

# Содержание

<b>Вступление .....</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>	<b>Дети заправляют в семье. Правильно ли это?.....</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Большие уступки.....</b>	<b>51</b>
<b>3</b>	<b>Они не беспомощны .....</b>	<b>105</b>
<b>4</b>	<b>Чрезмерный контроль .....</b>	<b>169</b>
<b>5</b>	<b>Создание последовательной среды .....</b>	<b>235</b>
<b>6</b>	<b>Большие Разумные надежды.....</b>	<b>303</b>
<b>7</b>	<b>Проблема вознаграждения .....</b>	<b>351</b>
<b>8</b>	<b>Деньги и здравый смысл .....</b>	<b>387</b>
<b>9</b>	<b>В погоне за Кардашьянами, Джонсами и Facebook .....</b>	<b>433</b>
<b>10</b>	<b>Ты — не центр Вселенной .....</b>	<b>471</b>
<b>11</b>	<b>Не быть особенным — это нормально.....</b>	<b>511</b>
<b>Благодарности.....</b>	<b>525</b>	

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

## Вступление

---

Что мы видим, когда смотрим на наших детей? Мы видим воображение, способное превратить подсвечник вашей прабабушки в световой меч, которым изгоняют врага из гостиной. Энергию, которая заставляет нас присоединяться к бесполезным поискам крошечной пуговки от балетной туфельки по всему дому и двору. И упорство, с которым они могут целыми днями уговаривать нас отпустить их на концерт в другой город (и заплатить за билеты). И сквозь этот хаос, сквозь огорчения и стычки мы видим потенциал. И именно поэтому я написала эту книгу. Я знаю, что внутри каждого из наших драгоценных детей живет возможность развития чего-то удивительного: уверенного в себе взрослого человека, у которого достанет сил и способностей для того, чтобы сделать свой уголок планеты чуточку лучше.

Вы читаете эту книгу — а я написала ее, — потому что существует сила, которая способна лишить наших детей не только их воображения, энергии и упорства, но и вообще возможности жить интересной, полноценной жизнью. Это сила избалованности, уверенность в том, что жизнь должна нам что-то, разрушающая поколение наших детей. Дети всех возрастов все чаще рассчитывают получить от жизни все, что только захотят, не прилагая к этому никаких усилий, думают, что родители будут исполнять любую их прихоть и проложат

им прямую дорогу к успеху. Они верят, что мир вращается вокруг них, — а кто бы не поверил, если, куда ни повернись, увидишь селфи? Чрезмерно избалованные дети становятся чрезмерно избалованными взрослыми с прежним отношением к жизни, только в еще большем масштабе. Это огромная проблема, потому что дети, привыкшие всегда быть центром вселенной, став взрослыми, не могут пережить, когда что-то идет не так, как хотят они (как это обычно и бывает в реальном мире). Больше того, с ними просто сложно жить!

Но избалованность — это не приговор. Представьте себе дом, где дети умеют быть ответственными, вносить вклад в семейные дела, усердно трудиться, делиться, разбираясь в собственных финансах и быть благодарными за то, что у них есть. Это счастливые и уверенные в себе дети, подготовленные к любым испытаниям, которые может принести с собой взрослая жизнь. Этот потенциал вы тоже можете увидеть в ваших детях — и таким может быть их будущее.

Возможно, эпидемия избалованности уже про никла в ваш дом, и единственное, на что способны ваши дети, — неохотно поднять ноги, чтобы вы пропылесосили под ними; а может быть, вы хотите изначально ог ородить его от нее — в любом случае я рада, что вы взяли в руки эту книгу. Я сама прошла через траншеи и окопы войны с избалованностью со своими двумя сыновьями и знаю на собственной шкуре, с какими трудностями приходится сталкиваться родителям. И на этом опыте я разработала тридцать пять проверенных методов,

которые реально помогают бороться с избалованностью. И в вашей семье они тоже сработают, вне зависимости от того, сколько сладостей вам приходится покупать сейчас, чтобы ваш ребенок вышел из магазина без истерики. Буквально через несколько дней вы увидите реальные изменения, если примените хотя бы некоторые из методов и стратегий, описанных в этой книге.

Стратегии из моего «Набора инструментов для борьбы с избалованностью» снабдят вас уверенностью, пониманием основных принципов и даже конкретными словами, которые понадобятся вам, чтобы избавить ваш дом от избалованного поведения, которое не только сводит вас с ума, но и заставляет вас беспокоиться о будущем ваших отпрысков. Дурное поведение и избалованное отношение к миру («Я могу получить все, что захочу, когда я этого захочу!») исчезнут, когда ваши дети (любого возраста) научатся выполнять свои обязанности, разрешать споры, нести ответственность за свои действия и даже иногда откладывать в сторону смартфоны. Эта мечта вполне достижима, а ваши дети благодаря этому окажутся куда лучше подготовлены ко взрослой жизни.

При использовании этих методик вы увидите, как хорошо могут вести себя ваши дети (не будет больше торга за домашние обязанности, битв над школьными заданиями и дерзостей), и поможете им развить ответственность, стойкость и уважительность, необходимые для успешной взрослой жизни. Вы сможете добиться всего этого и навсегда изгоните из своего дома бациллы

избалованности и превратите его в безопасную гавань в избалованном мире.

Давайте избавим наших детей от избалованности. Помогайте им изобретать новые миры (не ожидая помощи команды рабочих, которые придут и построят их для них), принимать на себя ответственность (не нуждаясь в чьем-то заступничестве на каждом шагу) и использовать свое упорство не для того, чтобы заставлять других служить им, а для того, чтобы самим помогать кому-то. Тогда, и только тогда, наши дети раскроют свой потенциал полностью и станут прекрасными людьми — при этом не считая себя лучше других по определению.

**Дети заправляют  
в семье.  
Правильно ли это?**

Наступил вечер перед выпускным — и Наташа глубоко несчастна. Она рыдает в своей комнате, потому что у нее кончился ее любимый гель для волос. Матери некогда: она сейчас выписывает Наташино имя глазурью на кексах и потому не может сбегать в магазин. Ей стоило бы позаботиться о кексах пораньше! Продолжая всхлипывать, Наташа идет на кухню, собираясь сказать, что ей нужен именно этот гель, в противном случае ее прическа окажется ужасной и в свой самый важный день Наташа будет выглядеть как идиотка. После нескольких жалких отговорок мать все-таки бросает кексы и идет наверх, чтобы отдать дочери остатки своего дорогого брендового геля, а заодно убраться на туалетном столике, где после Наташи вся косметика свалена кучей.

Наташа уходит с кухни и пишет SMS своему парню, чтобы он заехал за ней, — но оказывается, что он проводит время с друзьями. Козел! Он же встречался с ними вчера. Может, стоит снова пригрозить ему разрывом отношений? Это заставит его быть повнимательнее. Иногда Наташа сама не понимает, зачем ей парень. Она идет к отцу и по пути вспоминает, что хотела попросить у него денег на новые купальники и босоножки к летнему сезону. Увидев следы слез на ее лице, он решает, что лучше с нею не спорить. Однако ей нужно больше, чем он дал, поэтому отец обещает перевести недостающие деньги на ее карту, хотя его финансовое положение недавно и так серьезно пошатнулось, когда он купил новенькую машину — подарок Наташе к выпускному. Отец держал это в секрете, но Наташа случайно услышала, как

он говорил по телефону с дилером. «Лучше бы это был кабриолет», — думает она.

Конечно, Наташа гордится тем, что окончила школу. В конце концов, у нее получалось почти никогда не спать на уроках — благодаря смартфону. Домашние задания были проблемой, но репетитор, которого наняли родители, вполне с ними справлялся. Скоро Наташе предстоит шагнуть в реальный мир, и в общем она считает себя счастливым человеком, за исключением моментов, когда у нее случаются истерики из-за необходимости вынимать тарелки из посудомойки и приглядывать за младшим братом — за то, чтобы она выполняла эту обязанность, ей платят каких-то двадцать долларов. Скоро она станет взрослой и сможет веселиться каждый вечер, а не только с четверга по субботу. Родители всё советуют Наташе подать документы в общественный колледж и найти работу, но она считает, что лучше годик отдохнуть, к тому же там, где она хотела бы работать, нет вакансий — ни в магазине одежды, ни в магазине косметики. Родители настойчивы, но Наташа знает, что через неделю-другую они успокоятся — просто из-за выпускного все сходят с ума.

Наташа вздыхает. Раз сегодня она не смогла выпросить гель для волос, значит, стоит надавить на маму, чтобы она отпустила ее в следующие выходные в пляжный домик родителей Эмбер. Все Наташины подруги там будут, и выйдет нечестно, если она сама не поедет. Кроме того, ей уже восемнадцать, настала пора брать жизнь в руки. Что это будет за жизнь! Надо только добиться, чтобы бойфренд проявлял больше внимания,

а родители исполняли все желания, а если еще и машина окажется кабриолетом, Наташа почувствует себя полностью счастливой. Берегись, мир, Наташа идет!

Вот уж правда: берегись, мир. Наташа, если вы еще не догадались, — классический пример избалованного ребенка. Она не способна думать о других, дожидаться вознаграждения или усердно работать для достижения цели. Никому не нравится видеть это в ребенке, сколько бы лет ему ни было, и многие родители очень удивляются, когда понимают, что их чадо, которому пора вылететь из гнезда, совершенно не приспособлено к самостоятельной жизни. И если даже у вас в семье нет такой Наташи, вполне вероятно, кое-что из ее истории похоже на правду в большей степени, чем вам хотелось бы признавать. Если это действительно так, будьте уверены: вы не одиноки. Очень многие родители, живущие в благополучных странах, в той или иной мере сталкиваются с проблемой избалованности своих детей.

Мы можем завидовать детям, которые получают в подарок на выпускной новую машину — и еще много чего, — но нам также стоит и пожалеть их. Если такой взгляд на мир, где машины и прочие блага достаются бесплатно, окажет влияние на обучение, работу, отношения и свободное время этих молодых людей, они вряд ли смогут ощутить восторг от достижения чего-либо собственными силами, понять благодарность друга, получившего от них бескорыстную помощь, испытать удовлетворение от чего-то, добытого в результате упорной

работы или долгого ожидания, да и в принципе пережить подлинное счастье от чего бы то ни было. От избалованности страдают не только родители. Сами дети теряют способность осознать и прочувствовать все лучшее в жизни и вместо этого начинают гоняться за несбыточными мечтами.

Избалованность действительно огромная проблема. Это буквально эпидемия.

## **ЭПИДЕМИЯ ИЗБАЛОВАННОСТИ**

В этом месяце вы не смогли купить себе косметику, потому что все деньги, отложенные на непредвиденные расходы, ушли на светящиеся оранжевые кроссовки, которые, как оказалось, позарез нужны тринадцатилетнему Джонни. Вы всегда держите под рукой пакетик с логотипом McDonald's, чтобы ваша трехлетняя дочь Эмма думала, что ее бутерброды с арахисовым маслом появляются из-под золотых арок. А чтобы хоть как-то уложить восьмилетнего Дэрила в постель, вы разрешаете ему засыпать перед телевизором, а потом переносите в спальню на руках.

С какого момента родители становятся готовы на все ради счастья своих чад? С какого момента последнее слово остается за детьми? На самом деле они с очень раннего возраста начинают заправлять в доме и не сдадут своих позиций без боя.

Избалованность встречается во всех семьях, в том числе в моей. Каждый из нас в какой-то степени

избалован и готов решительно заявлять свои права на что-то — будь то любимая с детства игрушка, смартфон или просто хороший ночной сон. Подобные вещи нормальны, без этого просто невозможно представить жизнь. Если мы думаем о них, мы чувствуем благодарность — но, несомненно, существуют и другие вещи, которые мы принимаем как должное. И наши дети тоже.

Избалованность — это, конечно, не болезнь, но в нашем обществе она приобрела характер эпидемии. Подвержены ей далеко не только дети из богатых семей. Проблема проникает во все классы и культуры. Кроме того, речь здесь идет не только о вещизме. Избалованные дети искренне убеждены, что мир вращается вокруг них. Они ожидают, что все и всегда станут угоджать им, что путь к счастью будет чистым и гладким, не сопряженным ни с какими усилиями. Если же такие дети несчастливы, они чувствуют: что-то пошло не так. Они уверены, что каждый момент своей жизни они должны наслаждаться ею — ведь, в конце концов, она всего одна.

Как эпидемия избалованности проявляется в типичной семье? Вот ряд признаков, по которым можно понять, что проблема не обошла и ваш дом:

- Требования ваших детей выводят вас из себя, но вы все равно уступаете.
- Вы совершенно измотаны работой по дому, но никто не спешит вам помочь — все смотрят телевизор.

- Возвращаясь из продуктового магазина, вы всегда несете что-нибудь вкусненькое для ребенка.
- Вы часто даете детям какую-нибудь прибавку к карманным деньгам.
- Вы делаете за детей то, чем они должны заниматься сами.
- Чтобы договориться с ними, вы прибегаете к подкупу и наградам.
- Вы часто выручаете своих детей, привозя им в школу забытые дома вещи или напоминая об их же планах.
- У вашего ребенка часто бывают проблемы с правилами и обязанностями в школе или во время внеклассных занятий.
- Ваш ребенок всегда готов обвинить других.
- Ваш ребенок пытается манипулировать окружающими, чтобы все выходило так, как он хочет.
- Когда кто-то отказывается выполнять его требования, он дуется или закатывает истерику.
- Ребенок часто жалуется, что ему скучно, и требует, чтобы вы его развлекали.
- Он практически не способен терпеливо дождаться желаемого.

Похоже ли это на поведение знакомых вам детей? На самом деле нет ни одного мальчика или девочки, у которых хотя бы время от времени не проявлялись какие-нибудь из перечисленных симптомов. Вне зависимости от того, насколько избалован ваш ребенок, вы способны помочь ему почувствовать большую независимость, ответственность и удовлетворенность жизнью.

## ТАК В ЧЕМ ЖЕ ПРОБЛЕМА?

Доктор Леон Зельтцер в своей статье в журнале *Psychology Today*\* пишет об этой проблеме так: «Дети, пораженные недугом избалованности, чувствуют, что вправе иметь все, что хотят, — просто потому, что они такие, какие есть. О чем бы они ни мечтали — в материальном плане или в отношениях, это должно принадлежать им. Их желание изначально оправдано, нет никакой необходимости что-то делать ради этого». Все мы чего-то хотим — причем *прямо сейчас*. В нашей культуре изобилия моментальное вознаграждение в порядке вещей. Мы способны осуществить свои мечты на разных уровнях. Но становится ли нам от этого лучше?

Доктор Зельтцер утверждает, что нет. Пресыщенные люди лишаются некоторых самых лучших вещей в жизни. Они не способны справиться с чередой проблем, им незнакома гордость, какую другие ощущают

---

\* <http://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/200909/child-entitlement-abuse-part-1-5>.

при достижении сложных, но достойных целей. Когда такие люди рассчитывают получить прибавку к зарплате или другое вознаграждение не по заслугам, а просто потому, что им этого хочется, они обречены на частые разочарования. Когда они пытаются подчинить окружающих своей воле в ожидании, что все будут им уступать, человеческие отношения серьезно страдают. А когда все это объединяется вместе, мы получаем человека, которому трудно сохранить работу, нормально общаться с другими хоть сколько-нибудь долго и завершать любые достойные дела. Чрезмерно избалованные люди считают, что мир должен давать им все самое лучшее — но этого-то они и лишаются.

Впрочем, избалованность не возникает из ниоткуда. Проблемы начинаются, когда такой образ жизни и мыслей становится для ребенка естественным. Тогда он принимается брать все под свой контроль. Мама и папа находятся вокруг, пытаясь справиться с его бесконечными требованиями — от приготовления мясной запеканки тремя разными способами для удовлетворения вкусов каждого чада до внеплановых походов в магазин в любое время суток, потому что у сына кончилась его любимая зубная паста или потому что дочери обязательно нужно выглядеть как рок-звезда. Пока родители пытаются дать детям самое лучшее, те привыкают к такому положению вещей, когда можно делать, что хочется, получать все, что заблагорассудится, и бросать любые занятия, как только они надоедят. В конечном итоге плохо от этого всем: родители чувствуют себя совершенно

измученными, а дети хотят все *больше, больше, больше!* В ситуации, когда дети заправляют в семье, их нельзя назвать добрыми правителями. Они очень быстро учатся тому, когда можно плакать, шантажировать взрослых и даже угрожать им, чтобы получить желаемое.

Избалованность пагубно оказывается не только на обстановке в семье. Она влияет на обучение, внешкольные занятия и дружбу детей. Они считают, что их минимальные усилия заслуживают «пятерок» или что сам факт появления на тренировке должен обеспечить им место в баскетбольной команде. У избалованных детей отсутствует способность к сопереживанию и бескорыстной помощи, они уверены, что их друзья должны превозносить их и беспрекословно им подчиняться. Если в школе или за ее пределами возникают какие-то проблемы, такие дети винят в этом кого и что угодно — от погоды до неожиданно появившегося младшего ребенка в семье, — только не себя: или контрольная была слишком сложной, или день не удался, или «начальник меня не любит». Или даже «это просто *нечестно*». Совершенно очевидно, что избалованность — проблема с далекоидущими последствиями.

## **ЧРЕЗМЕРНАЯ ЗАБОТА И ИЗБАЛОВАННОСТЬ**

Но почему нас поражает вирус избалованности — этот недуг, некогда присущий лишь принцам голубых кровей? Он определенно не передается по наследству — мы не запрограммированы природой на то, чтобы требовать новую машину в 16 лет или получать воздушный

шарик всякий раз, когда выходим из магазина без истерики. Так почему же избалованность за последние 30 лет достигла эпидемического порога?

Некоторые ключевые элементы нашей культуры вызвали у детей «поколения миллениума» (родившихся после 1980 года) уверенность: «Мир существует для меня». Но началось все не с этого — и не этим заканчивается. Вот вам более общая картина.

### **Я особенный, ты особенный, мы все особенные**

В 1969 году книга доктора Натаниэля Брандена «Психология самоуважения» дала толчок движению, пропагандировавшему важность самоуважения для каждого человека среди родителей, работников образования и в обществе в целом и тем самым запустившему настоящую культурную революцию.

Как отмечает По Бронсон в своей статье в *New York Magazine* «Как не нужно говорить с детьми», благодаря этому движению каждый ребенок убедился в том, что он — особенный. В соревнованиях награждали всех участников, не только победителей (потому что разве не все мы победители?), а системы оценивания подразумевали вознаграждение даже самого убогого труда, в то время как критика на рабочих местах... ну, скажем так, не одобрялась. Дети росли в обстановке, где их щедро хвалили за все, что они делали, и потому привыкали требовать вознаграждения за исполнение обычных повседневных задач — даже после того, как становились взрослыми.

Сегодня эти молодые люди хотят, чтобы их высоко оценивали, публично хвалили и одобрительно похлопывали по спине просто за то, что они пришли на работу в деловом костюме. Начальники мучаются, пытаясь мотивировать это поколение работников, которым нужно постоянное поощрение и внимание, чтобы понимать, что они работают нормально.

Несомненно, некоторые из произошедших перемен положительны: например, теперь мы можем быть уверены, что учитель в школе не станет бить нашего ребенка линейкой по пальцам, но тем не менее образ мышления, основанный на доктрине «каждый из нас — особенный», приносит больше вреда, чем пользы, и его очень трудно перебороть. Джин Твенге, психолог и профессор Государственного университета Сан-Диего, показала, что сегодня подростки и молодежь гораздо больше поглощены собой, чем люди предыдущих поколений. Она обнаружила, что баллы студентов колледжей по опроснику для выявления нарциссических характеристик личности в сравнении с 1979 годом возросли, что больший процент учащихся считает себя выше среднего уровня и что эти люди менее склонны придерживаться рабочей этики. Такие тенденции отражаются даже в стиле письма: местоимения первого лица единственного числа («я», «мне», «мое») встречаются в текстах чаще, что служит четким признаком этого поколения\*.

---

\* [http://www.slate.com/blogs/xx\\_factor/2013/08/08/jean\\_m\\_twenge\\_and\\_narcissism\\_are\\_millennials\\_more\\_self\\_absorbed\\_than\\_other.html](http://www.slate.com/blogs/xx_factor/2013/08/08/jean_m_twenge_and_narcissism_are_millennials_more_self_absorbed_than_other.html).

## ПРОБЛЕМА ЧРЕЗМЕРНОЙ ОПЕКИ

Постоянно держа в голове мысль о самоуважении, поколение беби-буна создавало семьи, где жизнь крутилась вокруг детей, — и впервые в человеческой истории детские занятия футболом, балетом или театром в родительских ежедневниках оказались важнее садоводства или корпоративных соревнований по софтболу. Кто-то спросит: «Но разве не прекрасно то, что люди стали принимать такое живое участие в жизни своих детей?»

Прекрасно, конечно, но только до того момента, когда забота становится чрезмерной. Вполне естественно, что родители желают детям самого лучшего и стремятся обеспечить им счастливую жизнь. Проблема состоит в том, что, когда мы стараемся поднести своим чадам весь мир на блюдечке с голубой каемочкой, мы непреднамеренно создаем проблему избалованности.

К примеру, многие озабоченные мамочки и папочки становятся для своих детей «газонокосильщиками»: сглаживают все возможные препятствия, сталкиваясь с которыми для подрастающего поколения вполне естественно, — от вспыльчивой воспитательницы в детском саду до преподавательницы театрального кружка, которая не желает давать главные роли. И чем дальше, тем хуже. В конце концов такие родители начинают устраивать скандалы начальству своих повзрослевших сыновей и дочерей за то, что оно оказалось недовольно их постоянными опозданиями. Родители не только посвящают всю свою жизнь детям,

но и стараются сделать все возможное, чтобы их жизненный путь был гладким — причем это продолжается и тогда, когда те становятся взрослыми. Дети, находящиеся под постоянной опекой, очень быстро привыкают к тому, что жизнь должна быть похожа на кусок торта, а если это почему-то не так, значит, кто-то другой должен решить все проблемы. Избалованным детям приятно жить в защитном коконе, но это не может продолжаться вечно.

Мы также чрезмерно упрощаем их жизнь, никогда не говоря «никогда». Конечно, все мы предпочитаем сказать ребенку «да» вместо «нет» и увидеть счастливую улыбку вместо истерики. Но на самом деле родители, как правило, просто боятся слова на букву «н» и не произносят его так часто, как нужно. Мы по первому требованию даем детям все, что они хотят, и в результате попадаем в ловушку, становясь их личной прислугой, поскольку, говоря начистоту, нам так проще. Дети привыкают к тому, что любые их требования исполняются, и, если все-таки сталкиваются с отказом, закатывают еще более сильную истерику, после чего ситуация окончательно выходит из-под контроля.

Кроме того, существует проблема чрезмерных похвал. Ребенок получает леденец за то, что смог простоять три минуты в очереди в банке, поощрения в школе за то, что смирино сидит на уроке за партой, деньги за хорошие оценки и пирожное за то, что вышел из магазина, не закатив истерику. Мы восклицаем «Прекрасно! Молодец! Вот умница!», чтобы наши дети ощущали гордость, делая

самые обычные вещи. Они растут, слушая дифирамбы, которые мы поем им, и очень скоро перестают вести себя хорошо, подчиняться рабочей этике или помогать другим без обещанного вознаграждения или похвалы.

Конечно, мы опекаем своих детей с лучшими намерениями, но это не отменяет факта, что такое воспитание подготавливает почву для избалованности. Однако мы не должны беспомощно переживать эту болезнь — как вы увидите далее, у нас есть средства для полного ее излечения.

## **ПОЧЕМУ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ АНТИСОЦИАЛЬНЫ**

На заре XXI века электронные средства общения развивались чрезвычайно бурно: довольно быстро Facebook, Twitter, Instagram и прочие социальные сети начали предоставлять детям неограниченные возможности для демонстрации и рекламирования себя. Как будто у подростков без этого было мало поводов для самолюбования! Возможность размещать в Сети фотографии и постоянно оповещать мир обо всем, что происходит в жизни, — от меню завтрака до своих смешанных чувств к младшим братьям или сестрам — еще более подкрепила эгоцентрические установки вроде «все в мире существует для меня» и «живем один раз». И так как все друзья ребенка в Сети согласны с ним, нет никаких причин смотреть на мир иначе, особенно с такой позиции, где основные ценности — усердный труд и ответственность.