

Мартин Селигман

Ребенок-оптимист

**ПРОВЕРЕННАЯ ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА**



Программа разработана совместно
с Институтом позитивной психологии.
Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Martin E. P. Seligman

The Optimistic Child

*A Proven Program to Safeguard
Children Against Depression
and Build Lifelong Resilience*

with Karen Reivich, M.A., Lisa Jaycox, Ph.D., and Jane Gillham, Ph.D.

Houghton Mifflin Company
Boston · New York

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

Мартин Селигман

Ребенок-оптимист

*Проверенная программа
формирования характера*

*Программа разработана совместно
с Карен Рейвич, Лайзой Джейкокс и Джейн Гилхэм*

Перевод с английского
Анны Богдановой

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

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

УДК 159.9.01
ББК 88.3
С55

На русском языке публикуется впервые

Напечатано с разрешения Arthur Pine Associates c/o InkWell Management LLC
and Synopsis Literary Agency

Иллюстрации *Евгении Жирковой*

Иллюстрация на обложке *Гоши Винокурова*

Селигман, М.

С55 Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера /
Мартин Селигман совместно с Карен Рейвич, Лайзой Джейкоккс, Джейн Гил-
хэм ; пер. с англ. А. Богдановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. —
352 с. : ил.

ISBN 978-5-00057-098-2

На протяжении тридцати лет основоположник позитивной психологии Мартин Селигман и его коллеги изучали связь между пессимизмом и депрессией и доказали, что хорошее самочувствие и работоспособность — это следствия оптимистичного восприятия действительности и пережитых приятных эмоций.

Автор называет депрессию эпидемией, прививку от которой лучше всего сделать в детстве. Такой «прививкой» и стала программа воспитания оптимизма у детей, подробно описанная в этой книге. Тесты, упражнения-комиксы и подробные рекомендации помогут вам понять вашего ребенка и изменить его взгляд на мир.

Книга заинтересует родителей, педагогов, детских психологов, воспитателей и учителей.

УДК 159.9.01
ББК 88.3

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

Martin E. P. Seligman Ph.D., Karen Reivich, M.A.,
Lisa Jauxox, Ph.D., and Jane Gillham, Ph.D. © 1995
© Издание на русском языке,
перевод на русский язык, оформление, макет.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-098-2

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

Оглавление

| | |
|-----|---|
| 9 | ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ДЕТЯМ НУЖЕН ОПТИМИЗМ |
| 10 | Глава 1. Долговая расписка |
| 18 | Глава 2. От первых шагов до первого свидания |
| 28 | Глава 3. Создание команды |
| 33 | ЧАСТЬ II. КОГДА СОВРЕМЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДАЕТ СБОЙ |
| 34 | Глава 4. Повышение самооценки |
| 44 | Глава 5. Эпидемия депрессии |
| 53 | ЧАСТЬ III. ОПТИМИСТ ИЛИ ПЕССИМИСТ ВАШ РЕБЕНОК? |
| 54 | Глава 6. Основы оптимизма |
| 71 | Глава 7. Как измерить оптимизм |
| 101 | Глава 8. Откуда берется оптимизм |

| | |
|-----|--|
| 121 | ЧАСТЬ IV. КАК ВОСПИТАТЬ В ДЕТЯХ ОПТИМИЗМ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ |
| 122 | Глава 9. Программа предотвращения депрессии |
| 138 | Глава 10. Как избавить ребенка от автоматического пессимизма |
| 169 | Глава 11. Как изменить стиль объяснения |
| 203 | Глава 12. Опровержение и декатастрофизация |
| 246 | Глава 13. Как развить социальные навыки вашего ребенка |
| 293 | ЧАСТЬ V. ДЕТИ ДВАДЦАТЬ ПЕРВОГО ВЕКА |
| 294 | Глава 14. Пирамида оптимизма: младенцы, малыши и дошколята |
| 315 | Глава 15. Пределы оптимизма |
| 320 | Послесловие. Оптимизм и его перспективы |
| 322 | Примечания |
| 331 | Благодарности |

Посвящается моим детям

Дэррилу Селигману (1993)

Николь Селигман (1991)

Ларе Селигман (1989)

Дэвиду Селигману (1973)

Аманде Селигман (1969)

Он над гитарою своей,
Склонен, портняжка летних дней.
Все говорят: «Мир стал другим
От струн гитары голубой».
А он: «Не быть ему таким,
Как до гитары голубой».

Уоллес Стивенс

*Человек с голубой гитарой (1937)**

* Перевод Б. Ривкина. «Человек с голубой гитарой / The Man with the Blue Guitar». Уоллес Стивенс, Нью-Йорк, 2003 г.

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ ДЕТЯМ НУЖЕН ОПТИМИЗМ

Глава 1

Долговая расписка

Я играл в бейсбольной команде Лейк-Лузерна Dodgers. И благоговел перед Дэнни и Тедди. Они были игроки от бога: отбивали самые сложные мячи, бегали по игровому полю с изяществом газели. Мне — десятилетнему мальчишке, который сам играет «на троечку», — они казались воплощением совершенства и здоровья. Укладываясь спать, я часто мысленно представлял Дэнни, который летит в метре над землей, чтобы отбить мяч, или неуловимого Тедди, неудержимо несущегося на базу.

Однажды промозглым августовским утром отец разбудил меня и сказал: «У Дэнни полиомиелит». Через неделю заболел Тедди. Родители не выпускали меня из дома. Игры Юношеской лиги отменили, сезон так и не закрыли. После болезни я встретил Дэнни: его «рабочая» рука иссохла, он не мог пошевелить левой ногой. Тедди я больше не видел — он умер в начале осени.

Следующим летом, в 1954 году, появилась вакцина Солка. Всем детям сделали прививки. Матчи Юношеской лиги возобновились. Страх, державший нас дома, улетучился, мы снова стали общаться, как раньше. Эпидемия закончилась. С тех пор я больше не сталкивался со случаями заболевания полиомиелитом.

Джонас Солк был моим кумиром в школьные годы и долго оставался им, уже когда я работал психологом. Его принцип «знание не ради знания, а ради исцеления» я взял за образец. Вводя в организм детей крошечные дозы вируса, Солк тренировал иммунные системы на сопротивляемость полиомиелиту. Он опирался на иммунологию — направление в науке, быстрыми темпами набиравшее популярность, — победив с ее помощью опаснейшую эпидемию нашего времени.

Я встретился с Джонасом Солком в 1984 году, и эта встреча изменила мою жизнь. Случай познакомиться представился нам в ходе пылких дискуссий между авторитетными психологами и иммунологами по вопросу перспектив очередной молодой дисциплины с неуклюжим названием «психоневроиммунология». Меня пригласили на эту конференцию потому, что в 1960-е годы я помог сформулировать концепцию «выученной беспомощности».

Приступая в 1964 году в Пенсильванском университете к диссертации по экспериментальной психологии, я был охвачен дерзкими мечтами. Мне хотелось понять тайны психологии, которые держат человека в силках и множат человеческие несчастья. Я выбрал экспериментальную психологию, поскольку был уверен, что эксперимент — лучший способ найти корни психологической боли, «препарировав» ее в лаборатории, а затем определить средства ее лечения и предотвращения. Я решил работать в лаборатории Ричарда Соломона, одного из ведущих мировых специалистов в области теории научения. С животными я стал экспериментировать потому, что считал неэтичным исследовать причины психологической боли на людях.

Придя в лабораторию, я застал там странную картину: в комнате царила суматоха, люди бегали, суетились; животные же, напротив, буквально застыли на месте. Аспиранты Соломона, как я узнал, пытались выяснить, каким образом страх вызывает адаптивное

поведение. Они ставили над собаками опыт по системе Павлова, посылая им определенный сигнал, который одновременно сочетался с электрическим разрядом. «Выключить» разряд собака могла бы, пробежав в противоположный угол камеры, в которую ее поместили. К досаде аспирантов, собаки не старались избежать разряда — они сидели и не шевелились. Эксперимент застопорился, поскольку животные не поступали так, как от них ожидали, т. е. не убегали от шока.

Для меня же пассивность животных была не помехой, а феноменом, который предстояло изучить. Именно в ней таилась суть человеческой реакции на бесчисленные неконтролируемые события, которые с нами происходят, — сдаться без единой попытки противодействия. Если бы психология могла пояснить данное явление, то человеческую беспомощность можно было бы излечивать или даже предотвращать.

Вместе с коллегами Стивом Мейером и Брюсом Оувермиром я провел последующие пять лет, изучая беспомощность и разрабатывая средства для ее преодоления. Мы обнаружили, что вовсе не сам шок, а невозможность реагировать на него вызывала симптомы поведения, наблюдавшиеся у собак. Мы можем лечить беспомощность, если доведем до сознания животных, что их поступки приводят к результату, и предотвращать беспомощность, если у них будет опыт контроля над ситуацией.

Концепция выученной беспомощности произвела фурор. Психологи, придерживавшиеся теории научения, расстроились. Будучи бихевиористами, они считали животных и людей машинами, действующими по схеме «стимул — реакция», неспособными научиться абстрактному мышлению. Выученная же беспомощность предполагала знание о том, что «от моих действий ничего не зависит» — абстракцию слишком умозрительную (когнитивную) для теории научения по модели «стимул — реакция». У клинических психологов

выученная беспомощность вызвала интерес своим сходством с депрессией. В лаборатории беспомощные животные и люди — пассивные, вялые, грустные, потерявшие аппетит, неспособные разозлиться — казались такими же, как и пациенты с депрессией*. Я исходил из того, что выученная беспомощность является моделью депрессии и что любое средство, помогающее преодолеть беспомощность, которое мы откроем в лабораторных условиях, будет излечивать от настоящей депрессии¹.

Рассматривая в конце 1970-х годов выученную беспомощность как разновидность депрессии, мы обнаружили, что пессимисты более склонны к беспомощности. У данной группы больше и вероятность впасть в депрессию. Оптимисты, наоборот, сопротивляются беспомощности и не пасуют перед неразрешимыми проблемами и неизбежными неприятностями. Этот проект — выявление людей с особой склонностью к пораженчеству и депрессии и обучение их сопротивляться беспомощности — занимал меня и день и ночь. Я находился в его власти до самого знакомства с Джоном Солком.

Уже на следующий день после знакомства он пригласил меня пообщаться. Спросил о моих исследованиях и планах. Я изложил ему концепцию выученной беспомощности. Объяснил, как пессимизм лишает человека сил противостоять депрессии и даже снижает степень сопротивляемости физическим заболеваниям. Так совпало, что именно в тот день исполнилось тридцать лет первому испытанию вакцины против полиомиелита, и доктор Солк был в приподнятом

* Отношение общества, да и мое собственное, к опытам над животными изменилось по сравнению с 1960-ми годами. Причинять боль животному недопустимо, и оправданны подобные действия только в том случае, если эксперимент помогает облегчить впоследствии гораздо большие страдания людей (или животных). Задokumentировав основные факты, мы прекратили наши опыты над животными. *Прим. автора.*

настроении. «Если бы я сейчас был начинающим ученым, я бы все равно занимался иммунизацией! — воскликнул он с широкой улыбкой. — Только вместо прививок детям я бы выбрал ваш подход. Я бы делал психологические прививки. И проверял бы, могут ли эти психологически вакцинированные ребята успешнее сопротивляться душевным, да и физическим болезням!»

Психологическая иммунизация! Во мне все встрепенулось. Первые же опыты показали, что наши «психологические прививки» имеют поразительный успех. Чтобы научить животных владеть ситуацией, мы создавали для них условия, позволяющие контролировать шок. Разряд отключался, когда собака проявляла активность. Постепенно собаки, как молодые, так и взрослые, осознавали, что могут управлять разрядом. «Привитые» таким образом животные никогда больше не впадали в состояние беспомощности: даже получив разряд, который невозможно было отключить, они не бездействовали². С оригинальничав, мы назвали данный феномен иммунизацией — не без оглядки на вакцину доктора Солка. Это стало своеобразной долговой распиской, обязательство по которой я так и не выполнил. Я почувствовал, что круг замкнулся. Может ли опыт контроля над ситуацией или приобретение такой черты характера, как оптимизм, защитить детей от психических заболеваний? От физических недугов?

Разгоревшаяся в те годы эпидемия по масштабам была сопоставима с полиомиелитом. По сравнению с 1950-ми годами число людей, страдавших депрессией, возросло в десять раз. В состоянии депрессии человек чувствует себя несчастным. Но симптомы этим не ограничиваются: депрессия заметно снижает работоспособность и подрывает физическое здоровье. Крупномасштабная эпидемия депрессии угрожает будущему нации. Доктор Солк был прав: помочь людям выработать иммунитет к депрессии еще в детском возрасте — прямая обязанность и дело чести психологов.

Эпидемия пессимизма

Мы хотим, чтобы наши дети были не только здоровыми. Мы хотим, чтобы их жизнь была наполнена дружелюбием, любовью и достойными делами. Мы хотим, чтобы они с интересом учились и легко справлялись с трудностями. Мы хотим, чтобы они гордились своими достижениями, росли справедливыми, смелыми, уверенными в завтрашнем дне. Чтобы они справились с поражениями, неудачами, которыми сопровождается взросление, и сами стали хорошими мамами и папами. Наша самая большая мечта — чтобы их жизнь была лучше нашей, а наше самое сокровенное желание — чтобы они переняли все наши достоинства и как можно меньше недостатков.

Нам по силам достичь желаемого. Родители могут научить детей уверенности в себе, инициативности, усердию, доброте и самоуважению. Наука и медицина продолжают делать серьезные открытия, массовые коммуникации делают доступными империи книг, музыки, развивающих игр со всего света. Таким образом, у ответственных родителей есть все основания рассчитывать, что жизнь детей преизойдет их собственную жизнь во всех отношениях.

Имеется, однако, серьезное препятствие, которое может помешать осуществиться нашим мечтам. Из-за него люди лишаются природной активности и оптимизма. Оно называется «пессимизм» и сводится к мыслям о самом катастрофичном развитии событий. Пессимизм стремительно распространяется среди детей, и главная задача родителей — не дать ребенку «подхватить» это новомодное мировоззрение. Данная книга призвана способствовать воспитанию в детях оптимизма, который будет сопровождать их всю жизнь.

Возможно, некоторые считают пессимизм всего лишь позой, маской, которую можно снять по желанию. Если бы пессимизм был

всего лишь приемом, помогающим казаться всезнайкой на вечеринках, или оружием скептика, защищающим от разочарований, я бы не стал писать данную книгу. К сожалению, пессимизм — явление гораздо более серьезное. Он представляет собой привычку, укоренившуюся в сознании, которая приводит к радикальным и губительным последствиям: угнетенному состоянию, пассивности, низкой успеваемости и даже неожиданному ухудшению физического самочувствия. Пессимизм не «рассасывается» в ходе естественного течения жизни с ее взлетами и падениями. Наоборот, он только усиливается с каждой неудачей, начинает самовоспроизводиться. Америка увязла в эпидемии пессимизма и страдает от самого серьезного его последствия — депрессии.

Когда доктор Солк заговорил о психологической иммунизации, я подумал об эпидемии депрессии среди молодежи. Мне было известно, что недавно разработанные когнитивные и бихевиористские техники помогают ощутимо ослабить депрессию и пессимизм у депрессивных взрослых. А способны ли такие же приемы, если им обучить здоровых детей, помочь им сопротивляться возникновению депрессии в дальнейшей жизни? Сможет ли подобная иммунизация победить эпидемию, способствовать успехам в учебе и спорте? Может быть, «вакцинированные» дети будут реже болеть? Может, на наше счастье, окажется, что беды американских подростков — наркотики, ранние беременности, самоубийства, чувство отчаяния и потери смысла жизни — удастся предотвращать психологическими «прививками» в детстве? Все эти вопросы вертелись у меня в голове после встречи с доктором Солком.

В этой книге рассказывается о программе иммунизации школьников, которая в итоге была разработана. Она позволяет научить родителей, воспитателей, учителей и школьную систему в целом прививать детям оптимизм и чувство контроля над ситуацией. Я расскажу вам об исследованиях, посвященных оптимизму и беспомощности,

которые мы вместе с коллегами проводили в течение последних тридцати лет. Мы рассмотрим и источники пессимизма, и его подспудные последствия. Я объясню, как следует действовать, если у вашего ребенка появились тревожные симптомы, и как заменить его пессимизм на оптимизм, а беспомощность — на уверенность в себе. Помните: дети должны смотреть на жизнь незамутненными глазами и чувствовать, что им все по силам.