

МЭДЛИН ЛЕВИН



самое ценное



ЧЕМУ НА САМОМ ДЕЛЕ ВАЖНО НАУЧИТЬ
РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОН ВЫРОС УСПЕШНЫМ
И СЧАСТЛИВЫМ

МИФ
АЕТСТ#0

Мэдлин Левин
Самое ценное. Чему на самом деле важно научить ребенка, чтобы он вырос успешным и счастливым
Серия «МИФ Детство»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63505766

Мэдлин Левин. Самое ценное. Чему на самом деле важно научить ребенка, чтобы он вырос успешным и счастливым: Манн, Иванов и

Фербер; Москва; 2021

ISBN 9785001691792

Аннотация

Книга детского психолога и кандидата наук Мэдлин Левин предлагает пересмотреть существующие взгляды на успех и сосредоточиться на том, что действительно поможет детям добиться высоких результатов в обществе XXI века. Автор описывает основные этапы развития ребенка, говорит о том, чему он в эти периоды должен научиться и как могут помочь родители. Семь базовых навыков преодоления трудностей и семейные ценности в основе воспитания – фундамент, на котором

будут строиться успех и счастье ребенка. Книга расскажет, как научить детей необходимым жизненным навыкам, а также как определить собственные ценности, начать следовать им и передать их ребенку.

Для родителей детей в возрасте от 5 до 18 лет.

Содержание

Введение. Отважные родители	7
Часть I. Настоящий успех. Дело не в том, какая вы мать	28
Глава 1. Детки не в порядке (и родители тоже)	28
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Мэдлин Левин

**Самое ценное. Чему на
самом деле важно научить
ребенка, чтобы он вырос
успешным и счастливым**

Издано с разрешения *P. & R. Permissions & Rights Ltd*
Научный редактор *Татьяна Землеруб*

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2012 by Madeline Levine, PhD

All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление, ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



*Эта книга посвящается моей маме Эдит
Левин, дарившей мне безграничную любовь. Ее дар,*

передаваемый из поколения в поколение, перейдет и от меня к моим детям

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

Грэм Нэш

Введение. Отважные родители

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

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

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

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

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

¹ Reardon S., Atteberry A., Arshan N. and Kurlaender M. Effects of the California High School Exit Exam on Student Persistence, Achievement and Graduation. // Paper presented at the American Educational Research Association in San Diego, April 2009, James Irvine Foundation, California High School Exit Exam Study Coverage Report.

сором номер один в своей жизни они считают учебу².

Крупные исследования, проведенные государственными организациями, показали, что в течение года каждый пятый американский ребенок демонстрирует признаки того или иного психического расстройства, а каждый десятый страдает «тяжелым психическим заболеванием, ведущим к значительным функциональным нарушениям»⁴. Ожидается, что в течение следующих десяти лет эти цифры увеличатся на пятьдесят процентов⁵. Причины этого сложны и разнообразны. В жизни наших детей все чаще отсутствуют защитные факторы, которыми традиционно сопровождается детство: нестрогие требования к результатам, свободные игры, сти-

² Kids and Stress, How Do They Handle It? // KidsHealth KidsPoll, October 12, 2005. Вопросы для анкеты взяты из базы данных National Association of Health Education Centers database 19 июня 2009 г.

³ По данным за 2015 год, в России психические расстройства и нарушения психического развития среди дошкольников встречаются у шестидесяти процентов детей. Среди школьников эти цифры достигают уже семидесяти-восьмидесяти процентов (из интервью главного психиатра Минздрава России Зурбаба Кекелидзе российскому информационному агентству ТАСС; <https://tass.ru/obschestvo/2332218>). – *Здесь и далее, кроме специально оговоренных случаев, примеч. науч. ред.*

⁴ The NI MH Blueprint for Change Report, Research on Child and Adolescent Mental Health, National Institute of Mental Health // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 41. No. 7 (July 2002). P. 760–766. (U.S. Department of Health and Human Services, 1999.)

⁵ The NI MH Blueprint for Change Report, Research on Child and Adolescent Mental Health, National Institute of Mental Health // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 41. No. 7 (July 2002). P. 760–766. (U.S. Department of Health and Human Services, 1999.)

мулирование исследовательского интереса и время на размышления. Слишком многие дети просто не справляются. Мы знаем об этом. Тем не менее их родителям не очень понятно, что же делать.

Прежде всего мы должны усвоить принципиально иной – более здравый – подход к успеху. Мы должны рассмотреть свои страхи относительно будущего наших детей и понять, что чрезмерное внимание к тем параметрам, которыми определяют успех сегодня: высоким отметкам, призам и приему на конкурсной основе в детские сады, школы и колледжи, – это неполное его определение, часто вводящее в заблуждение. В лучшем случае так мы поощряем успехи в учебе у небольшой группы учащихся, но упускаем из виду ряд факторов, которые необходимы для успеха в дальнейшей жизни. Это создает ложное предположение, что высокие достижения в учебе в раннем возрасте – предвестник успешности во многих сферах, включая межличностные отношения и самовосприятие. Иногда это так; но часто – иначе. Еще большую обеспокоенность вызывает тот факт, что наше ограниченное определение успеха не включает в себя тех учеников, чей потенциальный вклад в жизнь общества трудно измерить. Если мы настаиваем на узком и основанном на метриках определении успеха, то мы бездумно сбрасываем со счетов потенциально ценных членов социума, обрекая их на недооцененность и даже на мрачное будущее.

Выражение «истинный успех» определяет успешность в

ином смысле, основанном не на родительских тревогах, а на научных исследованиях, клиническом опыте и здравом смысле. Эта версия успеха учитывает, что каждый ребенок находится на стадии развития. Она признает, что у детей должно быть достаточно времени и сил, чтобы увлеченно учиться, проявлять и развивать свои интересы, совершенствовать навыки преодоления трудностей и формировать чувство собственного «я» – реального, полного энтузиазма и способного на многое. В понятие «истинный успех», безусловно, можно включать традиционные показатели, такие как отметки и поступление в престижный вуз, но его концепция шире и подразумевает те вещи, которые, как мы интуитивно знаем, являются важными компонентами удовлетворительного уровня жизни. Конечно, мы все надеемся, что наши дети будут хорошо учиться в школе, но еще больше нам хочется верить, что они преуспеют в жизни. Мы хотим, чтобы они глубоко знали и ценили себя, чтобы с энтузиазмом воспринимали окружающий мир, нашли себе интересную и приносящую радость работу, любящих и преданных друзей и супругов и желали бы внести в общество какой-то значимый вклад. Вот что значит хорошо учить наших детей.

В этой книге вы часто будете встречать слово «благополучие» – это одна из тех вещей, которые мы желаем нашим детям. Есть причина, почему я выбрала его вместо слова «счастье». Конечно, мы все хотели бы, чтобы наши дети были счастливы, но мы также признаем (хотя и неохотно), что

жизнь будет бросать в наших детей крученые мячи независимо от того, насколько сильно мы будем пытаться защитить их. Рост (эмоциональный, психологический, когнитивный и духовный), необходимый для того, чтобы прожить жизнь, – результат преодоления трудностей, а трудности могут вызывать гнев и разочарование. Было бы глупо хотеть для детей только счастья. Так они не смогут качественно развиваться и плохо подготовятся к неизбежным жизненным трудностям. Что действительно необходимо, так это благополучие; в это понятие входит щедрая порция оптимизма (насколько позволяет природа нашего ребенка), а также умение справляться с трудностями и, следовательно, устойчивость, благодаря которой они смогут адаптироваться и восстанавливаться после испытаний. В качестве бонуса: ученые считают, что качества, способствующие эмоциональному благополучию наших детей, – те же самые, что отвечают за их успехи в учебе⁶. Неудивительно, что оптимистичные, жизнерадостные, увлеченные дети чувствуют себя счастливее⁷.

Залог истинного успеха – развитие умения чувствовать себя, свое настоящее «я». Личность вашего ребенка не прячется где-то внутри в ожидании, когда вы вытащите ее наружу. Скорее, она постоянно развивается. У ребенка скла-

⁶ Grolnick W.S., Seal K. Pressured Parents, Stressed-Out Kids. New York: Prometheus Books, 2008.

⁷ Hunter J.P., Csikszentmihayi M. The Positive Psychology of Interested Adolescents // Journal of Youth and Adolescence 32. No. 1 (2003). P. 27–35.

дывается чувство себя, и не только потому, что вы уделяете этому внимание и развиваете все его интересы и способности. Если бы воспитание ребенка ограничивалось только этим, мы бы сплошь и рядом наблюдали самовлюбленных детей с низким самоконтролем, считающих, что им все должно (эта проблема, надо сказать, тревожит нас и сейчас). Более точная картина выглядит следующим образом: умение понимать и чувствовать себя формируется под воздействием ряда факторов: генетики, влияния семьи, сверстников и наставников, доступных возможностей и культуры, к которой они принадлежат. Чувство своего «я», безусловно, складывается под влиянием того, как именно вы поддерживаете конкретные сильные стороны и интересы вашего ребенка, но также зависит от его взаимодействия с внешним миром и от того, какие ценности прививаются в вашей семье. Истинный успех состоит не просто в том, чтобы максимально реализовать свой потенциал, но и в том, чтобы сделать это как член общества, и здесь всегда присутствуют компоненты значимого вклада и связи с другими людьми. Было бы неплохо начать думать об успехе не с точки зрения сегодняшнего дня, следующего семестра или учебного года, но с точки зрения того, какими мы надеемся видеть наших детей через десять или двадцать лет, когда они покинут дом и уйдут в самостоятельную жизнь. Да, чтобы воспитывать детей с учетом такой долгосрочной перспективы, требуются мужество и воображение. Но это также самый эффективный способ обеспе-

читать им полноценную, значимую жизнь.

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

Мой ответ – эта книга. Мы должны сместить акцент с гиперопеки, одержимости узким пониманием успеха, изматывающей наших детей, и нездорового ожидания, что они придадут статус и смысл нашей собственной жизни, и вернуться к основам воспитания, чтобы дети росли здоровыми личностями, оставаясь собой. Я не буду стесняться предлагать конкретные ответы заинтересованным или сбитым с толку родителям в тех случаях, когда результаты исследований наглядно демонстрируют преимущества какого-то одного спо-

соба действий по сравнению с другими. Родители часто хотят видеть изменения быстрее, чем они происходят в школе. Мы действуем быстро, когда чувствуем опасность для своих детей; учреждения редко обладают подобной гибкостью. Независимо от того, в какой части страны я выступаю, мне задают предсказуемые вопросы:

- Все дети в детском саду читают, а мой сын – нет. Что мне делать?

- Моего восьмилетнего сына называют одаренным шахматистом, но он отказывается ехать в шахматный лагерь летом. Вместо этого он хочет потусоваться со своими друзьями в местном «приключенческом» лагере. Что мне делать?

- Моя двенадцатилетняя дочь делает уроки три часа каждый вечер и очень устает. Что мне делать?

- Моего сына-старшеклассника, похоже, устраивают четверки и даже тройки. Он прилежно выполняет домашние задания, но при этом много времени проводит в гараже. Школьный психолог говорит, что он не сможет поступить в хороший вуз. Что мне делать?

Все эти вопросы продиктованы одной и той же проблемой, и, если мы не начнем правильно оценивать ситуацию, де-

ти могут заплатить слишком высокую цену за наши необоснованные, неточные или неправильные решения. Никогда прежде родители не были так (ошибочно) уверены в том, что каждый их шаг влияет на будущий успех ребенка. В зависимости от того, на каком этапе воспитания вы находитесь, одни вопросы могут показаться глупыми, другие – насущными и важными. Но даже при том, что всегда есть исключения, на них легко ответить, основываясь на результатах научных исследований.

- Многие дети не умеют читать в детском саду. Не беспокойтесь об этом. Три года спустя различий в навыках между теми, кто научился читать в детском саду, и теми, кто освоил чтение год или даже два спустя, не будет⁸. В Финляндии, считающейся мировым лидером в сфере образования, дети идут в школу только в семь лет. Ваш ребенок будет чувствовать себя дискомфортно, только если вы или школа будете относиться к нормальному развитию как к патологии.

- Одной из главных задач развития детей среднего возраста является выстраивание дружеских отношений и эксперименты с самыми разными видами деятельности. Респект вашему сыну за то, что он знает, что для него лучше. Когда ре-

⁸ Suggate, S.P. School entry age and reading achievement in the 2006 Programme for International Student Assessment (PISA) // International Journal of Educational Research 48 (2009). P. 151–161.

бенка называют одаренным, это бальзам на душу родителям. Но помните, что и Билл Гейтс, и «Унабомбер» Тед Качинский⁹ в детстве считались одаренными, однако они очень по-разному относились к своим талантам. Вы, конечно, можете развивать талант сына, но нужно прислушиваться к его мнению о том, сколько времени и сил он хочет уделять шахматам. Конечно, родители могут заставить детей и справедливо настаивать на том, что они старше и мудрее. Иногда это срабатывает, особенно если у ребенка есть настоящий талант. Однако так бывает редко, и это всегда ставит ваши отношения с ребенком под угрозу.

- Исследования показывают, что учащиеся старших классов получают пользу, если делают уроки примерно час в день, не больше. Узнайте у учителя, есть ли у ребенка пробелы в знаниях, из-за которых он выполняет задания слишком медленно. Если да, то ему нужна меньшая нагрузка и помощь со стороны. Если нет, поговорите с учителями и администрацией школы о том, как привести количество домашних заданий в соответствие с теми объемами, польза которых доказана. Поговорите с друзьями, у которых есть дети того же возраста (особенно если они учатся в другой школе). Невыспавшиеся дети, скорее всего, будут менее внимательны на уроках и более раздражительны дома. Ваша главная

⁹ Американский математик и террорист, рассылавший бомбы по почте. – *Примеч. пер.*

задача – охранять здоровье ребенка.

- Несмотря на обесценивание отметок, четверка – отметка хорошая, а тройка – средняя. Мы все в чем-то средние. Поступление всего лишь означает, что вы правильно выбрали вуз и специальность, а не выиграли приз. Дед Стива Джобса часто рассказывал, что внук часами бил баклуши в гараже. Если ваш сын прилагает усилия, он, вероятно, очень старается. Он будет чувствовать себя неудачником, только если вы сами будете так к нему относиться. Поищите ему другого психолога.

Хотя в книге содержатся подобные конкретные ответы, ее цели более амбициозны. Моя задача – помочь вам определить и усвоить основные стратегии, уже зарекомендовавшие себя как эффективные методы воспитания детей. С их помощью вам будет легче двигаться к намеченной цели, когда вы будете помогать своему ребенку проходить этапы развития и совершенствовать навыки преодоления трудностей, необходимые для успешного перехода с одного уровня на другой. Представьте, что развитие ребенка – это лестница-стремянка. Чтобы она крепко стояла, ей необходима прочная опора. Важно, чтобы мы уважали прогресс ребенка, карабкающегося со ступеньки на ступеньку, а не толкали его наверх преждевременно или без надлежащей поддержки. При хороших родительских навыках восхождение безопаснее, приятнее и

в конечном счете успешнее.

Кроме того, эта книга, подробно рассматривая возможности и трудности детей разных возрастов, поможет вам понять разницу между незначительными нарушениями, ожидаемыми отклонениями и серьезными проблемами. Обычно прилежный ребенок, забывший домашнее задание, – не то же самое, что ребенок, у которого это вошло в привычку. Первый нуждается в небольшом вмешательстве с нашей стороны, второй – в более заметном. Мы должны знать, как действовать: побеседовать, отчитать, назначить наказание или отвести на консультацию к психологу. Эта книга поможет вам понять, когда нужно сдержаться, а когда пора вмешаться, когда идти на компромисс, а когда стоять на своем, чтобы стать более уверенным в себе родителем.

Другая цель книги – помочь вам переосмыслить собственные ценности и определение успеха, прояснить их и расставить приоритеты, чтобы то, что вам кажется важным, на что делается акцент в вашем доме и что передается вашим детям, в большей степени соответствовало друг другу. Вопрос жизненных ценностей наиболее актуален для родителей, когда они спорят о том, насколько высокими должны быть требования к детям в отношении учебы, с учетом того, что их здоровое развитие заключается не только в высоких отметках. Мы считаем, что время для игр важно, но при этом максимально нагружаем своих детей дополнительными занятиями, поскольку беспокоимся, что они могут отстать в учебе?

Мы ценим духовность, но измеряем успех материальными вещами? Мы позволили бы ребенку пойти на компромисс с самим собой, допустим, обманув при сдаче важного экзамена, если бы это помогло ему поступить в престижный колледж?

Получив информацию для размышления, результаты актуальных исследований и ряд письменных упражнений, вы сможете сформулировать собственное определение успеха, отвечающее *вашим* семейным ценностям, а также навыкам, способностям и интересам *вашего* ребенка. Конечно, любая книга, сколько бы ни содержалось в ней полезной информации, может охватить только часть проблем, с которыми мы ежедневно сталкиваемся при воспитании детей. Но именно эта снабдит вас набором принципов, основанных на исследованиях, и поможет адаптировать их для вашей конкретной семьи, и вы сможете использовать их в качестве ориентира, продираясь сквозь чащу родительских задач и неизбежных проблем.

Данная книга потребует от вас многого: вам придется не только распознавать проблемы, но и усердно работать над устранением их причин. Кроме того, я попрошу вас заняться психологической работой самостоятельно. Это очень важно; детям хорошо тогда, когда хорошо их родителям. Вам нужно будет покопаться в себе и изучить собственные мотивы, амбиции и отклонения от принятых норм. Это нелегкая работа, но, если вы готовы быть вдумчивым и честным, я обе-

щаю, что в результате выиграет не только ребенок, но и вы сами и вся ваша семья.

Вот как выстроен материал книги.

- Первый раздел начинается с обзора нашей современной культуры, отличающейся сильным давлением и конкуренцией с высокими ставками. Как она влияет на детей и их семьи? Какие реалии и мифы лежат в основе этого образа жизни? Кто выигрывает, а кто проигрывает от узкого взгляда на успех? Следует ли изменить такое представление, и если да, то почему это так трудно сделать?

- Во втором разделе рассматриваются конкретные проблемы, с которыми сталкиваются дети и подростки, пока растут и переходят из начальной в среднюю и затем в старшую школу. Осознав, что у них много задач (взрослеть, искать свои собственные интересы и таланты, заводить друзей, избегать типичных для их возраста опасностей и так далее), мы приобретем более здравый взгляд на их достижения в учебе и более широкое понимание успеха.

- В третьем разделе представлены семь навыков преодоления трудностей, которые, как известно, необходимы для благополучия детей и являются неотъемлемой частью развития самосознания. Чем лучше дети умеют справляться с трудностями, тем больше у них шансов успешно преодолеть

проблемы взросления и прийти к собственному определению успеха. Одни навыки преодоления трудностей заложены природой, другие – результат взаимодействия с родителями и миром, однако все их можно развить. Я выбрала семь навыков преодоления трудностей, которые считаю наиболее важными, но этот список ни в коем случае не является окончательным. Я не могу себе представить, как прожить жизнь без чувства юмора; вы же, возможно, посчитаете незаменимой духовную или религиозную практику. Но каждый ребенок должен в той или иной степени овладеть семью навыками, описанными в двух главах. Смело пополняйте этот список и адаптируйте его под себя. Каждый раздел заканчивается перечнем советов, что нужно делать и что нельзя, предназначенным для родительского понимания, что способствует и что мешает развитию каждого из навыков.

- Четвертый раздел адресован вам, родителю. В него включена серия упражнений, которые помогут прояснить свои жизненные ценности и составить конкретный план действий, чтобы привнести больше собственных убеждений в свою жизнь и жизнь детей и семьи. Этот раздел поможет вам оценить собственную биографию и выяснить, как нерешенные проблемы прошлого могли повлиять на текущие проблемы в воспитании или на ваше нежелание осуществлять те или иные перемены.

Я отказываюсь от ложной предпосылки, гласящей, что для будущего успеха детей их нужно довести до физического истощения и эмоциональной отрешенности от самих себя, семьи и учебы. Нам не нужно выбирать между благополучием детей и их успехами. И то и другое – их внутренняя работа. Результаты достигаются, когда детей направляют и поощряют формировать чувство себя, учат не слишком полагаться на других в определении или подтверждении своего «я», а также верить, что родители на их стороне и всегда готовы поддержать, пока они находятся в поиске своих интересов, пока развивают навыки, способности, определяют свою идентичность и ценности. Конечно, внешнее имеет значение. Дети должны следовать правилам, усваивать знания, учиться хорошему поведению и при необходимости соответствовать общепринятым социальным нормам. Тем не менее они и так уже получили огромную порцию внешних ожиданий и требований, которые отнимают у них время и силы, необходимые для сложной и нужной внутренней работы, лежащей в основе адекватного самовосприятия.

Мы слишком много знаем о здоровом воспитании ребенка, чтобы продолжать мириться с мифическим утверждением, что успех – прямая и узкая дорожка, встав на которую, мы жертвуем детством. Правда заключается в том, что большинство успешных людей шли извилистыми тропками, у них были фальстарты и они не раз меняли сферу деятельности. Успешная учеба всегда будет важна, но есть и другие

навыки, особенно полезные для успеха в XXI веке: креативность, инновационное мышление, гибкость, стойкость при неудачах, навыки общения и умение сотрудничать.

Многие дети научились зарабатывать репутацию. У них высокие отметки или особые таланты, и на первый взгляд они выглядят успешными. Однако более тщательный анализ показывает, что их внешний успех является поверхностным и даже бессмысленным для них самих. «Я стою столько, сколько мне поставили в последний раз», – вот что они на самом деле думают. Успех, который не является истинным, который не ощущается реальным или «своим», никогда не воспринимается как успех. Ни нами, ни нашими детьми. Мы все время от времени испытываем синдром самозванца, и у наших детей он входит в привычку, когда успех кажется ненастоящим. В конечном счете только сами дети могут судить о том, успешна ли их жизнь.

Эта книга – о выборе и смелости. О выборе того, как мы видим успех, как растим детей и расходует свои ресурсы. О смелости двигаться в ту сторону, которая кажется нам правильной, несмотря на давление окружающих. В нашей культуре уже было немало сказано о воспитании успешных детей. Тем не менее многое из этого совершенно неверно. Слишком часто мы задаем неправильные вопросы. В какую школу пойти учиться? На сколько дополнительных курсов записаться? Какие внеклассные мероприятия посещать? Но дело не в том, должны ли дети учиться больше или меньше, сле-

дует ли их чаще ласкать или держать в большей строгости.

На самом деле действительно важные вопросы звучат так: как нам создать среду, в которой дети будут комфортно развиваться? Как помочь им найти и сохранить в себе искру, разжигающую глубокий интерес к учебе и желание учиться самостоятельно? Как помочь им реализовать имеющийся потенциал? Как развить их способность вносить свой вклад в общее дело, умение видеть смысл в своей деятельности? Как сформировать в них качества, соответствующие их истинному «я»? Вот такие вопросы нам нужно задавать, обдумывать и работать над ответами. Учитывая то время, деньги, заботу и любовь, которые мы тратим на наших детей, неплохо бы удостовериться, что мы сосредоточены на действительно важных аспектах. Детей нельзя определять отметками, призами или поступлением в хороший институт. И даже не суммой этих вещей. Они – личности, и видеть в них нечто меньшее – одна из форм родительской слепоты.

Пора пересмотреть нашу родительскую позицию. Нам нужно решить для себя, что мы ценим, какие виды деятельности приведут к реальным достижениям, а какие незначительны или просто для галочки. Мы должны настаивать на том, чтобы школы, где учатся наши дети, стремились развивать потенциал каждого ребенка и так же бдительно следили за их физическим и психическим здоровьем, как и за результатами экзаменов. Пришло время вернуть нам здравый смысл, нашим детям – благополучие, а нашим семьям – бо-

лее здоровую и позитивную атмосферу.

Часть I. Настоящий успех. Дело не в том, какая вы мать

Глава 1. Детки не в порядке (и родители тоже)

10

На диване напротив меня сидят отец и сын. Они пришли ко мне в кабинет не из-за серьезного психологического кризиса. На самом деле я знаю их обоих много лет. С отцом мы вместе работали в разных школьных комитетах, а семнадцатилетний Дэниел играл в лякросс с моим младшим сыном. Время от времени я принимаю Дэниела, когда у него возникает какая-нибудь проблема. В этот раз они пришли по инициативе отца, чтобы обсудить варианты поступления в колледж. Подобные консультации стали обычным делом, поскольку родители спрашивают мнение о потенциале своего ребенка и выборе колледжа для него у широкого круга специалистов. Я знаю, что папа – добропорядочный, трудолюбивый человек, а Дэниел – отличный мальчик, любимый то-

¹⁰ Отсылка к названию нашумевшего художественного фильма «Детки в порядке» (реж. Л. Холоденко, США, 2010) и одноименного сериала (США, 2018). – *Примеч. пер.*

варищами по команде, спортивный, обладающий академическими способностями, одаренный и удивительно спокойный. Еще до начала разговора я знала, что он нацелился на престижный вуз, и мне любопытно, какой именно он выбрал.

Дэниел с энтузиазмом рассказывает о своем увлечении окружающей средой. Он любит математику и естественные науки, и предметом его интересов может стать инженерное дело или, возможно, экология. У него тесные отношения с несколькими учителями по этим дисциплинам, и он надеется найти вуз, где преподаватели являются хорошими наставниками для студентов. Похоже, его нисколько не тревожит отсутствие ясности, что именно в конечном итоге его интересует, но он непреклонен в одном: он должен поступить в колледж, где «приятные» студенты. Он устал от бесконечной конкуренции и стрессов в своей частной школе, где давление постоянно, и искренне говорит, что ему не терпится попасть туда, где сотрудничество ценится выше соперничества. Мне на ум приходит колледж Олин – маленькое, необычное техническое высшее учебное заведение в Нидхэме, штат Массачусетс, где обучение почти полностью основано на проектах и совместной работе студентов.

Мы только начали беседу, и я спрашиваю Дэниела, есть ли у него на примете какие-то конкретные колледжи или университеты. Будучи ребенком, выросшим в Калифорнии, он начинает с Беркли, Калифорнийского университета и Стэнфорда – ожидаемой тройки вузов для детей с высокими по-

казателями в учебе из пригородных районов вроде моего. Затем он переходит к типичным названиям за пределами Калифорнии. Папа внимательно слушает. Дэниел упоминает небольшие колледжи гуманитарных наук, такие как Уильямс и Амхерст, а затем крупные престижные вузы вроде Джорджтауна и Массачусетского технологического института. Пока Дэниел рассказывает о плюсах и минусах каждого из названных заведений, его отец наклоняется все ближе, заинтересованный выбором сына. Наконец Дэниел с явной неуверенностью упоминает об университетах Лиги плюща¹¹. Мне неясно, потому ли это, что он сомневается, насколько велики его шансы поступить туда, или потому, что они ему не совсем по душе. Через мгновение, когда Дэниел называет Брауновский университет, Корнелл и Гарвард, мне все становится понятно. При упоминании о Гарварде папа чуть не подскочил на диване и сказал: «Чтобы сын поступил в этот колледж, я бы не пожалел и своего левого яичка!» Оживленное лицо Дэниела тускнеет. У меня отвисает челюсть.

Тут очень много интересного. На первый взгляд кажется, что папаша – придурок, а сынок каким-то образом сумел вырасти вдумчивым и рассудительным. У Дэниела в семнадцать лет множество типичных подростковых проблем: ему нужно понять, кто он, что ему нравится, как сделать пра-

¹¹ Лига плюща – ассоциация восьми частных американских университетов. Своё название получила из-за побегов плюща, которые обвивают старинные здания этих университетов. Образование в них отличается высоким качеством и ценится во всем мире.

вильный выбор и какое будущее он хотел бы начать выстраивать. Но его точно не должна тревожить сохранность тестисов отца. Однако в основе этого обмена репликами лежит нечто более фундаментальное, чем неудачная шутка родителя. Когда Дэниел был младше, у них с отцом было примерно одинаковое понимание успеха. Но по мере приближения поступления в вуз их взгляды заметно разошлись. Это обычная и в целом положительная веха в развитии, потому что она означает, что Дэниел чувствует себя достаточно комфортно в семье, чтобы рассуждать об отъезде из дома и о том, что ему больше нравится, – две наиболее острые психологические проблемы юности. Однако возникшее в результате расхождение во мнениях может привести к тому, что родители, их дети-подростки, а зачастую и вся семья могут впасть в состояние тревоги. Никто не хочет, чтобы его ребенок выбрал колледж просто потому, что «отстаивает свою самостоятельность» (на самом деле потенциально это лучшая причина, чем «я слышала, что туда девочкам легче поступить» или «в этом колледже отличные вечеринки»). Родители справедливо подчеркивают, что у них есть представление о долгосрочных последствиях выбора, которого их подросток не может иметь. Но что же заставляет отца Дэниела так надеяться на поступление в колледж, который явно не вызывает интереса у его сына и который не соответствует его четко сформулированным критериям?

Детство отца Дэниела пришлось на конец 1970-х. Он рос

смышленным ребенком. Его родители неожиданно развелись, когда ему было двенадцать. Он и его брат жили в основном с матерью, оказавшейся после развода в стесненном финансовом положении. Мальчик усердно учился в школе, смог получить стипендию в престижном вузе, хотя и не в колледже Лиги плюща, и стал зарабатывать серьезные деньги, трудясь в сфере финансов. Женившись, он поклялся, что его семья никогда не будет страдать от лишений и нестабильности, которые испытывали они с братом и матерью. Фактически он прожил свою жизнь «на волне» и всегда имел высокие амбиции. Это сослужило ему хорошую службу. Он любил свою работу, чувствовал себя надежным кормильцем семьи и очень гордился тем, что его старший сын, казалось, шел по его стопам. Он был достаточно деликатен, чтобы не давить на Дэниела открыто, и подталкивал его к тому, чтобы рассмотреть множество разных вузов. Его спонтанный взрыв эмоций стал отражением его глубоко укоренившейся веры в то, что сын, как и он сам, скорее всего, будет добиваться успеха в условиях высокой конкуренции, особенно при поступлении в, пожалуй, самое престижное учебное заведение страны. Как всякий родитель, отец хотел, чтобы его ребенок был успешным и имел те преимущества, каких сам он оказался лишен. Его понимание успеха, основанное на преданности компании, соответствии требованиям общества, усердии, трудолюбию, конкурентоспособности и отличной учебе, весьма популярно. И его собственный успех стал подтвер-

ждением этой парадигмы.

Дэниел, напротив, вырос в обстановке любви и финансового благополучия. Его родителям удалось создать такую среду, где эмоциональное, физическое и академическое развитие ребенка могло протекать беспрепятственно. Умный, целеустремленный и трудолюбивый, он смог воспользоваться ресурсами, предоставленными семьей, школой и остальным окружением, которые высоко ценили достижения в учебе. Тот факт, что он казался непринужденным и гораздо менее напряженным, чем многие из его друзей, для окружающих его взрослых служил подтверждением того, что Дэниел будет как рыба в воде даже в колледже с самой высокой конкуренцией. Как и многие отличники, он особенно хорошо умел держаться на людях, даже когда его одолевали нормальные и предсказуемые подростковые тревоги. Дэниел был сдержанным по натуре и часто почти никак не проявлял внешне свои внутренние конфликты и переживания. Из наших с ним сеансов я знала, что его довольно долгое время беспокоила проблема честности в учебе. Акцент Дэниела на том, что он хочет попасть в колледж, где студенты «приятные», говорит о том, что в данный момент его больше волнуют социальные и этические аспекты, чем вопросы учебы, заботившие отца.

Дэниел большую часть своей юной жизни провел в школах с высококонкурентной средой. Он знал, что для получения хороших оценок нужно много работать, и ему было при-

ятно, что его семья так радуется его успехам в учебе. В начальных и средних классах у него не было оснований сомневаться в таком взгляде на успех, поскольку он легко развивался в сложных школьных условиях.

Ситуация изменилась, когда он перешел в старшие классы. Дэниел по-прежнему очень хорошо учился, но стал замечать, как школьная среда оказывает давление на некоторых из его друзей. За полтора года до окончания школы его близкого друга увезли на реабилитацию из-за злоупотребления алкоголем, а девочку, с которой он дружил с начальной школы, госпитализировали из-за расстройства пищевого поведения. В начале последнего учебного года многие из его друзей начали принимать аддералл, стимулирующий препарат, обычно используемый при синдроме дефицита внимания и гиперактивности, чтобы не спать по ночам и успевать выполнять чрезмерные объемы домашних заданий. Списывание в его школе было обычным делом, и Дэниел всегда чувствовал дискомфорт, когда одноклассники списывали у него домашнее задание или даже контрольные работы. Он казался себе «злым человеком» и «плохим другом», если не давал списать, но не меньшие переживания испытывал, когда позволял это сделать. Он никогда не обсуждал подобные эпизоды ни с родителями, ни с учителями из-за боязни прослыть стукачом.

Это было только началом череды внутренних конфликтов из-за учебы, кульминация которых прилась на третий

класс старшей школы. Дэниел тоже начал списывать домашние задания у друзей, «чтобы не отставать». Годами это держалось в тайне, но однажды он был ошеломлен, узнав, что о его списывании анонимно сообщили на горячую линию школы. Дэниел думал, что за нечестность с него три шкуры спустят, и был шокирован, когда единственным наказанием стал краткий разговор с психологом и робкая просьба больше так не делать. Дэниел вел дневник и показал мне следующую записку об этой встрече.

«Сегодня я понял, что все, включая работников школы, понимают, что ученики вышли на битву. Битва за оценки, баллы на выпускных экзаменах и поступление в крутой вуз. Знаете, есть поговорка: „В любви и на войне все средства хороши“. Что ж, это война, и правила, в которых я был воспитан, больше неактуальны. Те ребята, кого я знаю много лет, стали невнимательными и жестокими друг к другу. Я чувствую, что отстраняюсь от всего этого. Я люблю учиться, поэтому мои оценки по-прежнему высокие, но мне уже неинтересно быть членом такого сообщества, где они ценятся выше честности и дружбы. Теперь я знаю, что колледж, куда я поеду учиться, должен быть совсем другим – вероятно, не престижным заведением с высокой конкуренцией, о каком мечтают для меня все вокруг. Я боюсь, что обижу своих родителей, которые столько работали, чтобы многое дать мне. Но если бы они действительно понимали, что происходит, думаю, они не стали бы

возражать. Я просто не знаю, как объяснить это, — ведь они могут подумать, что я ленюсь или проявляю неблагодарность. Иногда мне хочется вообще махнуть рукой на всю эту историю с поступлением».

Дэниел очень грамотно вырабатывал собственную версию формулы успеха. Ему повезло вырасти в обеспеченной семье, и его меньше волновала нехватка материальных благ; он больше сосредоточился на сотрудничестве и личностном росте, чем его отец. Конечно, Дэниел усвоил многие ценности своей семьи: настойчивость, трудолюбие и преданность делу, — но он намеревался добавить к ним командную работу, любознательность, умеренность и честность. Этот ребенок искренне верил, что заслуженная четверка лучше нечестно заработанной пятерки. Дэниел напомнил мне, что не так давно подростки в моем кабинете часто и эмоционально говорили о вопросах морали. Что же произошло?

Дэниел оказался прав: его отцу трудно понять, почему сын подумывает о поступлении в менее престижный колледж, когда у него есть все шансы попасть в очень крутой. Отец, как и многие успешные мужчины, испытал огромное облегчение, узнав, что сын намеревается обеспечить себе финансовое благополучие. Для него это означало, что он проделал хорошую работу, подготовив сына к будущей ответственности за собственную семью. Если отец поймет, что Дэниела больше привлекает «мягкая» ценность быть «приятным в общении», а не «жесткая» (или, как сказал бы он сам, «прак-

тичная») – быть альфа-самцом, у него возникнет вопрос, достаточно ли хорошую работу он проделал.

В этом отношении и папе, и маме предстояло понять, что они очень хорошо воспитали сына, благодаря чему он не слишком восприимчив к мнению других и обладает внутренней мотивацией. Поскольку внутренняя мотивация тесно связана со всеми положительными аспектами (в частности, с успехами в учебе и с низким уровнем эмоционального стресса), у Дэниела действительно хорошие предпосылки для успеха независимо от того, какой колледж он в итоге выберет. Всего через пару сеансов отец увидел, что достойный восхищения взгляд Дэниела на то, что такое успех, усилия, упорство и правильные ценности, в значительной мере соответствовал его собственному. Есть интересные исследования, свидетельствующие, что отцы, активно участвующие в воспитании, оказывают существенное влияние на социальное и нравственное поведение ребенка¹². Узнав об этом, папа был горд, и ему стало легче осознать, что, хотя они с сыном оба порядочные, амбициозные и трудолюбивые люди, Дэниел более реалистично понимает, в какой среде лучше всего сумеет сформулировать и реализовать свои цели. Отец получил похвалы за роль в воспитании и был признателен, что его вклад высоко оценили.

¹² Mosley J., Thompson E. *Fathering Behavior and Child Outcomes: The Role of Race and Poverty in Fatherhood: Contemporary Theory, Research and Social Policy*, Ed. W. Marsiglio (Thousand Oaks, Ca: Sage, 1995), 48–165.

История Дэниела показывает, как трудно приходится даже самым компетентным и хорошо приспособленным детям независимо от того, разделяют ли они нашу нынешнюю парадигму успеха любой ценой или отказываются от нее. Дэниел чувствовал, что, находясь в системе, вынужден идти на компромисс с самим собой как в эмоциональном, так и в этическом плане. И когда он решил выйти из нее, столкнулся с неодобрением со стороны и своих родителей, и школы. В итоге он выбрал уважаемый небольшой колледж, в котором царил атмосфера взаимной поддержки преподавателей и студентов и чей студенческий коллектив известен высокой степенью сотрудничества – качества, которые Дэниел высоко ценил. Он отказался от нескольких «престижных» заведений, в том числе от одного колледжа из Лиги плюща. Дэниел по-прежнему хорошо учится, но, что не менее важно, чувствует себя в своем колледже как дома. Он учится и общается (необязательно именно в таком порядке) со студентами, которые тоже высоко ценят творческую совместную работу. Дэниел сделал отличный выбор. К сожалению, слишком многим учащимся сегодня не хватает сочетания внутренних ресурсов и внешней поддержки, необходимых для принятия правильного, здравого решения о том, куда поступать и даже что изучать.

Здесь нужно пояснить: эта книга не о преуменьшении значения успехов в учебе, высоких отметок и престижных колледжей. *Напротив, она о том, как оптимизировать условия,*

чтобы гораздо больше детей могли стать по-настоящему успешными, не испытывая сильного стресса, настолько типичного сегодня. В настоящее время в США идут оживленные дебаты о том, как родителям и школам наилучшим образом способствовать успеху ребенка. Поскольку средствам массовой информации нравятся простые и спорные формулировки (особенно когда тема сложна и полна разных тонкостей), нам часто представляют, казалось бы, диаметрально противоположные взгляды на то, как способствовать успеху наших детей. С одной стороны, жесткие матери настаивают на строгости. Они с самого раннего возраста давят на своих детей, требуя максимальных результатов и не обращая внимания на их социальные и психологические потребности. Несмотря на это, их дети вырастают хорошо адаптированными, демонстрируют высокие показатели, выступают в Карнеги-холле¹³, и по сравнению с ними обычные дети выглядят бездельниками. Это порождает в родителях страх, что их дети будут работать дворниками, в то время как другие получают лучшие и наиболее высокооплачиваемые должности. С другой стороны, существует разряд добросердечных ученых и специалистов по развитию детей, которые слишком сосредоточены на психологическом комфорте. Они настолько обеспокоены эмоциональным развитием детей, что гото-

¹³ Карнеги-холл (Carnegie Hall) – концертный зал в Нью-Йорке, одна из самых престижных площадок в мире для исполнения классической, джазовой и легкой музыки.

вы потакать их капризам, лишая какой бы то ни было финансовой стабильности в будущем. Такие дети могут стать хорошо приспособленными, самостоятельными и добрыми, но после колледжа они будут жить в подвале или спать на диване в гостиной родителей. Это подпитывает недоверие общественности к ученым, живущим в башнях из слоновой кости и отстраненным от реальной борьбы за воспитание детей.

Такого рода разделение не только несправедливо, но и неточно. За этими двумя точками зрения есть определенные различия в методах воспитания, но сходства гораздо больше. Все родители хотят, чтобы их дети были счастливы, любили и были любимы, компетентны в одних вещах и являлись специалистами в других, нашли радость и смысл в жизни, стали хорошими людьми и приносили пользу обществу. Нет никаких разногласий по поводу того, что все студенты должны усваивать знания, а усилия и практика являются ключом к обучению. Или что дети, особенно маленькие, очень нуждаются во внимании и наставлениях родителей. Судя по всему, настоящие разногласия возникают вокруг того, чьи потребности находятся в центре внимания, и тут у обеих сторон есть чему поучиться. Если пустить развитие ребенка на самотек преждевременно, это породит множество проблем, – равно как и подавление в ребенке стремления к самостоятельности. Ни один родитель не хочет воспитывать ребенка с эмоциональными нарушениями. И конечно же, самое главное: каждый ребенок – неповторимая индивидуальность. Са-

мый быстрый способ разрушить любую теорию воспитания детей – обзавестись ребенком.

Важно ли держать планку для ребенка высоко? Несомненно. Мы знаем, что родители, возлагающие на своих детей большие надежды, соответствующие их способностям, доби-ваются того, что дети, как правило, учатся лучше тех, чьи родители не имеют особых требований. Дети с разной степе-нью успеха стараются соответствовать планке, заданной на-ми. Но мы должны следить, чтобы эта планка была правиль-ной. Приоритет следует отдавать стараниям, а не результа-там. У детей разные способности, и они меняются с течени-ем времени и в зависимости от предмета. Если вы держите высокую планку в смысле старания, то правильный выбор учебного заведения не станет проблемой. Для одного это мо-жет быть Принстон, для другого – местный колледж. *В обоих вариантах есть шанс на успех, но ни один из них не гаран-тирует его.*

В системе, где хорошо адаптированный ребенок вроде Дэниела превращается в аутсайдера и нарушается равнове-сие в его нормальной во всех отношениях семье, есть нечто безумное. Как писал Гаррисон Кейлор, все дети в Лейк Во-бегон¹⁴ выше среднего. Но это вчерашние новости. Сегодня многие полагают, что если бы нашим детям давали хотя бы

¹⁴ Лейк Вобегон («Озеро Вобегон») – вымышленный городок, место действия нескольких книг американского писателя и радиоведущего Г. Кейллора. По вы-ражению автора, там «все мужчины сильны, все женщины красивы, все дети вы-ше среднего». – *Примеч. пер.*

полшанса, то все они были бы выдающимися. Это верно по сути; однако в узком и поверхностном смысле, как понимают и измеряют успех большинство школ и стандартизированные тесты, это не так. Наши лучшие ученики слишком часто вынуждены идти на компромисс с собой в учебе, в физическом и психологическом плане, а еще гораздо большее число учащихся недооценены, потому что не учитываются их способности, навыки и интересы, и поэтому для развития их сильных сторон прилагается мало усилий. Родители, не принимая реальность, переоценивают способности своих детей и настаивают на том, что рядовые ученики – это дети с задержкой в развитии, хорошие ученики – на самом деле отличные, а отличники – гении. Цена этого неуместного стремления достигать нереально высоких результатов – целое поколение детей, больше всего напоминающих людей с психической травмой. Они чрезмерно озабочены уже прошедшими событиями, бесконечно зациклены на том, что, возможно, дали неправильный ответ или упустили какую-то возможность. Они испытывают тревогу, впадают в депрессию и часто занимаются самолечением при помощи наркотиков или алкоголя. Им трудно заснуть, и они бродят в затуманенном усталостью сознании. Некоторые дети просто бросают карты на стол и отказываются в этом участвовать.

Одна моя одаренная пациентка после того, как ей пришел отказ из колледжа с очень высоким конкурсом, несколько дней лежит пластом. Она не встает с постели, и, когда я наве-

щаю ее, единственное, что она в силах выдать сквозь слезы: «Все было напрасно. Я неудачница». А другой мой пациент, выросший на улице типичный троечник с потрясающими навыками межличностного общения и практическим стилем обучения, отказывается подавать документы в колледж из страха, что будет отвергнут, так как он чувствовал себя таким «каждый день, когда ходил в школу». Он самоустраняется всякий раз, когда кому-то из друзей приходит письмо с приглашением или отказом, называя весь процесс дурацким. Надеюсь, вооружившись известной степенью уверенности в себе, он пересмотрит свое отношение к поступлению и в следующем году подаст документы в заведение, где знают, как обучать тех, кто лучше учится на практике, и оценят его талант к общению и практические навыки. Подобным детям год передышки и заодно возможность почувствовать себя компетентным на какой-нибудь работе часто помогают стать увереннее в себе.

Как только мериллом достижений становятся тесты, на каждого ребенка выше среднего найдется ребенок ниже среднего. Чтобы существовала верхняя половина класса, должна быть и нижняя; однако обычно моя аудитория не слишком любит об этом задумываться. Это становится проблемой, когда мы забываем, что у наших детей способности разные и что стандартизированное тестирование учитывает только узкий их диапазон. Наша задача заключается в том, чтобы помочь детям найти и развить в себе этот потенци-

ал, будь то математика, рисование, музыка, игры на свежем воздухе, отношения со сверстниками или любая другая из сотен возможностей глубокого обучения и конструктивного участия, существующих в мире.

У каждого ребенка есть как минимум одна «суперспособность», а обычно их несколько. Это навыки, таланты и интересы, которые естественным образом появляются у детей и доставляют им удовольствие. Мы можем радоваться ребенку, обладающему сверхспособностями к математике, и беспокоиться о ребенке, сверхспособность которого – постоянно висеть на телефоне, обсуждая социальные проблемы в школе. Однако обе эти способности могут оказаться полезными в жизни, принеся смысл и удовлетворение, – будь вы инженер, математик, организационный психолог или бизнесмен.

Чарлз Дарвин был посредственным и «ленивым» учеником, любившим возиться с минералами, насекомыми, монетами и марками. Вряд ли такие интересы предполагают, что человек вскоре изменит мир, подумало бы большинство из нас. И все же он его изменил. Назовите и похвалите сверхспособности вашего ребенка – это усилит в нем ощущение, что его знают и понимают, побудит его продолжать обучаться и укрепит его отношения с вами.

Я побывала в сотнях школ по всей стране, и особенно в них бросаются в глаза почетная доска с именами отличившихся учеников и шкафчик, полный спортивных трофеев,

часто полученных десятилетия назад. Неизменное их расположение прямо у парадного входа дает понять, что ценится в этих школах. Но есть школы, где применяется другой подход, более близкий к реальности практически любого учебного сообщества. За их входными дверями, помимо демонстрации достижений в учебе и спорте, можно найти художественную выставку, фотовыставку, экспозицию велосипедов, разобранных автомобилей, модели одежды и образцы тканей, архитектурные макеты зданий, мостов и парков. Такие школы дают понять, что поощряют любознательность и старание и ценят широкий спектр талантов.

Помимо обучения и подготовки учащихся к стандартным тестам у школ есть много других функций. Это инкубаторы рабочей силы, тренировочные площадки для информированного участия в демократическом управлении и передатчики культуры и взглядов на мир. Мы надеемся, что они также функционируют как воспитательные учреждения, где ребенок развивает навыки, интересы, моральные качества и свое самоопределение. До тех пор, пока мы не решим расширить эти функции, чтобы больше детей чувствовали, что школа – безопасное место, открытое для разнообразных талантов ее учеников, она по-прежнему будет самым большим источником стресса в жизни ребенка. *В реальном мире у успеха разные формы, и он возможен в самых различных сферах деятельности.* Было бы хорошо, если бы мы могли донести это до наших детей.

Нам хотелось бы думать, что образовательные системы предназначены для развития потенциала каждого учащегося. Но на самом деле они всегда были спроектированы таким образом, чтобы выпускать работников, необходимых нашей экономике. Сидеть тихо, учить наизусть и беспрекословно подчиняться учителю – эти правила прекрасно отвечали потребности воспитать «человека организации», который пользовался большим спросом в 1950-х годах. У каждой образовательной системы есть свои плюсы и минусы, и система, поощрявшая конформность, производила рабочих, которые годами были преданы своим компаниям, но в целом пренебрегали творческим и критическим мышлением.

Такая система совершенно не соответствует потребностям растущей глобальной экономики знаний, где навык решения проблем, инновационное мышление, адаптивность и инициативность будут гораздо ценнее, чем знание «правильного» ответа, поскольку этот ответ вряд ли будет статичным. Мы иногда думаем, что у круглых отличников с высокими баллами на выпускном тестировании наилучшие перспективы, но большинство бизнес-лидеров говорят, что знания и технические навыки не так важны, как умение решать проблемы, общаться и задавать правильные вопросы. Конечно, эти два типа навыков не взаимоисключающие и одинаково заслуживают внимания. К сожалению, фиксация на знании правильного ответа оставляет мало времени и сил для обдумывания правильного вопроса. Серьезное исследование,

проведенное IBM, показало: единственное качество, на которое делается особый акцент при поиске нового CEO¹⁵, – креативность¹⁶. Все это показывает, что, помимо разрушительных последствий для эмоционального развития наших детей, нынешняя система абсолютно не готовит их к той производственной обстановке, где им предстоит работать.

Заблуждений о том, что такое успех и как его добиться, предостаточно. Давайте начнем с некоторых мифов о воспитании успешных детей, уже напоминающих евангелие.

Умные дети получают высокие оценки.

Одни – да, другие – нет. Есть много разных проявлений ума, и не все они поддаются оценке при помощи тестов. В избитой фразе «Миром правят троечники» есть рациональное зерно. Многие навыки, которые приводят к успеху, особенно навыки межличностного общения и адекватное самовосприятие, в школе никогда не оцениваются.

Для того чтобы идти в ногу со сверстниками и иметь хорошие перспективы поступления в вуз, детям необходимы разнообразные внеклассные занятия.

Современным детям по большей части нужно то же, что

¹⁵ Chief Executive Officer – высшая управленческая должность в США, Великобритании и ряде других стран; примерно соответствует генеральному директору в российских компаниях.

¹⁶ IBM Capitalizing on Complexity, Insights from the Global Chief Executive Summary, 2009.

и всегда: любовь, поддержка, ограничения и обязанности. В этом отношении дети, с которыми я работаю сейчас, ничем не отличаются от тех, с кем занималась тридцать лет назад. Развитие ребенка в принципе не меняется – оно заложено природой, и никакое количество дополнительных занятий не поможет, если ребенок чувствует, что он нелюбим или что ему все должны. И то и другое – плохие помощники в достижении успеха.

Престижная школа дает детям дополнительные преимущества в жизни.

Вот это особенно трудный случай. Большинство считает, что если ребенок сумеет попасть в Йельский университет, то он получит невообразимые преимущества при выходе во взрослый мир. Что любопытно, двое ученых, Алан Крюгер, экономист из Принстона, и Стейси Дейл из Фонда Эндрю Меллона, провели сравнительное исследование студентов, которые были приняты в Йельский университет и посещали занятия, и тех, кого приняли, но кто по семейным или финансовым обстоятельствам пошел в менее престижные колледжи. В дальнейшем они не обнаружили различий между членами этих двух групп ни в продвижении по службе, ни в уровне заработной платы¹⁷. Для ребенка соответствующе-

¹⁷ Dale S.B., Krueger A.B. Estimating the Payoff to Attending a More Selective College: An Application of Selection on Observables and Unobservables // Quarterly Journal of Economics 117. No. 4 (2002). P. 1491–1527.

го типа пойти учиться в Йельский университет – потрясающий выбор. Но, несмотря на то что это открывает дополнительные возможности, вряд ли траектория его жизни в значительной степени будет определена именно этим выбором (за исключением детей из экономически неблагополучных семей). Смысленные, трудолюбивые дети, как правило, преуспевают независимо от того, какой вуз они окончили.

Да, но мой ребенок в престижном колледже сможет обрести связи, которые в будущем откроют ему многие двери.

Вполне вероятно. Огромное количество детей в престижных учебных заведениях происходят из семей с большими финансовыми и социальными связями. Там можно завязать полезные знакомства. Вопрос не в том, предлагают ли престижные заведения билет в хорошую жизнь. Вопрос в том, какую цену должен заплатить ваш ребенок за этот билет. Есть учащиеся самых престижных вузов, которые поступают туда благодаря сочетанию способностей к учебе, тяжелого труда и небольшого везения. Но есть и те, кто ради поступления в такой колледж жертвует своим детством, своей целостностью, физическим и психическим здоровьем. Вопреки уверениям родителей, что «он потом мне еще спасибо скажет», очень немногие из этих детей будут им благодарны.

Очевидно, что цена нынешнего, узкого понимания успеха неприемлемо высока для детей; однако наши семьи тоже

страдают. Прежде всего, помешательство на дополнительных занятиях вытеснило то небольшое количество времени, которое родители традиционно выделяли каждый день, чтобы насладиться (как правило) драгоценными минутами собственного отдыха или общения с друзьями. Во-вторых, утомленный, встревоженный или перегруженный ребенок способен негативно влиять на жизнь всех домочадцев. Поскольку именно мама чаще разговаривает с детьми об уроках, эмоциональных переживаниях и тому подобном и поскольку дети часто балансируют на грани изнеможения или паники, обязанности мамы начинают напоминать антикризисное управление, а не материнскую заботу. Быть мамой – достаточно тяжелая работа и без дополнительного стресса, вызванного преждевременными тревогами из-за вуза, переживаниями из-за каждой отметки, расписанием занятий ребенка, которое свело бы с ума любого гендиректора, и постоянным чувством, что вы еще чего-то не сделали. Наша самая важная задача – обеспечить своим детям спокойное и безопасное убежище и окружить их заботой, пока они заняты сложным делом взросления. И с этой задачей мы совершенно не справляемся.

Сюзен – сорокашестилетняя учительница. Много лет назад она приходила ко мне за советом, стоит ли продолжать работать учителем на полной ставке или стать домохозяйкой. С финансами в семье не все было благополучно, и она вынуждена была работать. После пары сеансов она решила

перейти на должность замещающего учителя с посуточной оплатой. В наши редкие встречи мне стало очевидно, что она приняла правильное решение и с удовольствием занимается собственными детьми. По крайней мере, так казалось в нашу последнюю встречу шесть лет назад. Тогда ее дочери Кэсси было десять лет, а сыну Райану – шесть.

Женщина, сидящая передо мной сейчас, явно не получает большого удовольствия от жизни. Измученная, встревоженная и заплаканная, Сьюзен сказала, что «не успевает». Она имела в виду, что график ее детей стал чересчур загруженным и она больше не может работать даже на полставки. Такая ситуация знакома многим из нас. Кэсси учится в старших классах и пребывает в состоянии абсолютного безумия по поводу своих шансов на поступление. Ее репетитор настаивает, что следует приложить «чуть больше усилий», и тогда Кэсси сможет рассчитывать на несколько известных вузов. Делая уроки до поздней ночи, Кэсси не может представить, где ей найти время для «чуть больших усилий». Кроме того, она играет в школьной команде, участвует во внеклассном проекте и ходит на подготовительные курсы для сдачи выпускных экзаменов. Ее брат Райан занимается футболом, а многие матчи проходят в выходные вдали от дома. Сьюзен и ее муж присутствуют на всех этих играх, отказывая себе в каких-либо светских мероприятиях, потому что считают, что важно поддерживать младшего сына, который учится хуже сестры.

Детали здесь не важны. Можете подставить свои собственные. У всех семей, с которыми я встречаюсь на сеансах или просто общаюсь, есть своя специфика, но бешеный ритм и вытеснение того, что мы привыкли называть семейной жизнью, очень похожи. Не говоря уже о растущей тревоге и депрессии Сьюзен из-за того, что она не способна справиться со всеми предъявляемыми к ней требованиями.

Давайте отступим на шаг от повседневной суеты Сьюзен и попытаемся увидеть общую картину. Что нужно Сьюзен или любому другому родителю для оптимального функционирования? Прежде всего нам нужны отношения с другими взрослыми. Да, Сьюзен – мать, но она также жена, подруга, педагог и человек со своими собственными интересами. Как она может хорошо функционировать в любой из этих ипостасей, если она постоянно вымотана? Несомненно, первые годы жизни детей порой даются родителям невероятно трудно: ради их безопасности за ними нужно постоянно следить. Но детям Сьюзен двенадцать и шестнадцать лет, и, хотя подростковый возраст несет с собой целый ряд проблем, ей уже не нужно закрывать электрические розетки, устанавливать ворота на лестнице в доме и не спускать глаз с ребенка в бассейне. Существует мнение, что за подростками нужно следить с такой же бдительностью. Но, хотя они действительно нуждаются в нашем внимании и советах, такая же бдительность им точно не нужна. В этом и есть смысл взросления. Кроме того, мы склонны проявлять бдительность не там, где

надо. Мы знаем всё об их отметках и недостаточно – о том, куда они ходят и чем занимаются. Мы контролируем их успеваемость, но не характер.

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.