

МЭДЛИН ЛЕВИН



самое ценное



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

МИФ
ДЕТСТВО

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Отважные родители 12

Часть I. Настоящий успех.

Дело не в том, какая вы мать 29

Глава 1. Детки не в порядке (и родители тоже) 30

Глава 2. Как же нас так угораздило? 53

Часть II. Школьные годы — это не только учеба.

Руководство по развитию ребенка 77

Глава 3. Задачи старшего дошкольного
и младшего школьного возраста. 5–11 лет 78

Научиться заводить друзей и хранить дружбу 83

Научиться учиться и получать от этого удовольствие 94

Формирование самовосприятия: кто я такой? 106

Развитие эмпатии 111

Не забывать играть 117

Общие рекомендации по воспитанию детей
младшего школьного возраста 123

Глава 4. Задачи среднего школьного возраста. 11–14 лет . . . 128

Как себя вести с ребенком в пубертатном периоде 133

Вопросы здоровья 145

Воспитание самостоятельности 164

Формирование групп по интересам 175

Примечание для родителей 193

Глава 5. Задачи старшего школьного возраста. 14–18 лет... 195	
Научиться мыслить как взрослый	199
Сексуальное воспитание	212
Формирование самовосприятия	223
Развитие самостоятельности	231
Часть III. Коэффициент устойчивости.	245
Глава 6. Учим детей находить решения проблем	246
Находчивость. «Я справлюсь сам» вместо «Мама!..»	249
Энтузиазм. «Обожаю» вместо «Да все равно»	256
Креативность. «Давай посмотрим на это иначе» вместо «Какой правильный ответ»	264
Правильное отношение к труду (трудовая этика) «Я не брошу» вместо «С меня хватит»	273
Глава 7. Учим наших детей действовать	281
Способность контролировать себя и ситуацию. «Это неправильно» вместо «Все так делают»	281
Самооценка. «Я себе нравлюсь» вместо «Я полный отстой»	290
Самозффективность. «Я могу изменить ситуацию» вместо «Что бы я ни делал, это все равно ничего не изменит»	298
Часть IV. Сказано — сделано.	307
Глава 8. Как определить свои ценности и воплотить их в жизнь. Письменное упражнение	308
Каковы ваши основные ценности?	314
Декларация о семейных ценностях.	319
Принципы, которыми вы руководствуетесь	321
План действий для всей семьи.	322
Глава 9. Редактирование сценария. Как стать такими родителями, какими хотим быть	327
Отрицание: «Проблема? Какая проблема?»	333

Проекция: «Да, у них проблема, но не у меня!»	339
Давление со стороны окружения: это не только про подростков	344
Стиль воспитания — это наследственное? «Не могу поверить, что я говорю как моя мама!»	351
Три условия перемен: самоанализ, эмпатия и гибкость	356
 Благодарности.	 371
 Примечания.	 375

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 экзаме-

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

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

лась 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. Оказываются, учащиеся, пытающиеся сдать выпускной экзамен за курс средней школы или посещающие дополнительные занятия по нескольким предметам ради поступления в колледж, жалуются на высокий уровень стресса¹. Раньше дети называли главными причинами своего стресса семейные ссоры или проблемы со сверстниками, однако в настоящее время стрессором номер один в своей жизни они считают учебу².

Крупные исследования, проведенные государственными организациями, показали, что в течение года каждый пятый американский ребенок демонстрирует признаки того или иного психического расстройства, а каждый десятый* стра-

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

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

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

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

В этой книге вы часто будете встречать слово «благополучие» — это одна из тех вещей, которые мы желаем нашим детям. Есть причина, почему я выбрала его вместо слова «счастье». Конечно, мы все хотели бы, чтобы наши дети были счастливы, но мы также признаем (хотя и неохотно), что жизнь будет бросать в наших детей крученые мячи независимо от того, насколько сильно мы будем пытаться защитить их. Рост (эмоциональный, психологический, когнитивный и духовный), необходимый для того, чтобы прожить жизнь, — результат преодоления трудностей, а трудности

могут вызывать гнев и разочарование. Было бы глупо хотеть для детей только счастья. Так они не смогут качественно развиваться и плохо подготовятся к неизбежным жизненным трудностям. Что действительно необходимо, так это благополучие; в это понятие входит щедрая порция оптимизма (насколько позволяет природа нашего ребенка), а также умение справляться с трудностями и, следовательно, устойчивость, благодаря которой они смогут адаптироваться и восстанавливаться после испытаний. В качестве бонуса: ученые считают, что качества, способствующие эмоциональному благополучию наших детей, — те же самые, что отвечают за их успехи в учебе⁵. Неудивительно, что оптимистичные, жизнерадостные, увлеченные дети чувствуют себя счастливее⁶.

Залог истинного успеха — развитие умения чувствовать себя, свое настоящее «я». Личность вашего ребенка не прячется где-то внутри в ожидании, когда вы вытащите ее наружу. Скорее, она постоянно развивается. У ребенка складывается чувство себя, и не только потому, что вы уделяете этому внимание и развиваете все его интересы и способности. Если бы воспитание ребенка ограничивалось только этим, мы бы сплошь и рядом наблюдали самовлюбленных детей с низким самоконтролем, считающих, что им все 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 обеспечить им полноценную, значимую жизнь.

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

Мой ответ — эта книга. Мы должны сместить акцент с гиперопеки, одержимости узким пониманием успеха, из-

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

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

Все эти вопросы продиктованы одной и той же проблемой, и, если мы не начнем правильно оценивать ситуацию, дети 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 будет⁷. В Финляндии, считающейся мировым лидером в сфере образования, дети идут в школу только в семь лет. Ваш ребенок будет чувствовать себя комфортно, 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 ребенка называют одаренным, это бальзам на душу родителям. Но помните, что и Билл Гейтс, и «Унабомбер» Тед Качинский* в детстве счита-

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

лись 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 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 чув-

ствовать 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 вмешиваться, 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 чашу 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 обещаю, 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 столь-

ко, 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, следует 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 — более здоровую и позитивную атмосферу.