²⁸ *Sapolsky*. Why Zebras Don't Get Ulcers; *Van Praag H. M.* Can Stress Cause Depression? // *World Journal of Biological Psychiatry* 28. No. 5 (August 2004). P. 891–907.

привычки, появится шанс решить проблему.

Почему это так важно

Токсичный стресс вреден в любом возрасте, но в жизни бывают определенные моменты, когда этот вред особенно губителен. Подобно тому, какое глубокое влияние оказывает на растущий организм нарушение пищевого поведения, хронический стресс может иметь разрушительные последствия для молодого развивающегося мозга.

Вот периоды, когда наш мозг наиболее чувствителен к стрессу: 1) внутриутробный (если беременная женщина подвержена сильному стрессу, как правило, рожденный ею ребенок более восприимчив к нему); 2) раннее детство, когда нервные цепочки особенно податливы; 3) подростковый возраст – важный, но уязвимый переход от детства к взрослой жизни²⁹.

²⁹ Описание влияния стресса в раннем возрасте на развитие мозга, изложенное весьма доступным языком, см. здесь: National Scientific Council on the Developing Child. Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain. Что касается особенной уязвимости подростков для стресса, см. исследование: Casey B. J. et al. The Storm and Stress of Adolescence: Insights from Human Imaging and Mouse Genetics // *Psychobiology* 52. No. 3 (April 2010). P. 225–235; Hare Todd A. et al. Biological Substrates of Emotional Reactivity and Regulation in Adolescents During an Emotional Go-NoGo Task // *Biological Psychiatry* 63. No. 10 (May 15, 2008). P. 927–934. Кроме того, более доступное описание подверженности подростков стрессу содержится в книге Фрэнсис Дженсен. *Jensen Frances E. The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults*. New York: Harper Paperbacks, 2016; Leussis Melanie P. et al. Depressive-Like Behavior Adolescents After Maternal Separation: Sex Differences, Controllability, and

Давайте внимательнее рассмотрим мозг подростка, потому что именно в нем происходят бурные процессы. У детей в возрасте от двенадцати до восемнадцати лет мозг развивается активнее, чем в другие периоды, кроме первых нескольких лет жизни. В мозге формируются новые важные взаимосвязи, однако когнитивные функции префронтальной коры – места, отвечающего за рассудок, – созревают только к двадцати пяти годам. (А функции контроля эмоций – приблизительно к тридцати двум годам!) Когда система реагирования на стресс длительное время находится во включенном состоянии, префронтальная кора не может развиваться должным образом. И это большая проблема, потому что подростки сильнее подвержены стрессу, чем дети или взрослые.

Нормальные подростки, даже те, кто не находится под воздействием какого-то конкретного фактора стресса, демонстрируют преувеличенную реакцию на стресс. В исследовании ученых из Университета Корнелла под руководством Б. Дж. Кейси, где подросткам показывали изображения испуганных лиц, мозжечковые миндалины подростков реагировали гораздо интенсивнее, чем у детей и взрослых. Кроме того, у подростков отмечается более сильная, чем у других возрастных групп, реакция на стресс при публичных выступлениях. Исследования на животных показали, что по-

сле продолжительного стресса мозг взрослого человека приходит в норму за десять дней, а мозг подростка – примерно за три недели. У подростков ниже *стрессоустойчивость* и гораздо больше шансов страдать от связанных со стрессом болезней – например, от простуды, головных болей или расстройства желудка³⁰.

Тревога порождает тревогу независимо от вашего возраста, но проведенное в 2007 году исследование говорит, что для подростков это, вероятно, еще более актуально³¹. В ответ на стресс обычно высвобождается стероид под названием ТГП, помогающий успокоить нервные клетки и снизить тревогу. Но, если у взрослых мышей этот стероид хорошо работал в качестве мозгового транквилизатора, то у мышей-подростков ТГП практически не имел эффекта. Это означает, что у подростков трудная ситуация: выше зависимость от стресса и меньше инструментов для борьбы с ним. Тревога нарастает сама по себе, как снежный ком, и надежды на облегчение нет.

Справедливо это и в случае с депрессией, которая оставляет «шрамы» в мозге, поэтому для запуска нового цикла требуется все меньший стресс. В итоге депрессия может развиться и без внешнего стресса. У взрослых, переживших хо-

³⁰ Jensen. The Teenage Brain.

³¹ Chen Hui et al. Reversal of Neurosteroid Effects at $\alpha 4\beta 2\delta$ GABAA Receptors Triggers Anxiety at Puberty // Nature Neuroscience 10. No. 4 (April 2007). P. 469–477.

тя бы один приступ глубокой депрессии в подростковом возрасте, могут возникнуть проблемы на работе, в семейных отношениях, им труднее получать удовольствие от жизни³². Даже после того, как подросток вроде бы полностью справился с депрессией, у него с большой долей вероятности будут проявляться легкие, но устойчивые симптомы, например пессимизм или проблемы со сном и аппетитом, из-за которых он будет больше подвержен депрессии во взрослой жизни³³.

Билл впервые протестировал Джареда, когда тому было десять лет. Целью теста было исключить синдром дефицита внимания и гиперактивности – СДВГ (однако диагноз подтвердился). Мальчик был забавным, добродушным и очень приятным. Родители и учителя были в восторге от позитивного настроения, благодаря которому его любили окружающие. Все называли его Тefлоновым Мальчиком: казалось, проблемы просто отскакивали от него. А затем Билл протестировал Джареда уже в возрасте шестнадцати лет. Джаред прекрасно учился и очень хотел поступить в Университет Дюка. Однако Билла поразила новость, что, став старшеклассни-

³² Pennington Bruce. The Development of Psychopathology: Nature and Nurture. New York: Guilford Press, 2002.

³³ Касательно идеи того, что депрессия оставляет «шрамы» на мозге, см.: Lewinsohn Peter M. et al. Natural Course of Adolescent Major Depressive Disorder in a Community Sample: Predictors of Recurrence in Young Adults // American Journal of Psychiatry 157. No. 10 (October 2000). P. 1584–1591. См. также: Allot Kelly et al. Characterizing Neurocognitive Impairment in Young People with Major Depression: State, Trait, or Scar? // Brain and Behavior 6. No. 10 (October 2016). doi: [10.1002/brb3.527](https://doi.org/10.1002/brb3.527).

ком, Джаред впал в депрессию и с тех пор принимает антидепрессанты. Мальчик рассказал Биллу, что сильный стресс из-за учебы в сочетании с постоянной усталостью в итоге «перелился через край», и он утратил прежний энтузиазм и оптимизм. Помогало лекарство, однако, по словам Джареда, он все-таки чувствовал сильный стресс и усталость, отчасти потому, что обычно делал уроки до часу ночи. Он считал, что должен так поздно ложиться спать: «Я боюсь, что, если лягу спать раньше, другой мальчик где-нибудь в Айдахо будет учиться до часу ночи и получит мое место в университете».

Джаред не обречен на пожизненную тяжелую депрессию, но он всегда будет более уязвим для депрессивных переживаний. Его история – яркое напоминание о том, какие резкие перемены иногда происходят, если ребенок устал и испытывает длительный стресс, и о том, какой отпечаток может оставить стресс даже у ребенка с легким покладистым характером. На самом деле именно благодаря работе с такими детьми, как Джаред, Билл пришел к выводу, что слишком длительное воздействие чрезмерной усталости и стресса и есть причина тревожного расстройства и депрессии.

Предупреждение о контроле

В нашем обществе принято считать, что все возможно, если приложить достаточно усилий. *Если у тебя не получилось, ты наверняка недоработал* – гласит это опасное поверье. Существуют огромные различия между природными способностями людей и тем, как работает их мозг. (У разных людей разная скорость обработки информации, память и стрессоустойчивость.) И вы сколько угодно можете усердно трудиться, но при этом не добьетесь желаемого. На самом деле вопрос в том, какие выводы вы сделали из своей неудачи. Считаете ли вы ее вердиктом относительно того, чего стоите? Решаете ли выработать другую стратегию? Или выдерживаете удар и намечаете другую цель?

Это наиболее ярко проявляется при поступлении в вуз. Мысль о том, что прием в колледж зависит от знаний абитуриента, может привести к стрессу – и она в корне неверна. Конечно, в институтах ценят рвение к наукам, но в большинстве из этих учебных заведений отдают предпочтение приглашенным спортсменам и тем, кто олицетворяет собой всевозможное разнообразие (социально-экономическое, географическое, этническое, а также студенты в первом поколении³⁴). В Гарварде, скорее всего, могли бы целиком на-

³⁴ Студентом в первом поколении считается тот, у кого ни один из родителей не имеет степени бакалавра; такие дети имеют льготное право на обучение соглас-

брать первый курс из абитуриентов из богатых белых семей Массачусетса со средним баллом 4,0³⁵ и результатами SAT более 1400 баллов³⁶. Но они этого не делают. Если человек не поступил в тот вуз, куда больше всего хотел, значит ли это, что он недостаточно усердно работал? Конечно нет. Есть множество факторов, которые вы не можете контролировать, – например, список абитуриентов в этом году, настроение членов приемной комиссии в этот день или то обстоятельство, что работники приемной комиссии уже по горло сыты заявлениями о приеме от выпускников частных школ из Айовы, которые обладают черным поясом по карате и изучали русский язык в качестве иностранного. Взваливая все это на себя и считая, что можно контролировать то, что контролю не поддается, мы попадаем на зыбкую почву.

Одна из главных целей этой книги – помочь родителям повысить стрессоустойчивость своего ребенка (то есть способность хорошо справляться со стрессовыми ситуациями) и научить своих детей «отбрасывать» стресс, а не накапливать его. Стрессоустойчивость тесно связана с успехом во всех ас-

но федеральному закону. Однако конкретные условия, от преимущества при зачислении до частичной денежной компенсации или полностью бесплатного четырехлетнего курса обучения, зависят от вуза. *Прим. перев.*

³⁵ Средняя оценка за два последних класса школы; 4 – максимально возможный балл. *Прим. перев.*

³⁶ SAT – стандартизированный платный экзамен для приема в вузы США; состоит из трех частей – математики, письма и анализа текста, каждая из частей максимально дает 800 баллов. *Прим. перев.*

пектах жизни. Мы хотим, чтобы наши дети решали трудные задачи, но без перегрузок. Мы хотим, чтобы они пережили определенный положительный и терпимый стресс, но должным образом и с необходимой поддержкой. Мы хотим оказать мозгу наших детей максимальную помощь и дать им столько пространства, чтобы они выросли сильными. И, думая, *как* это сделать, мы снова и снова возвращаемся к чувству контроля. Что входит в это понятие для вас, как для родителя, мы рассмотрим в следующей главе, где мы предлагаем вам стать консультантом для своего ребенка, а не его начальником или менеджером.

Что делать сегодня вечером

- Составьте список того, что ваш ребенок контролирует сам. Что можно добавить в этот список?
- Спросите у ребенка, есть ли что-то такое, за что он сейчас не отвечает, но хотел бы взять на себя ответственность за это.
- Обдумайте, как вы будете выражаться, обсуждая планы. Скажете ли вы: «Сегодня мы будем делать это, а потом вот это», – или предложите выбор?
- Скажите ребенку (если ему десять лет или больше) что-то подобное этому: «Я прочитал кое-что интересное – оказывается, в жизни есть четыре типа ситуаций, из-за которых мы нервничаем: новые ситуации; непредсказуемые ситуации; ситуации, когда нам могут причинить боль, подвергнуть нас критике или смутить; наконец, ситуации, когда мы чувствуем, что не в силах контролировать происходящее. Это интересно, потому что я на работе испытываю больше стресса, когда понимаю, чего от меня ждут, но не могу контролировать все необходимое для достижения результата. А есть ли что-то такое, что причиняет стресс тебе?» Выявляя стрессовые факторы в своей жизни и рассказывая об этом, вы моделируете механизм осознания стресса – критически важный шаг в устранении его последствий. Как говорится, чтобы решить проблему, надо сначала ее проговорить.

- Если ваш ребенок действительно испытывает тревогу, поговорите об этом с его педиатром. Определите, нужно ли какое-то профессиональное вмешательство. Исследования показывают, что лечение тревожности на ранних этапах значительно снижает риск рецидива.

- Можно сообщить своему встревоженному ребенку, что он в безопасности, что вы всегда рядом, но не слишком его успокаивайте. Скажите, что вы уверены в его способности справиться с любым стрессом в своей жизни. Но не стоит преуменьшать его переживания или пытаться решить проблему за него.

- Подумайте о том, каким образом вы (намеренно или невольно), возможно, пытаетесь оградить своего ребенка от легкого стресса, благодаря которому ребенок мог бы научиться преодолевать этот стресс. Не слишком ли вы сосредоточены на безопасности? Есть ли ситуации, когда можно было бы предоставить ребенку больше самостоятельности или выбора?

- За годы исследований были разработаны десятки шкал для измерения чувства контроля ситуации. Их предшественница – шкала Роттера, разработанная Дж. Б. Роттером в 1966 году. Мы настоятельно рекомендуем вам взять ее за основу для оценки собственных сильных и слабых сторон в вопросе самостоятельности. Что касается детей, нам нравится шкала, разработанная Стивеном Новицки и Бонни Стрикленд, куда включены следующие вопросы: «Считаете ли вы, что вы можете уберечь себя от простуды?», «Если вам кто-то не

нравится, можете ли вы сделать что-нибудь с этой ситуацией?» Результат ребенка может очень вас удивить.

Глава 2. «Я слишком сильно тебя люблю, чтобы ругаться из-за уроков»

Родитель как советник

Однажды Билл работал с мальчиком по имени Джона: ему было пятнадцать лет, и он ненавидел делать уроки. Но еще сильнее Джона ненавидел постоянную ругань и контроль родителей. Когда Билл попросил Джону описать обычный семейный вечер, мальчик ответил: «Обычно мы ужинаем с шести до половины седьмого. Потом мне можно посмотреть телевизор с половины седьмого до семи. Затем с семи до восьми тридцати я притворяюсь, что делаю уроки».

Полтора часа *притворяется*, что делает уроки? Слишком много усилий, чтобы ничего *не* делать. Только представьте: Джона сидит за столом, перед ним лежит домашнее задание, и он придумывает оправдания, чтобы его не выполнять. Почему бы просто не сделать эти ненавистные уроки? Отчасти потому, что Джона устал слышать от своих родителей общие фразы:

«У тебя всего одна попытка попасть в хороший

колледж, и ты упускаешь шанс».

«Ты еще скажешь нам спасибо, когда повзрослеешь».

«Тебе придется научиться делать то, чего не хочется».

«Если не научишься хорошо успевать в школе, как ты добьешься чего-то в жизни?»

Родители Джоны руководствовались благими намерениями, но из какофонии окружающих голосов громко и ясно звучит только одно: *мы знаем, что тебе подходит, а ты – нет*. Представьте себе, что вы беседуете со своим мужем или женой, и он или она говорят что-то подобное этому:

«Как у тебя дела на работе? Твой проект понравился? Ты же понимаешь, как важно, чтобы ты серьезно относился к своей работе, правда? То есть я понимаю, что это не всегда легко и просто, но тебе пора попробовать получить повышение по службе, чтобы у тебя было больше возможностей в будущем. Просто мне кажется, что ты не всегда выкладываешься по максимуму. Возможно, ты мог бы трудиться чуть усерднее».

Смысл понятен: это выводило бы вас из себя. И Джону это выводило. Единственный способ, каким он мог самоутвердиться, – не выполнять домашние задания.

Мы понимаем, чем руководствовались родители Джоны. Они любили его больше всего на свете, и им было больно видеть, что он не может найти применение своим способностям. Они знали, насколько его способности высоки, и счи-

тали, что он пилит сук, на котором сидит, ограничивая свои возможности в будущем, потому что слишком упрям, недисциплинирован и слишком – ну, подросток, что ли, – чтобы делать уроки. Они видели картину в целом, а он – нет. И если бы они могли сейчас просто выкрутить ему руки, заставить его сделать усилие и выполнить домашнюю работу, то, возможно, не дали бы ему застрять в колее и уберегли бы от трудностей, которых он не мог предвидеть. Они делали это не только потому, что желали ему стать успешным, но и потому, что это их родительская обязанность.

Так думают многие любящие родители. Но мы хотели бы попросить вас отказаться от такого образа мыслей. Начнем с того, что такой подход не работает. Несмотря на усиленные попытки взрослых защитить Джону от самого себя, он продолжал тратить свое и чужое время впустую, потому что до него не доходили сигналы от окружающих, говорившие: «Это твоя работа, твоя жизнь, и ты получишь от нее столько, сколько вложишь». Ему нужно было, чтобы родители предложили помощь, но в то же время дали ему понять, что осознают: никто не может заставить его работать. На протяжении многих лет Билл видел, как многие дети, подобные Джоне, добиваются больших успехов, но только после того, как их родители и учителя перестают пытаться сделать их успешными и детям предоставляется возможность понять это самостоятельно.

В этой главе мы объясним, почему попытка контролиро-

вать ребенка не даст желаемых результатов и почему в этом есть риск получить детей, которых нужно будет постоянно подталкивать, потому что их собственная мотивация либо не развита, либо разрушена внешним давлением. Кроме того, мы попросим вас рассмотреть философию родителя-советника, отличную от философии родителя-полицейского.

Как работают хорошие консультанты в мире бизнеса? Они спрашивают, в чем проблемы клиента и какие из них наиболее важны. Они спрашивают, что их клиент готов совершить и чем готов пожертвовать ради достижения желаемой цели. Они дают советы, но не пытаются заставить клиента измениться, потому что понимают, что в конечном счете клиент сам решает за себя.

«Это мой ребенок, а не клиент», – возразите вы. Верно. Но верно и то, что это жизнь вашего *ребенка*, а не ваша.

Родительский инстинкт заключается в том, чтобы защищать ребенка и вести его за собой, обычно полагая, что мы точно знаем, как будет лучше для наших детей. В случае с младенцами это правильно. Мы должны брать на себя ответственность за все стороны их жизни. Однако даже новорожденные заявляют о своей индивидуальности, порой совершенно унижительными и пугающими способами. Вспомним детей, которые не желают спать или есть. Специалисты в неонатологии и развитии младенцев подчеркивают важность адаптации к личности и потребностям вашего ребенка.

Когда родители приходят к нам, обеспокоенные отсут-

ствием мотивации, трудностями в общении со сверстниками или плохой успеваемостью, мы начинаем с простого вопроса: «Чья это проблема?» Вопрос по сути риторический, но родители часто отвечают нам озадаченным взглядом. Когда ваш ребенок плачет из-за того, что его друзья решили с ним больше не играть или учитель сделал ему замечание перед всем классом, легко почувствовать, что это и ваша проблема. Вам больно видеть его обиженным – едва ли есть что-то, что гневит родителей больше, чем плохое обращение с их ребенком. Эта боль может помниться вам еще долго после того, как ребенок все забудет. Но это проблема вашего ребенка, а не ваша.

Посмотреть на этот вопрос под таким углом трудно многим родителям, которые желают лучшего для своих детей и стремятся оградить их от любых страданий. Но реальность такова: если вы хотите, чтобы ребенок чувствовал, что контролирует происходящее, вам придется и самим иногда отпускать ситуацию. Консультант, который выходит из себя, когда компания не достигает своих целей или не реализует своего потенциала в полном масштабе, только добавляет проблем. Помните: ваша задача не в том, чтобы решать проблемы своего ребенка, а в том, чтобы помочь ему научиться управлять собственной жизнью. Такое переосмысление означает, что, хотя нам по-прежнему следует руководить, поддерживать, учить, помогать и устанавливать ограничения, мы должны четко уяснить сами и дать понять ре-

бенку следующее: его жизнь – это его жизнь. «Они приходят в этот мир через тебя, но они не “твой”»³⁷, – как выразился Экхарт Толле.

Мы не говорим, что это легко. В конце концов, родители много вкладывают в своих детей, и им, вероятно, страшно осознавать, как мало от них зависит. Но наш многолетний опыт подсказывает: пытаюсь заставить детей делать то, что, по вашему мнению, отвечает их интересам, вы ставите под угрозу хорошие отношения с ними и тратите впустую энергию, которую можно было бы направить на воспитание другими способами.

³⁷ *Tolle Eckhart. A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose.* New York: Plume, 2006. P. 101.

Войны из-за уроков

«Я со страхом жду времени между обедом и сном, потому что мы только и делаем, что ругаемся», – сказал нам один из родителей.

«Похоже на зону боевых действий», – сказал другой.

«В нашем доме каждый вечер происходит третья мировая война», – заметил третий.

Мы поражены тем, насколько часто родители используют военные метафоры и сравнения, рассказывая о вечерних уроках. Чтобы вы получили некоторое представление о масштабах «войн за уроки», все три вышеупомянутых родителя сказали об этом Биллу в течение *одной недели*. Вот почему мы решили, что лучший момент для изучения сомнений и вопросов родителей относительно модели «родитель-советник» – это именно деликатная сфера домашних заданий. Итак, несмотря на то что эта глава посвящена урокам, на самом деле речь пойдет о гораздо большем.

Ругаться из-за уроков бессмысленно, и на это есть три основные причины.

Во-первых, родители иногда обнаруживают, что заставляют ребенка соблюдать правила и придерживаться взглядов, в которые сами не верят. Один отец пришел в ужас, осознав, что говорит своей десятилетней дочери, как важно запомнить столицы всех штатов, – хотя, как он выразился, «я вы-

учился в колледже и в школе права, но, хоть убедите, понятия не имею, где столица Вайоминга». (Это Шайенн. Только, пожалуйста, не проверяйте нас на знание остальных сорока девяти столиц.) Обычно родители считают себя ответственными за выполнение уроков ребенком, не задумываясь об основной цели: воспитать любознательных и самостоятельных учеников.

Во-вторых, дети становятся слабее, а не сильнее, когда, решая их проблемы, родители прилагают больше усилий, чем сами дети. Если вы, пытаясь помочь ребенку добиться успеха, потратите 95 единиц энергии, он потратит 5. Если вы расстроены или встревожены и повышаете ставку, тратя 98 единиц энергии и давя еще сильнее, ребенок отреагирует соответственно и потратит всего 2 единицы своей энергии. Вспомним случай Джоны: у мальчика были классный руководитель, психотерапевт и школьный консультант, которые регулярно общались с его родителями на тему невыполненных уроков. Сам же Джона ничего не предпринимал. Эта контрпродуктивная динамика не изменится до тех пор, пока не изменится степень вложения энергии. Такое часто случается, когда один из родителей в полном изнеможении говорит: «Я больше не могу. Делай что хочешь».

Если вы ведете себя так, будто ваша работа – следить за тем, чтобы ребенок делал уроки, занимался игрой на пианино или спортом, вы лишь укрепляете в нем ошибочную уверенность, что за выполнение его домашних заданий отвечает

кто-то еще, кроме него самого. Ему теперь не нужно переживать за это: на каком-то уровне ребенок знает, что в итоге кто-то «заставит» его все сделать.

В-третьих (и это, пожалуй, самый важный момент), вы не можете заставить ребенка делать то, чего он категорически делать не желает. Уверенность в том, что вы обязаны пытаться, принесет вам разочарование в случае провала.

Вы наверняка слышали «Молитву о душевном покое», которая звучит так: «Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, смелость изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого». Родителям полезно помнить эту молитву. У нас есть еще более простое объяснение.

1. Вы не можете заставить ребенка делать что-то против его воли.

2. Вы не можете заставить ребенка захотеть то, чего он не хочет.

3. Вы не можете заставить ребенка не хотеть того, чего он хочет.

4. И пусть ваши дети (по крайней мере пока) хотят того, чего хотят, и не хотят того, чего не хотят.

Когда мы в лекциях подчеркиваем, что нельзя заставить кого-то делать что-то против его воли, некоторые слушатели кивают в знак согласия, как будто это совершенно оче-

видно. Но другие категорически не согласны. (Один из клиентов Билла, психолог, сказал: «Не говорите этого моим детям!») Вопрос о принуждении может вызвать весьма эмоциональную реакцию. Когда Билл заговорил об этом с группой преподавателей и кураторов, один из них сердито возразил: «Конечно можно! Я постоянно заставляю своих детей что-то делать». Но это не совсем так. Предположим, ваш ребенок не хочет есть то, что ему предлагают, и вы собираетесь его заставить. Как? Откроете ему рот, положите в его рот еду и начнете двигать его челюстями вверх-вниз? И если так, то кто на самом деле ест? Ребенок не ест – его кормят насильно. А что вы будете делать с уроками, если ребенок сопротивляется попыткам заставить его работать? Раздвинете ему веки, откроете книгу перед его носом? Даже если бы это было возможно и действительно сработало, будет ли это полезно ему? Будет ли он учиться на самом деле?

У Неда была ученица, мама которой настаивала на том, чтобы она подала заявление в Чикагский университет, если не поступит в тот колледж, куда девочка хотела больше всего. «Но, мама, – сказала она, – мне не нравится Чикаго».

«Это неважно, – ответила мама. – Там очень хороший вуз».

«Я не буду отправлять туда заявку», – заявила дочь.

«Я отправлю ее сама. А твоя старшая сестра напишет эссе», – решила мама.

К счастью, девушка поступила туда, куда хотела больше

всего, и ничью решимость не пришлось подвергать испытанию, но нас беспокоит наметившаяся в этой семье тенденция.

Иногда мы можем помешать детям и подросткам сделать то, чего нам не хочется, физически удерживая их или придумывая наказания. Мы можем физически что-то с ними сделать – например, затащить их в кабинет зубного врача с пинками и криками. Мы можем попытаться пересмотреть подход и попытаться склонить их к сотрудничеству или переубедить. Можем попытаться мотивировать их, предлагая «приники» или угрожая. Но реальность такова, что по-настоящему заставить детей что-то делать нельзя. Мы живем не в тоталитарном мире «*Заводного апельсина*», где поведение людей можно контролировать, подключая их к машинам. Лучшее, что мы можем сделать, – обозначить возможные неприятности, чтобы дети подчинились. Даже если нам здесь и сейчас кажется, что этот метод работает, в долгосрочной перспективе он совершенно неэффективен. Это как страх – краткосрочный мотиватор, заставляющий вас быстро бежать, но в долгосрочной перспективе он не приносит положительного результата, потому что постоянно жить в страхе нельзя.

Вы почувствуете облегчение, когда осознаете, что ребенка нельзя заставить. Напряжение уйдет. В следующий раз, когда вы поймете, что пытаетесь заставить своего ребенка что-то сделать, остановитесь и напомним себе: «Здесь что-то не так. Я веду себя так, будто могу заставить его, а на самом

деле это не так».

Именно об этом Билл рассказал родителям Джоны. Он объяснил: попытки родителей усилить контроль над сыном привели к тому, что Джона стремился восстановить собственный контроль над ситуацией, даже если это означало делать противоположное тому, что в его собственных интересах. Сказав Джоне, что он в конечном счете сам несет ответственность за свои уроки, родители избавили его от рефлексивных попыток изо всех сил противиться любому проявлению доминирования. Кроме того, Билл объяснил родителям Джоны: если их тревожит тот или иной выбор сына, это еще не значит, что они должны постоянно демонстрировать неодобрение. Они могут – и должны – веселиться и отдыхать с ним, не думая, что каждую минуту их совместного времяпрепровождения обязательно надо сигнализировать о серьезности ситуации.

«Как же так? – спросили родители мальчика. – Мы должны просто позволить ему потерпеть неудачу?»

В их вопросе отражается распространенное заблуждение. Как правило, родители думают, что есть два способа воспитания – автократия и вседозволенность. Авторитарный стиль воспитания – это упор на послушание, а вседозволенность предполагает, что главное – это счастье ребенка, а значит, надо удовлетворять все его желания.

Но практически все специалисты по возрастной психологии, в том числе влиятельные ученые и писатели, такие как

Мэдлин Левин и Лоуренс Стейнберг, выступают за третий вариант: воспитание авторитетом. Это подразумевает поддержку, но не контроль. Авторитетные родители хотят от детей сотрудничества, потому что любят и уважают их и желают, чтобы дети учились на собственном опыте. Как минимум шестьдесят лет исследований в этой сфере подтверждают тот факт, что воспитание детей авторитетом – самый эффективный подход³⁸. Таким образом делается упор на самостоятельность, а зрелость ценится выше послушания. Придерживаясь этого стиля, вы посылаете сигнал: «Я сделаю все от меня зависящее, чтобы помочь тебе добиться успеха, но я не собираюсь заставлять тебя что-то делать только потому, что я так считаю». Авторитетные родители не дают своим детям полной свободы действий. Они устанавливают огра-

³⁸ Диана Баумринд, специалист по возрастной психологии Калифорнийского университета в Беркли, провела обширные исследования стилей воспитания в семье, начиная с 1960-х годов. Она выявила три основных стиля: авторитетный, авторитарный и вседозволяющий. Из этих трех моделей наилучшие результаты продемонстрировало воспитание авторитетом. При таком подходе в центре – ребенок, и родители пытаются понять его мысли и чувства и учат контролировать эмоции. Они прощают ребенка и позволяют ему экспериментировать и принимать самостоятельные решения. Они устанавливают для ребенка четкие планки и ограничения и неизменно настаивают на их соблюдении. Множество исследований подтвердили, что дети таких родителей чаще становятся успешными, их любят окружающие, они щедры и независимы. Преимущества такого стиля описаны во многих книгах для родителей, в том числе в отличной книге Лоренса Штайнберга о подростковом возрасте (*Age of Opportunity*. New York: Mariner Books, 2015) и в важной и влиятельной книге Мэдлин Левин *The Price of Privilege* (New York: HarperCollins, 2006).

ничения и говорят, когда что-то кажется им неправильным, но авторитетные родители не заставляют ребенка делать что-либо. При воспитании авторитетом развивающийся мозг ребенка не тратит огромное количество энергии на сопротивление тому, что в его собственных интересах.

Родители Джоны последовали совету Билла, хотя им было нелегко. Вместо того чтобы спрашивать: «Тебе задано домашнее задание на завтра?», мама начала говорить так: «Тебе нужна какая-нибудь помощь сегодня вечером? Я хотела бы знать, чтобы спланировать свой вечер». Она дала понять, что готова оказать любую помощь и выделит время, если только Джона захочет принять эту помощь. Она позаботилась о том, чтобы у него была тихая комната для занятий без отвлекающих факторов. Она предложила нанять репетитора или кого-нибудь из старших классов, чтобы они приходили и объясняли Джоне материал. (Многие из тех, кто сопротивляется родителям в процессе выполнения домашних заданий, охотно откликаются на слова репетитора или ученика постарше, которого можно сравнительно недорого нанять в качестве репетитора.) Родители Джоны сказали: «Мы не хотим вести себя так, будто наша задача – заставить тебя трудиться, потому что в этом случае ты станешь слабее». И, как вы увидите позже, когда мы вернемся к истории Джоны, это сработало.

Почему мозгу нравится модель советника

Родители, знакомые с исследованиями мозга, говорят: «Разве я могу переложить ответственность за образование на ребенка? Ведь его мозг еще не созрел». До определенной степени это верно: умение здраво рассуждать у ребенка развито недостаточно. Но на этом все: ребенку нужно пространство для развития. Ответственность нужна ему больше, чем, казалось бы, он того заслуживает. В случае с большинством подростков и даже детей младшего возраста, если ждать, не прибегая к роли полицейского, пока они созреют, сами сделают все уроки и вовремя сдадут их, то можно и не дожидаться этого. Как мы уже упоминали, участки префронтальной коры головного мозга, которые регулируют эмоции, созревают только после тридцати лет. Едва ли можно найти родителей, согласных ждать до того возраста, когда «ребеночек» начнет принимать собственные решения.

Мозг развивается в соответствии с тем, как им пользуются. Предоставляя ребенку возможность самостоятельно принимать решения, пока он еще мал, вы поможете его мозгу выстроить цепи, необходимые для формирования стрессоустойчивости. Небольшой опыт контроля над обстоятельствами, например выбор одежды или декора своей комнаты, активирует префронтальную кору мозга ребенка и за-

ставляет ее эффективно реагировать³⁹. Подкрепленный этим чувством контроля, Пилот в мозге становится сильнее, чем в случае, когда он уступает бразды правления охотнику на львов при первом же признаке стресса. Разрешите своей пятилетней дочери носить несочетающиеся вещи, если ей этого хочется, – так вы поможете ей в будущем лучше справляться с любой ситуацией, включая те, которые она не может контролировать (например, когда она будет сдавать экзамены или когда ее бросит парень).

Безусловно, путь к активированию префронтальной коры иногда бывает болезненным (и не только с виду). Помните мотивационную поговорку: «То, что стоит сделать хорошо, стоит сначала сделать плохо»? Так вот, согласно одной известной модели, есть четыре стадии компетентности⁴⁰, по сути (хотя и более многословно) описывающие то же самое.

Стадия 1: неосознанная некомпетентность. Вот как рассуждает в этом случае ребенок: «У меня все хорошо. Мне не нужно учить математику, я и так достаточно знаю». На самом деле он понятия не имеет ни о чем. Именно в такой ситуации нам легче всего сбиться

³⁹ Вспомните исследование Стивена Майера, упомянутое в главе 1. Крысы, способные контролировать стрессовую ситуацию, пытались контролировать подобные ситуации и в дальнейшем (что сопровождалось всплеском активности префронтальной коры головного мозга), даже если на самом деле от них ничего не зависело.

⁴⁰ Эта теория была разработана в 1970-х годах Ноэлем Берчем – сотрудником Gordon Training International; URL: www.gordontraining.com/free-workplace-articleslearning-a-new-skill-is-easier-said-than-done/#.

с пути родителя-советника. Вы наверняка думаете о предстоящем экзамене и хотите помочь ребенку избежать провала. Но, как только вы предложите помощь, а он даст понять, что не хочет ее, вы уже не сможете убедить ребенка в его некомпетентности, да и не надо. Конечно, рано или поздно ситуация *взорвется*... Но потом ваш ребенок пойдет дальше, и если вы сможете донести до него мысль, что неудача – это не более чем ошибка, на которой нужно учиться, он извлечет ценный урок.

Стадия 2: сознательная некомпетентность. Теперь ребенок думает: «Ладно, супер. Это было труднее, чем я думал. Пожалуй, мне нужно учить математику». Он по-прежнему не разбирается в материале, но уже осознает это. Обычно он сам делает следующий шаг и, знаете ли, *учится*.

Стадия 3: сознательная компетентность. Ребенок думает: «Я очень усердно учился, я знаю математику, я сдам этот тест». Он прав. Мы в восторге, что наш ребенок дошел до этого этапа. Просто мечта!

Стадия 4: неосознанная компетентность. Перенесемся на двадцать лет вперед, ребенок теперь сам родитель. Он занимается математикой столько лет, что уже не задумывается об этом. Он искренне не может понять, почему его дочери так трудно дается то, в чем он ориентируется как рыба в воде. (Между прочим, именно поэтому из детей старшего школьного возраста часто получают репетиторы лучше, чем из родителей. Они сами не так давно выучили таблицу умножения и

помнят, каких усилий им это стоило.) Дети могут стать неосознанно компетентными в некоторых областях – например, в чтении или завязывании шнурков, – пока живут дома с родителями. По большей части о четвертом этапе можно не думать, стоит только отметить для себя, в чем вы сами находитесь на этом этапе.

Мы хотим, чтобы наши дети достигли стадии 3 (сознательной компетентности), но не добьемся этого, если не дадим им самостоятельно пройти предыдущие этапы. В этом процессе вы не должны отсутствовать – нужно стоять рядом, постоянно предлагая поддержку и наставления.

С некоторыми детьми достаточно всего одного шага назад, как это сделали родители Джоны. Как только ребенок начинает контролировать свои школьные занятия, он соответствует этому уровню. Многие дети вначале будут колебаться, как Джона. Его отношения с родителями улучшились, но еще в течение нескольких месяцев он плохо успевал в школе. Однажды школьный консультант сказал Джоне, что ему, вероятно, предстоит дополнительный год обучения в старших классах, поскольку Джона не отвечает требованиям, предъявляемым к выпускникам средней школы. Это заставило Джону задуматься. Получается, он не сможет пойти на выпускной вечер со своими друзьями. Джона стал уделять занятиям больше внимания и попросил родителей помочь ему. В течение двух лет он в дополнение к основной учебе

посещал вечерние курсы, чтобы окончить школу в срок. Потом Джона поступил в колледж, с отличием окончил его и стал психологом, а ведь когда-то его родители об этом не могли даже мечтать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.