

Учим наших детей действовать

СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ И СИТУАЦИЮ

«Это неправильно» вместо «Все так делают»

- Шум, доносящийся с первого этажа, сигнализирует, что два брата: четырехлетний и шестилетний — из закадычных друзей превратились в смертельных врагов. Неудивительно, что четырехлетний ребенок плачет в углу, потирая на голове место, куда старший брат, несомненно, его ударил. Шестилетний триумфально размахивает Баззом Лайтером — игрушкой, которую купили для младшего после просмотра «Истории игрушек-3». На вопрос «Что случилось?» младший продолжает всхлипывать, а старший просто говорит: «Я хотел игрушку».
- Двенадцатилетняя дочь удивляет мать, заявив, что она планирует поработать няней в субботу вечером, вместо того чтобы пойти гулять с подругами. Поскольку гости с ночевкой с субботы на воскресенье последние два года были еженедельным ритуалом, мама спрашивает ее о причинах таких изменений. Явно не желая что-либо обсуждать, она бормочет, что в последнее

время не любит проводить время с подружками. Уходя к себе, она раздраженно произносит: «Кроме того, я подумала, что тебе хотелось, чтобы я была ответственной и немного подзаработала». И закрывает дверь.

- Почти восемнадцатилетний мальчик на выходные остается дома за старшего, а родители уезжают с ночевкой. Две младшие дочери отправлены в дома друзей, и сын остается один. Когда родители возвращаются в воскресенье, он сидит на ступеньке крыльца, явно ожидая их. Они еще не успели выйти из машины, как он начинает извиняться. Он пригласил «нескольких» друзей, и собрание быстро переросло в вечеринку, которую он уже не мог контролировать. Он позвонил соседу и попросил помощи, боясь появления полиции. Сосед разогнал компанию, но успела разбиться лампа, и на ковровое покрытие пролилось немного красного вина. Мать злится на сына, но еще больше он злится на самого себя. «Я должен был понять. Прости, пожалуйста, мама. Я был идиотом». Он не протестует против наказания.

Проблема способности контролировать ситуацию преследует нас всю жизнь. Шестилетний ребенок бьет брата от отчаяния: его возможности контроля еще очень ограничены. Но двенадцатилетние и восемнадцатилетние используют слова, отвлечение, здравый смысл и стороннюю помощь, чтобы исправить свои не совсем удачные попытки проявить эту способность. Двенадцатилетней девочке не по душе мальчишки с шаловливыми руками, которые в последнее время появляются на девичьих вечеринках. Она не знает, как справиться с ситуацией, поэтому не хочет туда идти, а в процессе учится эффективному способу контролиро-

вать ситуацию. Восемнадцатилетний юноша переоценивает свою самостоятельность, попадает в неприятности, но у него есть возможность обратиться за помощью и глубоко задуматься о последствиях. Он узнаёт, насколько может доверять себе, на кого может положиться, а на кого нет. Ему вряд ли понадобится много повторений, чтобы убедиться, что есть ситуации, которые вне его контроля. Все эти дети укрепляют свои навыки владения ситуацией соответственно возрасту. Следует ожидать, что лучшие намерения детей регулярно будут сталкиваться с недостатком опыта и несовершенным навыком контроля.

Я значительную часть своей жизни работала с подростками, большинство из которых столкнулись с трудностями того или иного рода. У одних были серьезные эмоциональные проблемы, такие как депрессия, тревожное расстройство и токсикомания; другие просто болтались без дела, не были склонны к учебе в той степени, в какой хотелось их родителям, или переживали сложную семейную ситуацию. Но у всех них наблюдались проблемы с саморегуляцией. Ребенок, который наносит себе увечья, пьет или принимает наркотики, крадет продукты из магазина, слишком легко поддается давлению со стороны сверстников, постоянно нуждается в напоминаниях о том, что нужно делать уроки, вынести мусор или лечь спать в разумное время, имеет проблемы самоконтроля. Одна из самых важных задач родителей — помогать детям придумывать и совершенствовать стратегии самоконтроля, позволяющие справляться как с незначительными, так и с серьезными угрозами их благополучию. Важность умений говорить «нет», контролировать импульсивность, откладывать удовлетворение желаний как защитного фактора в развитии ребенка и подростка невозможно переоценить.

Однако здесь кроется проблема. Когда наши дети не проявляют самоконтроля, мы обычно разочарованы, встревожены и сердиты. Мы упускаем эти важные возможности для обучения, потому что очень расстроены и преувеличиваем катастрофу. Ребенок бьет брата. Может быть, у него нет совести. Может быть, он вырастет хулиганом или, что еще хуже, социопатом. Компания вашей дочери экспериментирует с сексуальностью. Возможно, в следующий раз она присоединится к ним, забеременеет, заразится венерическим заболеванием или, не дай бог, ВИЧ. Сын-подросток на вечеринке в доме друга. *Что, если он пьет? Что, если нагрянет полиция? Что будет с его поступлением в колледж? С его жизнью?* Наш первый порыв — установить ограничения, которые в дальнейшем будут защищать ребенка от подобной опасности. Большинство из нас назначает иррациональные и бесполезные наказания, которые необходимо было отменить в тот момент, когда к нам вернулся здравый смысл. «Ты снова ударил брата? Давай посмотрим, каково это, если папа ударит тебя». «Как я могла быть так глупа, что оставила тебя одного в доме? Ты вообще не соображаешь? До конца года никуда не пойдешь». Мы все знаем, что нужно возвращаться к ситуации с более холодной головой и отменять действия, продиктованные импульсивностью. Для нас и для наших детей было бы лучше, если бы мы считали их просчеты в самоконтроле неизбежными и воспринимали их как сложные, но полезные возможности научиться справляться со своими порывами, пока они еще живут под нашей крышей.

Та часть мозга, что отвечает за самоконтроль, — префронтальная кора (или, точнее, дорсально-лобно-срединная кора) — развивается полностью примерно к двадцати пяти годам. Это дает нам много времени и возможностей помочь детям развить навыки самоконтроля. Переход от отношения

«все так делают» к «это неправильно» будет проходить в духе «два шага вперед и шаг назад», потому что мы боремся с биологией. Тем не менее это вполне реально, если помнить: не стоит терять разум, когда дети совершают глупости, — иначе ослабляется наша позиция в обучении навыкам, которые в конечном счете приведут к внутренней сдержанности, а не к зависимости от внешних наблюдателей.

Мы слишком часто путаем подчинение и самоконтроль. Подчинение — предшественник самоконтроля, но это не одно и то же. Подчинение означает соблюдение чужих правил. Самоконтроль — это разработка, проверка и усвоение собственных правил. Если ваш ребенок слушается вас, но не научился истинному самоконтролю, то, когда создателя правил нет рядом (вы отвлеклись на телефонный звонок, учитель вышел из класса, ваш ребенок только что уехал учиться в колледж), правила перестают существовать, плохо усваиваются или, чаще всего, будут продиктованы сверстниками. Хотя устанавливать правила и следить за их соблюдением — наша задача, мы также должны помочь детям понять эти правила, применять их на практике и *со временем* почувствовать, что их поведение будет зависеть от их собственного правильного выбора. Наше внешнее «нет» должно в конечном счете стать их собственным, внутренним. Как нам этому поспособствовать?

В психологии есть классический «зефирный эксперимент» (Stanford marshmallow experiment). Его проводили в конце шестидесятых — начале семидесятых годов XX века, но он по-прежнему является золотым стандартом эксперимента для иллюстрации непреходящей ценности самоконтроля и стратегий, которые помогают его укрепить⁸². Что поразительно, в этом эксперименте участвовали очень маленькие дети, традиционно не считающиеся образцом само-

контроля. Четырехлетних детей поместили в комнату, где находились колокольчик и тарелка с одним зефиром. Ученый объяснил, что он выйдет из комнаты. Если дети захотят съесть зефир, они должны позвонить в колокольчик, ученый вернется, и они смогут свободно взять зефир с тарелки. Однако если они дождутся, когда ученый вернется сам, то получают два зефира. Многие дети сумели дождаться, даже когда время отсутствия ученого составляло целых пятнадцать минут. Тот факт, что некоторые голодные четырехлетние дети уже обладают достаточным самоконтролем, чтобы дождаться дополнительного зефира, вызывает удивление. Но вряд ли можно было ожидать долгосрочного продолжения этого эксперимента. Двадцать пять лет спустя ученые выяснили, что у тех молодых людей, кто в четыре года не смог отложить удовольствие, в подростковом возрасте было больше проблем с поведением как в школе, так и дома. Они меньше преуспели в учебе и в социальных отношениях. Напротив, молодые люди, которые смогли внутренне сказать себе «нет», подвергшись огромному искушению, продемонстрировали успехи в личной жизни и в учебе: более высокие академические достижения, более высокую самооценку, более низкие показатели употребления психотропных веществ и больше удовлетворения от отношений⁸³.

Как же этим маленьким детям удавалось контролировать себя в отсутствие настроженного взгляда взрослого? Дети, у которых лучше всего получилось отложить удовольствие, отвлекали себя пением или отворачивались от зефира; кроме того, они уменьшали соблазн, думая о нем не как о вкусном угощении, а как об облаке или ватном шарике. Все это кажется довольно сложным поведенческим и когнитивным маневрированием для ребенка, часто еще спящего с плюшевым мишкой. Но эти дети проявляли самообладание не

в вакууме; они демонстрировали его, помня о значимой цели — получить вдвое больше зефира.

Когда мы ищем способы самоконтроля для наших детей, важно помнить: чтобы от чего-то отказаться, нам всем нужно не упускать из виду более серьезную цель. Я люблю десерты, но, когда готовлюсь к битве с вечными двумя лишними килограммами, мне удается (ну, иногда удается) выпить после ужина только чашку кофе. Детям нужно напоминать о большей цели, чтобы они проявляли самообладание. «Я знаю, что ты хочешь позаниматься допоздна сегодня вечером, но ты и так уже много готовился к тесту. Важнее быть отдохнувшим, чтобы максимально сконцентрироваться». «Я знаю, что тебе не хочется сегодня тренироваться, но в понедельник серьезный матч, и успех команды зависит от полной готовности всех игроков». Это напоминание ребенку, что, хотя краткосрочные решения могут казаться привлекательными, нужно думать о картине в целом.

Другой способ помочь детям научиться самоконтролю — обучить их способам ожидания. Умение ждать, отвлекать внимание, менять фокус и переключаться с одного занятия на другое — навык, который дети не могут приобрести без нашего активного участия и личного примера. Мы начинаем этот процесс во младенчестве, когда перестаем вбегать в комнату ребенка при малейшем звуке, и продолжаем с детьми постарше, когда подчеркиваем ценность и преимущества ожидания: «Ты можешь потратить карманные деньги сейчас, но, если будешь экономить в течение нескольких недель, тебе хватит на видеоигру, которую ты хотел».

Все дети начинают с ограниченной способности терпеть дискомфорт (вспомните заплаканного, топающего ногами дошкольника, требующего конфеты на кассе в продуктовом магазине), но мы должны помочь им понять, что они могут

его вытерпеть, что им поможет отвлечение или переключение внимания и что, если отложить удовлетворение сиюминутного желания, часто мы получаем бóльшую награду. Это долгий, медленный процесс, когда мы движемся вперед, потом срываемся и опять идем вперед. Ребенок, способный сдерживать себя, — будь то желание съесть зефир в четыре года или получить Базза Лайтера в шесть — с большей вероятностью откажется от наркотиков в двенадцать или от секса в четырнадцать.

Что делать

- Убедитесь, что вы показываете ребенку правильные методы самоконтроля на личном примере. Не лезьте без очереди, не отказывайтесь ждать и не теряйте самообладания. Если в развитии самоконтроля у детей участвует папа, это хороший защитный фактор.
- Позвольте ребенку испытать умеренные страдания. Нужно не мешать детям сталкиваться со все более сложными проблемами, с которыми они могут справиться — или почти справиться. Одна из самых болезненных сторон воспитания детей — видеть, что ребенку трудно, и сдерживать порыв ему помочь. Ваш третьеклассник забыл домашнее задание на кухонном столе и злится, что вы не принесли его в школу, и он получил ноль, несмотря на то что выполнил его. Не звоните учителю и не объясняйте ситуацию. Детям нужны «успешные неудачи», то есть те, которые служат укреплению навыков преодоления трудностей. Забытое домашнее задание в третьем классе — терпимый провал для маленького ребенка.

- Покажите, что вы цените способность ребенка «идти против толпы». Первый раз, когда он говорит: «Все... (заполните пропуск по вкусу: списывали, пили, курили), но я подумал, что это неправильно», — это случай, достойный небольшого празднования. Попытки ребенка контролировать себя, независимо от того, сумел ли он не ударить друга, отобравшего его любимую игрушку, или отказалась ли она заняться сексом со школьным красавчиком, заслуживают вашего тихого восхищения. Не переоценивайте свой вклад; такие моменты должны полностью принадлежать вашему ребенку.

Чего не делать

- Не ждите, что ваши дети научатся проявлять самообладание без вашего руководства. Им нужно показать, как сместить фокус, найти себе другое занятие, отвлечься. «Почему бы нам не прочесть этот рассказ, пока мы ждем доктора?» «Я знаю, что мы долго едем; давай посмотрим, кто первым заметит номерной знак из другого региона». «Иногда, когда я расстроен, мне помогает пробежка». Мы хотим помочь детям справиться со своими бедами, пока они не стали для них невыносимыми. Невыносимая беда — очень плохой учитель.
- Не преуменьшайте негативные чувства ребенка и не пренебрегайте ими. Самоконтроль по большей части зависит от способности справляться с неприятными ощущениями при поиске здоровых решений. Тревожный ребенок, испытывающий соблазн списать на серьезном экзамене, будет менее склонен делать это, если у него есть альтернативные способы справиться со своей

тревогой. Сейчас не время говорить: «Не глупи. Это всего лишь тест». Относитесь серьезно к проблемам ребенка и помогите ему придумать, как уменьшить тревогу (составьте расписание занятий, запишитесь к учителю на дополнительное занятие). Вы повысите вероятность того, что он сможет контролировать себя, даже если другие списывают.

- Не отстраняйтесь эмоционально, когда ребенок становится подростком. Крайне важно, чтобы мы поддерживали его, даже когда он начинает жить более самостоятельной жизнью. Отслеживая, кто друзья вашего ребенка и где он находится, вы, как уже говорилось, защищаете его от давления со стороны сверстников и саморазрушительного поведения. Это, в свою очередь, дает ему психологическое пространство, необходимое для обдумывания и разработки методов самоконтроля. Помните, что обучение самоконтролю — задача на всю жизнь и всегда требует энергии. Если ваш дом — безопасное убежище, это помогает детям заряжать свои батареи.

САМООЦЕНКА

«Я себе нравлюсь» вместо «Я полный отстой»

Молли двенадцать лет, и она талантливая спортсменка. Она занимается несколькими видами спорта, но ее страсть — плавание. Молли выдвигали на региональные соревнования по плаванию несколько лет подряд, и она неуклонно поднималась в рейтинге. В прошлом году она заняла третье место в своей возрастной группе и поклялась прийти первой в этом году. Несмотря на то что она много тренировалась, она все больше об-

щалась с другими детьми, проводя время, которое раньше посвящала тренировкам, с подругами. Она приходит второй и впадает в отчаяние. Родители крепко обнимают ее, говорят, насколько она улучшила результат, и заканчивают словами: «Если хочешь прийти первой, придется трудиться еще больше».

Моей аудитории не нравится эта история, и многим коллегам тоже. Они не согласны с последней фразой, считая ее жестокой и потенциально вредной для самооценки Молли. Я не согласна. Наши усилия по повышению самооценки ребенка обесценятся, если мы не будем честны. Молли — одаренная спортсменка, которая в соответствующем возрасте обнаруживает, что из-за других ее интересов остается меньше времени на тренировки. Ей предстоит принять трудное решение, так как ее социальная жизнь может возобладать над желанием стать лучшей.

Дело в том, что Молли, преуспевающая в своем виде спорта, хочет прийти первой. Поскольку самооценка повышается не из-за того, что ее осыпают похвалами, а из-за ее компетентности, стремление стать более компетентной должно быть признано и поддержано так же, как и ее нынешнее достижение. Она расстроена вторым местом, но не вошла в штопор. Ее родители просто подчеркнули, что в реальности шансы на достижение ее цели вырастут, если она увеличит свои усилия и будет больше тренироваться. Их теплые объятия говорят о том, что их любовь или гордость за нее ни в коей мере не зависят от ее работы. Мы рискуем подорвать самооценку детей только тогда, когда мы неискренни, нереалистичны или чрезмерно вовлечены — когда говорим ребенку, который тренировался почти до истощения, что ему нужно работать усерднее, или ребенку с плохой координацией движений, что он «потрясающий спортсмен». Или когда демонстрируем разочарование, несмотря на все его усилия.

Самооценка — ценный защитный атрибут, — к сожалению, в ходе популяризации лишилась своего глубинного смысла. Согласно расхожему мнению, самооценку можно создать из воздуха. Если вы достаточно часто говорите ребенку, что он умный, талантливый или особенный, то каким-то образом это воплотится в жизнь. *Однако самооценка не дается свыше: ее нужно заслужить.* Мы помогаем детям формировать здоровую самооценку, когда призываем их ставить значимые цели, а затем стремиться к ним со старанием и настойчивостью. Цель одного ребенка — проплыть весь бассейн; другой должен прийти первым на региональном соревновании. Наша задача как родителей заключается в том, чтобы помочь детям установить реалистичные, сложные и безопасные цели.

Реальную самооценку, *ощущение*, что человек чего-то стоит, связывают с положительными следствиями, список которых очень длинен. Дети с высокой самооценкой имеют больше друзей, лучше успевают в учебе, обладают более широким спектром навыков преодоления трудностей и более устойчивы — вот лишь несколько преимуществ. Но само слово должно предупредить нас о том, что самооценка культивируется внутри человека. Это результат двух качеств: компетентности и уверенности в себе. Я включила самооценку в этот раздел в контексте более активных навыков преодоления трудностей: вряд ли кому-то из нас нужны дополнительные советы, чтобы проверить, как наши дети относятся к себе, но было бы разумно начать уделять больше внимания тому, что они действительно могут сделать для повышения самооценки. Такое смещение акцента должно помочь нам отбросить все лишнее, что связано с самооценкой, и вернуться к ее движущим факторам.

Компетентность, умение делать что-то хорошо, часто описывается как «внутренняя потребность». Это то, что по-

зволяет нам адаптироваться к различным средам и помогает определить, куда направить нашу энергию. Дети *стремятся* быть компетентными. Они повторяют одни и те же движения, одни и те же слова, слушают и смотрят одни и те же истории снова и снова, когда учатся ходить, говорить и читать. Компетентность заложена в генах. Если бы наши предки не были компетентны — не знали, как эффективно добывать пищу, строить укрытие или избегать опасности, — маловероятно, что вы читали бы эти строки. Нашим детям, возможно, больше не придется охотиться на тигров, но, чтобы успешно ориентироваться в своей жизни, им нужно развивать другие навыки, не менее важные и своевременные, такие как критическое мышление и способность к сотрудничеству.

Компетентность порождает уверенность. Ребенку, который учится кататься на велосипеде, может десятки раз понадобиться ваша поддерживающая рука, прежде чем он сумеет сохранить равновесие. Дети будут тянуть вас тренироваться часами, днями или неделями, пока не освоят комплекс невероятно сложных задач, необходимых для овладения велосипедом: баланс, координацию, визуальное осознание и моторику. Если вы хотите знать, как выглядит уверенность в себе, вспомните лицо ребенка, когда он впервые понял, что вы уже не держите велосипед и он едет *сам по себе*.

Важно, чтобы вы и ваш ребенок ставили перед собой разумные цели. Езда в одиночку по кварталу вселяет уверенность, потому что это выполнимо. Да, для этого требуется много мотивации, практики и усилий, но это вполне соответствует тому, что может сделать большинство детей. Поощряя этот сложный, но управляемый процесс развития навыков, мы учим их с нетерпением ждать более сложных

задач, таких как езда вокруг квартала, а затем по окрестностям. Уверенность в себе строится на сотнях маленьких успехов, которые являются частью повседневной жизни, а не на огромных скачках, немногочисленных и отстоящих далеко друг от друга. Высокая самооценка, так же как адекватное самовосприятие, не должны страдать из-за временных неудач. Это не значит, что дети не будут разочарованы, если они не оправдают ни своих, ни наших ожиданий. Просто они быстро восстановятся и извлекут уроки из своего опыта.

Как нам помочь детям стать компетентными в том, что, согласно нашим ожиданиям, будет самым важным в их жизни, сохраняя уважение к их естественным интересам, способностям и навыкам? Мы надеемся, что они станут компетентными во многих областях, от чистки зубов до дружеских отношений и безопасного вождения. Некоторые мотивы для достижения этих целей будут проистекать из нашей настойчивости, — чтобы они чистили зубы перед сном, помогли нуждающемуся другу или окончили курсы программирования. Дети усваивают родительские ценности и указания, особенно когда те сопровождаются теплом, поддержкой и жесткими ограничениями. Компетентность становится наградой сама по себе, и большинство из нас могут быть уверены, что, когда дети поступят в колледж, они будут продолжать чистить зубы без напоминаний.

Тем не менее, когда мы думаем о компетентности, чаще всего мы имеем в виду учебу: хорошие отметки, престижные школы. Это главные достижения, и детей, обладающих такой академической компетентностью, можно поздравить за их нелегкий труд и настойчивость. Но мы упустили из виду тот факт, что, помимо высокой успеваемости, дети мо-

гут развить компетентность в целом ряде иных областей, и это поможет им процветать в будущем.

Есть единое мнение о том, какие навыки будут необходимы нашим детям для эффективного функционирования во взрослом мире: креативность, критическое мышление и способность к сотрудничеству. Иногда эти качества присутствуют у людей с высокими академическими способностями, но так же часто их можно найти у среднего ученика государственной школы (ознакомьтесь со списком Fortune-500 и обратите внимание, что многие руководители корпораций в США получили образование в обычных государственных школах). Я опасаюсь, что наше стремление ограничить круг ценных навыков и втиснуть большинство учеников в узкую прослойку пяти — десяти процентов людей влечет за собой два негативных последствия. Во-первых, мы излишне акцентируем внимание на группе академически одаренных учеников, а во-вторых, маргинализируем таланты более широкого круга учащихся. Им тоже необходимо получить преимущества защитных факторов, коими могут стать компетентность и уверенность в себе.

Как насчет тех, кто не является отличником, интересуется людьми, искусством или практическими вещами? Этим детям тоже нужно поощрять в следовании их увлечениям. Бывает, что ребенок не доучился в школе, а потом преуспел в бизнесе; есть творческие дети со средними оценками, которые потом дарят нам прекрасные произведения искусства, и мастера на все руки, счастливо работающие автомеханиками. В мире столько же способов стать компетентным, сколько в нем детей. Каждому из них нужно внушать, что его навыки, таланты и интересы что-то значат. Когда мы расширим спектр ценных навыков, то наверняка увидим гораздо больше детей с адекватной самооценкой.

Что делать

- Побуждайте ребенка работать за пределами его зоны комфорта. Если он хорошо читает для уровня четвертого класса, попросите его прочитать несколько книг за пятый класс. Дайте словарь и приготовьтесь помогать, если потребуется. Способности развиваются только при решении сложных задач, а не при бесконечном повторении того, с чем вы и так уже хорошо справляетесь. Самооценка — функция *повышенной* компетентности. Дети прекрасно развиваются тогда, когда им дают задания, которые они могут успешно выполнить примерно в пятидесяти процентах случаев.
- Сообщите детям, что вы уверены в их способностях и что ограничения обычно устанавливаются сами собой. Это не означает, что ребенок может преуспеть абсолютно во всем, но во многом его достижения в жизни зависят от его мнения о том, чего он может достичь. Уверенность приходит как результат постоянного накопления навыков. Устойчивое накопление навыков — результат интереса и практики. Интерес обычно подогреть не нужно, а вот практика чаще нуждается в нашем поощрении и контроле.
- Помогите детям разбить свои цели на более мелкие. Их легко может обескуражить неудача на раннем этапе, если цели нереалистичны. Если цель вашей дочери — научиться играть в футбол, начните с основ. Найдите видео о базовых принципах футбола и смотрите его вместе. Пригласите ее в парк позаниматься физкультурой: бег или спринты — хорошее начало. Пусть она тренируется, просто пиная футбольный мяч по траве. Обязательно отмечайте малейшие улучшения в навыках ребенка.

Чего не делать

- Не набрасывайтесь на каждое занятие ребенка, предлагая брать уроки. Если вашей дочери нравится делать пируэты в гостиной, нет необходимости говорить: «Почему бы тебе не пойти в школу балета?» Один из самых быстрых способов отпугнуть зарождающийся интерес ребенка — вывести его из сферы игры и превратить в очередное организованное занятие. Позвольте детям самим подать вам сигнал, когда они захотят перейти на более высокий уровень компетентности.
- Не позволяйте ребенку перекладывать ответственность за трудности на других. Не помогайте и не поощряйте его, когда он получает плохую отметку за контрольную, «потому что учитель — идиот», или когда его не берут в баскетбольную команду, «потому что тренер всегда выбирает своего сына». Помните, что компетентность и уверенность — внутренние состояния. Когда вы позволяете ребенку переложить ответственность, вы поощряете мысль о том, что кто-то другой виноват в проблеме и должен ее решить. Такое отношение неизменно сделает ребенка менее компетентным и, следовательно, понизит его самооценку. Даже если к его неудаче приложили руку другие люди (что бывает), научите его брать на себя ответственность за свою жизнь.
- Не хвалите без разбора, когда чувствуете, что ребенку нужно повысить самооценку; это может иметь противоположный эффект. Для наибольшей пользы похвала должна быть конкретной и сфокусированной на старании, настойчивости и практике. Если ваша дочь испы-

тывает трудности с техникой игры на фортепиано, вместо «Ты сегодня играла ужасно» попробуйте сказать: «Я слышала, как ты работала над левой рукой. Молодец». Сосредоточившись на усердии и совершенствовании, дети будут чувствовать себя уверенно, даже когда им бросают вызов.

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ

*«Я могу изменить ситуацию» вместо
«Что бы я ни делал, это ничего не изменит»*

Самоеффективность — имя нашей *веры* в то, что мы сами решаем, как будет протекать наша жизнь, и залог нашего успеха. *Воля* — слово, употребляемое психологами для описания того, как мы воплощаем эту веру в жизнь. «Если я буду больше заниматься, думаю, что смогу повысить свою оценку». «Если я буду делать по сто штрафных бросков в день, то стану лучшим в этом компоненте игры». «Если я хорошо высплюсь ночью, то буду более отдохнувшим на завтрашнем итоговом тесте». Все три примера иллюстрируют силу самоеффективности и решимости влиять на свою жизнь (силу воли). Эти дети думают о том, что им нужно сделать, чтобы улучшить свои шансы, и делают выводы. Конечно, здесь будут пробы и ошибки, не все решения окажутся одинаково эффективны, и дети смогут сравнить результаты.

«У меня завтра итоговая контрольная по математике, и лучшее, что я могу сделать, это:

- а) позаниматься и лечь спать пораньше;
- б) заготовить энергетиком и заниматься всю ночь;
- в) списать».

Многие из детей попробуют варианты каждого из этих решений в течение школьных лет. Надеюсь, опыт научит их тому, что первый вариант наиболее эффективен. Конечно, мы будем направлять их и консультировать. Напомните им о последствиях списывания, расскажите о последствиях употребления стимуляторов и запретите их, если это необходимо; подтвердите ценность сна и упорной работы. Но только собственный *опыт* научит их тому, что лучший вариант — первый. Всякий раз, когда дети чувствуют, что результаты зависят от них, они с большей вероятностью будут испытывать в отношении своей жизни оптимизм и энтузиазм, а не апатию и пессимизм.

Многочисленный положительный опыт самоэффективности помогает детям перейти от зависимости от других к вере в собственные силы. Каждый раз, когда они думают о будущих событиях и точно предсказывают, как могут повысить свои шансы на успех, они делают шаг к независимости. «У меня большой фортепианный концерт на следующей неделе. Думаю, я отменю встречу с друзьями в пятницу вечером и позанимаюсь лишнюю пару часов». Такие возможности для развития чувства личного контроля начинают появляться очень рано и опираются друг на друга. Если у грудничка на кровати установлен мобиль,двигающийся при ударе ручкой (в отличие от заводных мобилей), он учится быстрее⁸⁴. (Не кривитесь из-за такого вывода. У большинства наших детей были заводные мобили. Просто дети лучше всего учатся, когда они активно вовлечены в процесс.) В целом мы желаем предоставить детям безопасные возможности почувствовать, что они хозяева своей жизни. Мы помогаем им двигаться в этом направлении каждый раз, когда постепенно отказываемся помогать по мере роста их компетентности.

Дэну шестнадцать лет, и он, по сути, бросил школу. Он ходит на уроки нерегулярно, и попытки родителей сочувствовать сыну или призвать его к порядку встречаются с безразличием. Известно, что в его школе царит особенно высокая конкуренция, а Дэн — посредственный ученик и считает, что соревновательная атмосфера его «удушает». Я чувствую, что удушению как раз подвергается чувство Дэна, что в его жизни должен быть хоть какой-то смысл. Из-за того, что внимание школы заострено на результатах тестов и рейтингах, учащимся труднее сосредоточиться на своем прогрессе и личных стандартах, а не на том, как они соотносятся с одноклассниками. Такие школы, как у Дэна, часто придерживаются подхода «победитель получает все», причем лучшие ученики становятся победителями, а академически менее способные деморализованы. Слишком часто подростков вроде Дэна называют «плохими детьми», которые тусуются с другими им подобными и пассивно принимают решения, часто несущие им неприятности.

На самом деле Дэн просто отказался от попыток сделать лучший выбор, потому что в школах, где акцент делается на сравнительном прогрессе, уже сложившуюся репутацию очень трудно изменить⁸⁵. Скорее всего, он почувствует, что больше не контролирует собственную жизнь, и пустит ее на самотек, не думая о последствиях. «Что бы я ни делал, это ничего не изменит» — частый и тревожный комментарий детей и подростков, которые считают, что их личная сила узурпирована кем-то другим. Именно способность чувствовать, что то, что вы выбираете, имеет значение и что этот выбор служит предиктором того, как сложится ваша жизнь дальше, позволяет большинству из нас с некоторой степенью уверенности и оптимизма противостоять текущим вызовам. Дэн получил новый шанс в другой школе, где больше

склонны сотрудничать, чем соревноваться, где не учатся круглые сутки, оставляя позади детей, не способных работать достаточно быстро, и где признается широкий спектр навыков и интересов. Это помогло ему ощутить, что он лучше контролирует свою жизнь как в плане учебы, так и в плане общения со сверстниками. Ему еще придется наверстывать упущенное, но он уже не чувствует, что от его действий ничего не меняется. Дополнительным преимуществом правильной школы является то, что, когда он обретает чувство эффективности в управлении своей жизнью, ему становится легче заводить новых друзей и вероятность общения с проблемными детьми снижается.

Многое из того, что мы делаем как родители, связано с разъяснением и подчеркиванием возможных последствий поведения наших детей. Мы умоляем их «сделать правильный выбор» и «думать наперед», чтобы постоянно подчеркивать взаимосвязь между их поступками и вероятными результатами: ударишь своего лучшего друга — не с кем будет играть; тренируйся — и у тебя будет больше шансов попасть в команду; опоздаешь домой к назначенному времени — проведешь следующие выходные за просмотром телевизора в компании бабушки. Мы подчеркиваем последствия и отступаем, когда дети начинают понимать влияние своих действий на результаты. Иногда это означает, что мы должны держать язык за зубами (и затаить дыхание), когда дети делают неправильный выбор, — именно так они учатся. Нам нужно интересоваться теми вещами, которые не только защищают их, но и позволяют им переходить на более продвинутый этап, приносящий больше удовлетворения. Чем труднее предмет, чем сложнее тренировка, чем тяжелее физическая нагрузка, тем сильнее у детей чувство гордости, когда они осваивают материал или принимают вызов.

Исследования показывают, что самооэффективность — один из ключевых факторов развития жизненной устойчивости у детей⁸⁶. Она не дает нам чувствовать себя жертвами и позволяет ощущать, что мы хозяйева собственной судьбы.

Дети получают значительную пользу — в учебе, для себя лично и в социальном плане, — когда родители предоставляют им возможности развивать чувство ответственности за свою жизнь. Как нам это сделать? С самых ранних дней жизни ребенка мы быстро и с энтузиазмом реагируем на его попытки познать мир. Ребенок учится есть ложкой, делает первые шаги, держит равновесие и катается на скейте по улице, получает первую зарплату. Каждый раз, когда дети достигают цели в результате сделанного ими выбора, их чувство контроля усиливается. От нас ничего особенного не требуется; детям достаточно удовольствия от преодоления вызова.

Последствия неправильного выбора также должны быть очевидны. Если вашей дочери отчаянно хочется самых модных дизайнерских джинсов и вы узнаете, что она тайком вытащила двадцать долларов из вашей сумочки, тогда джинсы запрещены. Всегда подчеркивайте связь между выбором поступка и конечным результатом. «Я знаю, что ты очень хотела эти джинсы, но воровать деньги недопустимо не только дома, но и где угодно. Ты могла бы подумать о каких-то других вариантах, как получить эти джинсы. Давай поговорим об этом завтра». (Дайте еще день: тогда она поразмыслит над ситуацией, а вы успокоитесь.) Пусть дочь получит возможность возместить ущерб: выполнит какие-то поручения, приготовит еду. Так она лучше поймет, какво это — терпеть неудачи, и станет вдумчиво относиться к своему выбору, потому что вы верите в ее способность все изменить.

Что делать

- Помогите детям реально оценить их возможности. Дети, которые действуют на основании ошибочной самооценки, могут потерпеть неудачу. Для них гораздо лучше быть реалистами, чтобы они знали: нужно прилагать дополнительные усилия, а не переоценивать свои способности и тратить не меньше сил, чем необходимо. Эту точку зрения не нужно критиковать, ее можно просто отметить как данность. «Я знаю, что ты хотел хорошо успевать по математике. Но в этом году у тебя были проблемы с математикой. Регулярно занимайся, и, если ты будешь усердно работать и хорошо справляться, мы можем договориться о повторном тестировании с твоим учителем в следующем семестре».
- С самого раннего возраста предоставляйте ребенку возможность вносить какой-то вклад в жизнь семьи. Двухлетний малыш может ходить за вами с тряпкой, помогая «убирать». Десятилетний может косить газон. Пятнадцатилетний — мыть машину. Эффективное взаимодействие с окружающей средой — основа желания контролировать свою жизнь. Не стоит падать духом из-за таких постепенных улучшений. Старайтесь, чтобы ваш ребенок знал, что вы гордитесь им и радуетесь его возрастающей компетентности.

Чего не делать

- Не проецируйте на ребенка собственное беспокойство, когда он движется вперед. Отчасти чувство контроля над своей жизнью возникает тогда, когда человек пре-

одолевал уже освоенные границы и перешел на менее известную территорию. Вы научили ребенка переходить улицу. Он делал это с вами сто раз. Теперь он собирается сделать это самостоятельно. Любая мать, впервые отпуская руку ребенка, будет следить за его дыханием, пока он не окажется в безопасности на другой стороне. Но и наша уверенность, и наше беспокойство легко передаются детям. Конечно, мы никогда не подвергнем своего ребенка опасности, но, когда он будет готов, мы должны отпустить его — через улицу или на другой конец света — с энтузиазмом и уверенностью в его способностях. Я не считаю, что это легко. Но так правильно.

- Не защищайте ребенка от неудач. Неудача неизбежна и желательна. Именно так дети узнают, что работает, а что нет. Она помогает им оттачивать навыки, наиболее эффективные при решении проблемы. Томас Эдисон любил говорить: «Я не потерпел неудачу, просто я нашел десять тысяч способов, которые не работают». Легенда бейсбола Бейб Рут получил страйк-аут 1330 раз*. Это почти в два раза чаще, чем он выбивал хоум-ран**. «Каждый страйк приближает меня к следующему хоум-рану», — частенько говаривал он. В зависимости от интересов моих детей я вешаю подобные афо-

* Когда беттер не попадает по мячу при подаче, объявляется страйк. Если объявлен страйк-аут, это означает, что он не попал по мячу трижды (при страйк-ауте беттер выбывает из игры). — *Примеч. перев.*

** Хоум-ран — наоборот, удачный удар беттера, когда игроки его команды успевают сделать полный круг по базам и попасть в дом. — *Примеч. перев.*

ризмы на дверь холодильника или на зеркала в ванной комнате. Пусть дети знают, что ошибки и неудачи — это способы усвоения знаний и что успешные люди всегда испытали множество неудач на своем пути. Если успех дается легко, разочарование при первом же препятствии гарантировано.

- Дети, особенно подростки, должны ощущать самоэффективность не только в учебе, но и в отношениях со сверстниками и в управлении своими эмоциями. Это означает, что вам нужно будет отступить, когда ваш подросток осваивает новые и сложные чувства. Но не просто передавайте ему контроль и выходите из игры. Поддержание тесных и ободряющих отношений позволяет детям чувствовать связь с вами, защищает их от депрессии и повышает их самоэффективность.

Навыки преодоления трудностей, которые мы рассмотрели в двух последних главах, помогают детям выработать индивидуальный подход к преодолению проблем и здоровому психологическому развитию. Все вместе они обеспечивают сопротивляемость неудачам и оптимизм в отношении их текущей жизни, а также потенциал будущего развития. Надеюсь, вы получили некоторое представление о том, как обеспечить своему ребенку эти защитные факторы, учитывая их генетические и психологические особенности.

Но методы родительского воспитания и навыки преодоления трудностей развиваются не сами по себе. Они заложены в наших ценностях. Мы хотим, чтобы у детей была правильная трудовая этика, чтобы они хорошо учились в школе, но не списывали. Мы хотим, чтобы они честно

состоялись в спорте, а не принимали допинг ради получения преимуществ. Наши ценности закладываются в том, как мы внушаем детям, что они должны стать полноценными членами семьи, друзьями, сотрудниками и гражданами. Следующая глава этой книги будет посвящена ценностям: какие из них наиболее важны для нас, как их укреплять и как избежать ловушек, из-за которых мы, сами того не желая, бываем вынуждены идти на компромисс.