

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# Обратная сила похвалы

*Конечно, он особенный.  
Однако научные исследования доказывают:  
если вы будете ему говорить ему об этом,  
то лишь навредите. Доказано нейробиологами*

Ну и как прикажете понимать такого мальчика, как Томас?

На самом деле Томас — его второе имя. Он ученик пятого класса привилегированной, но тем не менее государственной средней школы № 334, или, как ее называют, школы Андерсона, в Нью-Йорке. Томас очень худой. Недавно его длинные светлые волосы постригли так, чтобы было похоже на прическу Дэниела Крейга в роли Джеймса Бонда. В отличие от Бонда Томас предпочитает носить мешковатые штаны и майку с изображением одного из своих героев — Фрэнка Заппы. Он дружит с пятью другими мальчиками из школы Андерсона, которых считают «самыми умными». Томас — один из них, и ему нравится эта компания.

С тех пор как Томас научился ходить, все постоянно говорили ему, что он умный. Причем не только родители, а все взрослые, которые общались с этим не по годам развитым ребенком. Когда родители Томаса подали заявление в детский сад при школе Андерсона, было авторитетно доказано, что Томас действительно умен. Дело в том, что в школу принимают только 1% лучших соискателей, поэтому обязательно проводят

тест IQ. Томас не просто оказался в числе 1% самых лучших. Он попал в 1% лучших *из этого числа*.

Однако в процессе учебы понимание того, что он умный, не привело его к уверенности в собственных силах при выполнении домашних заданий. Более того, папа вундеркинда заметил, что дело обстоит ровно наоборот. «Томас не хотел и пробовать сделать то, в чем мог бы не преуспеть, — рассказывает его папа. — Много давалось ему легко, но если возникали малейшие проблемы, он сдавался практически сразу: “У меня это не получается”». Таким образом, Томас делил все задания на две категории — то, что у него получалось само собой, и то, что не получалось.

Например, в начальных классах Томасу с трудом удавалось правописание, поэтому он наотрез отказывался произносить слова по буквам. Впервые увидев дроби, Томас просто «ушел в отказ». Самая большая проблема возникла в третьем классе. Настало время научиться красиво писать от руки, но Томас неделями отказывался даже смотреть на шариковую ручку. Дошло до того, что учитель стал требовать, чтобы Томас всю домашнюю работу делал от руки. Его отец пытался поговорить с сыном: «Послушай, ты, конечно, умница, но это совсем не значит, что не надо прикладывать вообще никаких усилий». (В конечном счете после долгих уговоров мальчик «победил» прописные буквы.)

Почему у этого ребенка, который по праву находится в топе всех рейтингов, не хватает уверенности в себе, чтобы справиться с самыми стандартными школьными заданиями?

Томас далеко не одинок. Вот уже несколько десятилетий ученые замечают, что высокий процент одаренных студентов (тех, кто входят в верхнюю дециль по результатам тестов на одаренность) серьезно недооценивают собственные способности. Они начинают занижать планку и не надеются, что у них в итоге все получится. Они недооценивают необходимость прилагать усилия и переоценивают необходимость родительской помощи.

Родители считают, что можно решить эту проблему, похвалив ребенка за ум. Результаты проведенного в Колумбийском университете

опроса показывают, что 85% американских родителей считают важным говорить детям, что они умны. Согласно моим (совершенно ненаучным) наблюдениям, количество таких родителей в Нью-Йорке и его окрестностях составляет 100%. Такое поведение давно стало привычкой. Фраза «Парень, ты у нас умница» вылетает из уст просто автоматически.

На вопрос о том, как часто она хвалит своих детей, одна мамаша гордо ответила: «С младенчества и очень часто». Один папа хвалит ребенка «так часто, как только можно». Я слышал, что детям кладут записки о том, какие они замечательные, в коробки с завтраком. Мальчики получают наборы карточек с фотографиями бейсболистов за то, что сбрасывают недоеденную еду со своей тарелки в мусорное ведро, а девочек награждают визитами в маникюрный салон за выполнение домашнего задания. Жизнь детей перенасыщена уверениями, что все у них идет замечательно, да и сами они замечательные до мозга костей. У них есть все, что нужно в этой жизни для успеха.

Причина такого поведения проста. Это убежденность: если ребенок верит в то, что он умный (после того как ему миллион раз об этом сказали), его не испугают никакие задания в школе. Похвала — это карманный ангел-хранитель. Хвалят для того, чтобы ребенок не забывал о своих талантах.

Однако все больше исследований и даже новые данные самой системы среднего образования Нью-Йорка свидетельствуют: как раз наоборот. Назвать ребенка «умным» не значит гарантировать, что он будет хорошо учиться. Более того, излишняя похвала может стать причиной плохих результатов в учебе.

Доктор Кэрол Дуэк\* недавно начала работать в Стэнфордском университете. Большую часть своей жизни она провела в Нью-Йорке — выросла в Бруклине, училась в Барнард-колледже, несколько десятилетий преподавала в Колумбийском университете. Последние десять лет Дуэк со своей командой исследовала последствия похвалы на учащихся

---

\* Книга профессора Дуэк «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей» вышла в издательстве Манн, Иванов и Фербер в 2013 году. *Прим. ред.*

двадцати школ Нью-Йорка. Ее главная работа — ряд экспериментов на 400 учащихся пятых классов — рисует предельно ясную картину. До этих экспериментов считалось, что, похвалив учеников за их ум, можно придать им больше уверенности в своих силах. Однако Дуэк подозревала, что подобная тактика перестанет работать, как только ребенок столкнется со сложностями или потерпит неудачу.

Дуэк отправила четырех ассистенток исследовать нью-йоркских пятиклассников. Ассистентки забирали по одному ученику из класса для проведения невербального IQ-теста. Надо было собрать несколько очень легких головоломок, с которыми справился бы любой ребенок. После окончания теста ассистентки сообщали каждому школьнику его результаты и коротко, одним предложением, его хвалили. Некоторых школьников — за ум: «Ты, наверное, очень умный». Других — за старание и усилия: «Ты отлично поработал».

Почему использовали только одну фразу? «Мы хотели понять, насколько дети чувствительны, — объясняет Дуэк, — и были уверены, что одного предложения вполне достаточно».

После этого школьникам предложили продолжить тест, выбрав один из вариантов. Первый вариант: усложнить тест. При этом исследователи говорили детям, что, решая сложные задачи, они могут многому научиться. Второй вариант: пройти тест той же сложности, как и первый. 90% детей, которых похвалили за то, что они старались и работали, решились на сложную задачу. Большинство тех, кого похвалили за ум, выбрали легкий тест. «Умники» труслили и решили уйти от лишних сложностей.

Почему так произошло? «Хваля детей за то, что они умные, — писала Дуэк, — мы даем им понять, что самое главное — выглядеть умным и не рисковать, чтобы не допустить ошибок». Именно такой путь избрали многие пятиклассники. Они решили, что надо *выглядеть* умным и избегать ситуаций, где можно опозориться.

На следующем этапе у пятиклассников не было никакого выбора. Тест был сложным и предназначался для учеников седьмого класса. Как и ожидалось, этот тест не смог пройти никто. Однако реакция

пятиклассников была разной. Те, кого похвалили за упорные усилия, решили, что они плохо сконцентрировались во время теста. Дуэк вспоминает: «Эти дети очень хотели выполнить задание и пробовали всевозможные варианты решений, — вспоминает Дуэк. — Многие из них сами, без наводящих вопросов заявили, что этот тест понравился им больше всего». С теми, кого хвалили за ум, вышло по-другому. Они решили, что неспособность пройти тест — доказательство того, что они отнюдь не умны. Было видно, как они напрягаются. Они потели, пыхтели и чувствовали себя ужасно».

После сложного этапа пятиклассникам дали последнее задание, столь же легкое, как первое. Те, кого похвалили за усилия, на 30% улучшили свои результаты по сравнению с результатами выполнения первого задания. Те, кого хвалили за ум, снизили показатели на 20%.

Дуэк подозревала, что похвала может иметь обратный эффект, но даже она не ожидала столь впечатляющих результатов. «Если вы хвалите усилия и упорство, вы передаете ребенку ощущение контроля над ситуацией, — объясняет она. — Он поймет, что успех зависит от него самого. Если вы хвалите ребенка за ум, которым он наделен с рождения, вы выводите ситуацию за пределы его контроля. Ему будет очень сложно пережить неудачу».

Результаты интервью, проведенных с участниками теста, показали: те, кто считает, что ключ к успеху — врожденный ум, недооценивают значение прикладываемых усилий. Дети думают: «Я умный, значит, мне не *надо* стараться». Прикладывать усилия — значит показать всем и каждому, что ты не в состоянии преуспеть, полагаясь на природные данные.

Дуэк неоднократно повторяла эксперимент и пришла к такому заключению: похвала усилий одинаково действует на учащихся из разных социальных слоев и классов. Этот принцип распространялся на девочек и мальчиков, в особенности на самых талантливых девочек (которые больше остальных страдали после неудачи). Принцип обратного действия похвалы действует даже на дошкольников.

Джил Абрахам — мать троих детей. Ее мнение совпадает с типичными ответами на вопросы моего личного неофициального опроса

общественного мнения. Я рассказал ей о результатах проведенных Дуэк экспериментов относительно похвалы, но Джил ответила, что ее не интересуют тесты, результаты которых не подтверждались неоднократно на протяжении долгого времени. Джил, как и 85% американцев, убеждена, что детей необходимо хвалить за то, что они умные. Она объясняет, что в ее районе сложилась атмосфера жесткой конкурентной борьбы. Даже полуторагодовалые крохи должны проходить собеседование перед поступлением в ясли. «На неуверенных в себе детях начинают “ездить” не только на детской площадке, но и в классе», поэтому Джил считает, что обязана заставить отпрысков верить в свои врожденные способности. Она не скупится на похвалу. «Меня не интересует мнение экспертов, — вызывающе заявляет она. — У меня своя жизнь и своя голова».

Джил — далеко не единственная из тех, кто презрительно относится к мнению так называемых экспертов. Логика ее рассуждений проста — короткие эксперименты в специально созданных условиях не могут сравниться с мудростью родителей, которые изо дня в день растят и воспитывают детей.

Даже те, кто согласен с результатами исследований, с большим трудом претворяют их в жизнь. Сью Нидлмэн — мать двоих детей и учитель начальной школы с одиннадцатилетним стажем. В прошлом году она преподавала в четвертом классе начальной школы. Сью ни разу в жизни не слышала имя Кэрол Дуэк, однако идеи, над которыми та работает, дошли до ее школы, поэтому Сью начала выражать одобрение с помощью следующей фразы: «Мне нравится, что ты не сдаешься». Сью старается хвалить не в общем, а за что-то конкретное. Тогда ребенок понимает, чем он заслужил эту похвалу, и готов трудиться, чтобы его хвалили и в будущем. Иногда Сью говорит ребенку, что он хорошо успевает по математике, но никогда не заявляет, что достижения ребенка в математике оставляют желать лучшего.

Но так она ведет себя в школе. А вот дома от старых привычек сложно избавиться. У нее восьмилетняя дочь и пятилетний сын, и они в самом деле умны. Порой иногда Сью все же говорит: «Ты молодец! У тебя все

получилось. Ты умница». И сама же признаётся: «Когда я читаю диалоги из учебников по воспитанию детей, то ловлю себя на мысли: “О боже! Как все это банально!”»

А учителя средней школы Life Sciences в Восточном Гарлеме нисколько не сомневаются в правильности идей Дуэк, поскольку проверили их практикой. Дуэк в соавторстве с доктором Лизой Блэкуэлл рассказали в научном журнале *Child Development* о том, как на основе этих идей всего за одну четверть класса удалось повысить оценки по математике.

Школа Life Sciences — специализированное обучающее учреждение. Там учатся семьсот детей, испытывающих трудности в обучении (в основном из числа национальных меньшинств). Блэкуэлл разделила учеников на две группы и предложила им курс из восьми лекций. Ученики контрольной группы изучали навыки, необходимые для обучения, а во второй группе в дополнение к этому — мини-курс о сущности интеллекта. В частности, им сообщали, что интеллект не является врожденным. Ученики один за другим вслух читали статью о том, что, если заставлять мозг работать, в нем будут появляться новые нейроны. Второй группе показывали изображения человеческого мозга, ученики разыграли несколько тематических юмористических сценок. После окончания мини-курса Блэкуэлл отслеживала успеваемость учеников, чтобы оценить его влияние.

Учителям не пришлось долго ждать результатов. Заметим, что они не знали, кто из учеников в какую группу входил. Тем не менее преподаватели быстро заметили улучшение оценок у тех учеников, которые прослушали этот курс. Всего лишь за одну четверть Блэкуэлл удалось повысить успеваемость по математике, которая довольно долго была весьма низкой.

Вся разница в обучающей программе двух групп сводилась к паре уроков общей продолжительностью 50 минут. В течение этого времени ученики не занимались математикой. Целью этих двух уроков было показать: мозг — это мышца. Если вы тренируете свой мозг, вы становитесь умнее. Этого оказалось достаточно, чтобы ситуация с математикой значительно улучшилась.

«Исследования очень убедительны», — говорит доктор Жеральдин Дауни из Колумбийского университета. Она изучает детскую чувствительность к отказу. «Они наглядно показывают, что на основе определенной теории можно разработать эффективную школьную программу». Такого же мнения придерживаются многие коллеги Дауни. Специалист по вопросам стереотипов, социопсихолог из Гарвардского университета доктор Махзарин Банаджи сказал мне: «Кэрол Дуэк — гений. Я очень надеюсь, что к ее работе отнесутся со всей серьезностью. Результаты ее изысканий просто шокируют».

В 1969 году вышла книга «Психология чувства собственного достоинства», автор которой психотерапевт Натаниэль Бранден утверждал: самоуважение и чувство собственного достоинства — самые важные качества личности.

В 1984 году законодатели штата Калифорния постановили создать специальную группу, занимавшуюся проблемой развития в гражданах этих самых чувств собственного достоинства и самоуважения. Это должно было решить массу проблем: от уменьшения зависимости от социальных пособий до снижения количества подростковых беременностей. Начался крестовый поход за рост чувства собственного достоинства граждан, главным образом детей. Все, что могло хотя бы минимально навредить детскому самоуважению, безжалостно искореняли. К соревнованиям стали относиться с опаской. Тренеры футбольных команд перестали вести счет и выдавали кубки направо и налево. Учителя прекратили пользоваться красными карандашами. Критику заменила тотальная и ничем не заслуженная похвала. В одной из школ штата Массачусетс на уроках физкультуры прыжки через скакалку делают... без скакалки, опасаясь, что дети могут упасть и над ними будут смеяться.

Исследования Дуэк и Блэкуэлл — передовой отряд борьбы с главным постулатом движения за увеличение самоуважения и чувства собственного достоинства: мол, похвала и достигаемые результаты неразрывно связаны. С 1970 по 2000 год вышло более 15 000 научных статей о связи самоуважения с чем угодно: от продвижения по карьерной лестнице



до секса. Результаты исследований зачастую оказывались противоречивыми и неубедительными, поэтому в 2003 году американская Ассоциация психологических наук попросила одного из самых известных сторонников идеи развития чувства собственного достоинства доктора Роя Баумайстера провести анализ всех этих научных работ. Команда Баумайстера обнаружила, что в научных разработках по этому вопросу почти не было науки. В большинстве из 15 000 исследований людей просили оценить их собственный интеллект, успехи в карьере, умения строить отношения и т. д. На основе подобной самооценки очень сложно делать какие-либо выводы, поскольку людям свойственно переоценивать или недооценивать себя. Лишь в 200 исследованиях применялись корректные с научной точки зрения методы оценки чувства собственного достоинства и его влияния на жизнь человека. Итогом работы команды Баумайстера стал вывод о том, что самоуважение не имеет никакого отношения к улучшению успеваемости и построению успешной карьеры. Это чувство не влияло даже на уровень употребления алкоголя. И уж точно никак не способствовало уменьшению любого вида насилия. (Агрессивные, склонные к насилию личности часто очень высокого мнения о себе, что развенчивает теорию о низкой самооценке как причине агрессивности.)

Баумайстер заявил, что пережил «самое большое разочарование за все время научной работы».

Сейчас Рой Баумайстер поддерживает позицию Дуэк, и результаты его исследований не противоречат ее результатам. В недавней статье он пишет, что повышение самооценки студентов, находящихся на грани провала по какому-либо предмету, приводит к тому, что их оценки становятся еще хуже. Баумайстер считает, что популярность идеи увеличения самооценки во многом связана с гордостью родителей за успехи своих детей. Эта гордость столь сильна, что, «хваля своих детей, они, по сути, хвалят самих себя».

Научная литература в целом свидетельствует: похвала может мотивировать. Ученые из университета Нотр-Дам исследовали эффективность похвалы на игроках университетской хоккейной команды,

которая постоянно проигрывала. В результате эксперимента команда попала в плей-офф. Однако похвала похвале рознь, и это прекрасно продемонстрировала Дуэк. Ученые доказали: чтобы похвала работала, она должна быть очень конкретной. (Игроков хоккейной команды хвалили за то, что они много раз вступали в схватку с противником за обладание шайбой.)

Очень важно, чтобы похвала была искренней. Дуэк предупреждает: родители совершают большую ошибку, считая, что дети не способны увидеть и понять истинную, скрытую за словами причину похвалы. Мы отлично распознаем неискренний комплимент или лицемерное, формальное извинение. Дети тоже с опаской воспринимают похвалу, причиной которой может быть желание что-то от них получить. Только малыши воспринимают похвалу буквально, а дети старше семи так же, как и взрослые, относятся к ней с подозрением.

Один из первопроходцев в этой области психолог Вульф-Уве Мейер провел ряд экспериментов, в ходе которых одни ученики смотрели на то, как хвалят других. Мейер пришел к выводу: к двенадцатилетнему возрасту дети начинают расценивать похвалу учителя не как подтверждение хороших результатов, а как свидетельство того, что способностей у ученика мало и ему требуется дополнительная поддержка. Они уже заметили: отстающих учеников обычно постоянно хвалят. Мейер писал: в глазах подростков критика, а совсем не похвала учителя служит позитивной оценкой их способностей.

По мнению Даниэля Виллингама, изучающего вопросы когнитивности\*, учитель, похваливший ребенка, сам того не подозревая, дает ему понять: ученик достиг предела своих врожденных способностей. А вот критикующий учитель дает ученику посыл, что тот в состоянии добиться большего. Профессор психиатрии Нью-Йоркского университета Джудит Брук считает, что все упирается в вопрос доверия. «Хвалить нужно, но хвалить просто так бесполезно, — говорит она. — Хвалить нужно за какую-нибудь конкретную способность или талант». Поняв,

---

\* Когнитивность — способность к умственному восприятию и переработке внешней информации. *Прим. пер.*

что их безосновательно хвалят, дети начинают игнорировать любую похвалу — как искреннюю, так и неискреннюю.

Избыток похвалы отрицательно сказывается на мотивации. Дети начинают делать что-то только для того, чтобы их похвалили, и перестают получать удовольствие от самого процесса. Ученые из Стэнфордского университета и Рид-колледжа провели анализ результатов более 150 исследований похвалы и выяснили, что ученики, которых часто хвалят, теряют самостоятельность и перестают идти на риск. Ученые заметили постоянно проявляющуюся связь между частым использованием похвалы и тем, что «ученики проявляют меньше упорства при выполнении заданий, чаще смотрят на учителя, чтобы понять, правильно ли они отвечают, а их ответы приобретают вопросительную интонацию». Переходя в колледж, они прыгают с предмета на предмет, не желая получать посредственные оценки. Им очень сложно выбрать специализацию, так как они боятся, что не достигнут успеха на выбранном поприще.

Преподавательница английского языка из средней школы в Нью-Джерси рассказывала, что легко определяет детей, которых дома слишком много хвалят. Их родители думают, что таким образом помогают своим чадам, но те так страдают от ощущения возложенной на них ответственности и родительских ожиданий, что не в состоянии сконцентрироваться на предмете, а только на оценках, которые получают. «Одна мама заявила: “Вы убиваете в моем сыне уверенность в своих силах”, когда я поставила мальчику тройку. Я ответила ей: “Ваш ребенок способен на большее. Я должна помочь ему лучше учиться, а не получать удовольствие от отметок”».

Можно было бы предположить, что ребенок, которого перехваливают, со временем может превратиться в слабака и размазню, у которого полностью отсутствует чувство мотивации. Однако это совсем не так. Дуэк и другие ученые заметили, что в детях, которых часто хвалят, развивается соревновательный дух, а вместе с ним и желание «потопить» конкурентов. Основной их задачей становится поддержание собственного имиджа. Эту точку зрения подтверждает ряд исследований, проведенных Дуэк. В одном из них ученикам предлагают решить две

головоломки. Когда ученик решал первую, ему предлагали выбор — ознакомиться с новой стратегией решения головоломки, которая пригодится во время прохождения второй части задания, или узнать свой результат первого теста и сравнить его с результатами других учеников. Объяснялось это так: времени мало, можно успеть только что-то одно. Ученики, которых хвалили за ум, хотели узнать результаты прохождения первого теста, новая стратегия их не интересовала.

В другом тесте ученикам выдали карточки, на которых надо было написать свои результаты и оценить собственную успеваемость. Им сказали, что эти карточки покажут абсолютно незнакомым ученикам других школ без указания имен авторов. 40% детей, которых хвалили за ум, сознательно завысили свои оценки. А из тех, кого хвалили за усидчивость, соврали единицы.

Некоторым ученикам, преуспевавшим в начальной школе, переход в среднюю дается нелегко. Те, кто считал свой успех следствием врожденных способностей, начинают подозревать, что просто глупы. Они оказываются не в состоянии учиться лучше, потому что необходимость больше стараться (что, собственно, и улучшает успеваемость) воспринимают как еще одно доказательство собственной глупости и неизбежности провала. Многие из них «серьезно рассматривают возможность списывания и мухлежа».

Школьники начинают жульничать потому, что не знают, как им бороться с неудачами. Если родители игнорируют плохую успеваемость детей, говоря, что в следующий раз все у них получится, проблема только усугубляется. Сотрудница Мичиганского университета Дженнифер Крокер исследует механизм этого явления. Она пишет: ребенок может подумать, что провал — настолько ужасное дело, что в семье о нем даже нельзя говорить. А человек, который не может обсуждать свои ошибки, не в состоянии на них учиться.

Однако стратегия игнорирования ошибок и концентрации исключительно на позитивных моментах отнюдь не является общепринятой. Молодой ученый из Иллинойского университета доктор Флорри Нг повторила эксперимент, проведенный Дуэк, на пятиклассниках в Илли-

нойсе и Гонконге, несколько изменив его. Вместо того чтобы тестировать детей на IQ в стенах школы, она попросила матерей привести их в университеты (соответственно студенческий городок Урбана-Шампейн и Гонконгский университет) и ждать в отдельной комнате. Половине детей дали очень сложный тест, в котором они могли правильно ответить от силы на половину вопросов. После первой части теста объявили пятиминутный перерыв, и ребята смогли пообщаться с мамами. Мамы к этому моменту знали не только результаты своих чад, но и то, что результаты эти много ниже среднего (что было неправдой). Встречу снимали скрытой камерой.

Американские матери не позволили себе никаких негативных комментариев. Во время встречи они были настроены подчеркнуто позитивно. Большую часть времени они обсуждали вопросы, не имевшие никакого отношения к следующему тесту, например что они будут есть на обед. А многие китайские матери посвятили значительную часть времени обсуждению теста и его важности.

Результаты, показанные китайскими детьми во второй части теста, улучшились на 33%, а маленькие американцы выступили лишь на 16% лучше прежнего.

Можно подумать, что китайки вели себя излишне жестко, однако такое мнение не отражает реальности отношений детей и родителей в современном Гонконге. Видеозаписи показали, что матери говорили твердо, но при этом улыбались и обнимали своих детей точно так же, как и американки, не повышали голос и не хмурились.

Мой сын Люк ходит в детский сад. Иногда мне кажется, что он принимает оценку своих действий сверстниками слишком близко к сердцу. Люк называет себя застенчивым, но на самом деле он вовсе не застенчив. Он абсолютно не боится новой обстановки, не стесняется разговаривать с незнакомыми людьми, а в школе даже пел перед большой аудиторией. Я бы сказал, что он немного самолюбив и стремится произвести хорошее впечатление. В его подготовительном классе все обязаны носить скромную форму, и Люку нравится, что над такой одеждой не смеются, «потому что тогда они будут смеяться над своей собственной одеждой».

После знакомства с исследованиями Кэрол Дуэк я начал хвалить его немного по-другому. Я не перешел на новый образ мыслей полностью, поскольку по Дуэк получается: чтобы выйти из полосы неудач, надо просто больше работать. «Пробуй еще раз, не сдавайся» — в этом нет ничего нового. Однако, как выяснилось, способность раз за разом пытаться сделать что-то после неудачи хорошо изучена психологами. Упорные люди стойко переносят неудачи и сохраняют мотивацию, даже когда долгое время не получают желаемого. Я внимательно изучил исследования на эту тему и понял, что упорство — не только сознательный акт воли, это и бессознательная реакция мозга. Доктор Роберт Клонингер из университета Вашингтона обнаружил цепь нервных окончаний, проходящих через префронтальную кору головного мозга и область под названием вентральный стриатум. Эта цепь управляет мозговым центром, отвечающим за реакцию на вознаграждение. Когда вознаграждение заставляет себя долго ждать, цепь замыкается и мозг получает сигнал: «Не сдавайся. Ты свой дофамин\* еще получишь». Проводя МРТ, Клонингер наблюдал, что у некоторых людей эта цепь замыкается регулярно, а у других — практически никогда. Почему так происходит?

Клонингер запускал лабораторных крыс в лабиринт, но не вознаграждал за его прохождение. «Здесь главное — периодическое вознаграждение», — говорит он. Мозг должен научиться переживать периоды неудач. «Человек, привыкший к частым наградам, теряет настойчивость и попросту бросит свое занятие, не получив вознаграждения».

Такая аргументация мгновенно меня убедила. Выражение «подсевший на похвалу» показалось мне подходящим для сына, и я подумал, что похвалой создаю в его мозге химическую зависимость.

Так что же происходит, когда вы перестаете постоянно хвалить своих детей? По моему опыту, наблюдается несколько стадий абстиненции. На первой стадии я изменил новым принципам, когда оказался среди родителей, усердно расхваливающих своих детей. Я не хотел, чтобы Люк

---

\* Нейромедиатор, вызывающий чувство удовольствия. *Прим. пер.*

почувствовал себя заброшенным, и начал его хвалить, как завязавший алкоголик снова начинает пить на светском мероприятии. Я превратился в того-кто-хвалит-на-людях.

Потом я решил попробовать хвалить за конкретные достижения, как и советует Дуэк. Сделать это оказалось сложнее, чем сказать. Что происходит в голове пятилетнего ребенка? Мне кажется, что 80% его умственной деятельности связано с героями комиксов. Тем не менее каждый день ему надо выполнять домашнюю работу по арифметике и заниматься по букварю. Каждое из этих занятий занимает пять минут, если он сконцентрируется, а это случается не часто. Поэтому я стал хвалить его за то, что он концентрируется и не просит сделать перерыв. Я хвалил его за то, что он внимательно прослушивал задание. После игры в футбол я не говорил: «Отлично сыграл!» — а хвалил за то, что он смотрел, кому можно отдать пас. Если он боролся за мяч, я хвалил его за это.

Конкретная похвала, как исследователи и обещали, помогла Люку увидеть подходы, которые оказывались полезными назавтра. Просто удивительно, насколько эффективной оказалась новая форма похвалы.

Но не скрою — мой сын делал успехи, а я страдал. Оказалось, что «подсевшим на похвалу» был я сам. Я хвалил его за конкретное умение или хорошо выполненное задание, но мне казалось, что я игнорировал все остальные его качества. Универсальная фраза «Ты умница, и я тобой горжусь» лучше всего выражала мою безоговорочную любовь. Мы чаще всего отсутствуем в жизни наших детей с завтрака до ужина, поэтому, вернувшись домой, стараемся наверстать упущенное. За несколько часов, что мы находимся вместе, мы стараемся сказать им все, что не успели за день: «Мы всегда с тобой. Мы тебя любим. Мы в тебя верим».

Мы помещаем наших детей в тяжелые, высококонкурентные условия самых лучших школ из всех возможных, а потом, чтобы смягчить давление окружающей среды, начинаем безудержно хвалить. Мы ждем от них так много, что нам приходится маскировать эти ожидания при помощи той же самой похвалы. На мой взгляд, это совершенно очевидное проявление двуличия.

И, наконец, на финальной стадии абстинентного синдрома я понял, что если не буду говорить сыну о том, что он умный, то ему самому придется делать выводы об уровне собственного интеллекта. Готовность в любой момент похвалить ребенка сродни желанию моментально ответить на вопрос его домашнего задания — мы не оставляем ему шанса справиться самому.

Но что будет, если он сделает неправильные выводы?

Правильно ли будет давать ему возможность самому ответить на этот вопрос в его-то возрасте?

Как видите, я очень тревожный родитель. Сегодня утром по пути в школу я решил его испытать: «Слушай, а что будет с твоим мозгом, если ты очень сильно над чем-нибудь задумаешься?» — спросил я его. «Мозг станет больше, как мышца», — ответил Люк. Он уже знал верный ответ.