

ШИМИ КАНГ

# ПУТЬ ДЕЛЬФИНА

An illustration of two children riding dolphins. On the left, a girl with brown hair in a ponytail, wearing a white shirt and a yellow bow tie, sits on a blue dolphin. On the right, a boy with brown hair, wearing an orange shirt and brown shorts, sits on another blue dolphin. Both dolphins are leaping out of the water, leaving curved trails behind them.

КАК ВЫРАСТИТЬ  
СЧАСТЛИВЫХ  
И УСПЕШНЫХ  
ДЕТЕЙ,  
НЕ ПРЕВРАЩАЯСЬ  
В МАТЬ-«ТИГРИЦУ»

АНФ

Шими Канг

**Путь дельфина. Как вырастить  
счастливых и успешных детей, не  
превращаясь в мать-«тигрицу»**

«Альпина Диджитал»

2014

## **Канг Ш.**

Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать-«тигрицу» / Ш. Канг — «Альпина Диджитал», 2014

Все родители желают своим детям счастья. Но насколько по-разному они представляют его! Родители-«тигры» видят счастье в успехе, под которым понимают только будущую престижную работу и высокий статус. Ради достижения цели они не останавливаются ни перед чем. Чрезмерная загруженность, постоянный родительский контроль и жесткий диктат – так проходит детство ребенка, которого решили «осчастливить» любой ценой. Но в самом ли деле полнокровная жизнь с ее радостями несовместима с высокими достижениями, и выбирать надо либо то, либо другое? Разве нельзя вырастить здоровых, гармоничных и одновременно действительно благополучных детей? Можно, говорит Шими Канг, специалист по детскому психическому здоровью и мама двоих сыновей и дочери, и предлагает свой метод: «путь дельфина». По этому пути она не раз проходила вместе со своими пациентами и ведет по нему своих детей. Теперь она открывает этот путь нам и готова стать нашим проводником и наставником.

© Канг Ш., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

## Содержание

Предисловие	6
Чему меня научили мои родители	8
Родители XXI века и обыкновенное безумие	10
Возможности и ограничения, которые ставит родительство	11
Для чего вам читать эту книгу?	13
Часть I	16
Глава 1	16
Что давит на родителей XXI века	18
Распознаем тигриные полосы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Шими Канг**

## **Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать-«тигрицу»**

Переводчик *Мария Мальцева*

Редактор *Наталья Нарциссова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *Shutterstock*

© Shimi Kang, 2014

This edition published by arrangement with Levine Greenberg Literary Agency and Synopsis Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

## **Предисловие**

### **Встреча со своим внутренним «тигром»**

Опять опаздываю. Такое впечатление, что я только и делаю, что опаздываю на все эти занятия по фортепиано, футбольные тренировки, уроки плавания. Мой мозг не поспевает за всем, что запланировано. Отослать письма по электронной почте, разобраться с делами, закупить продукты. Этот список можно продолжать бесконечно. «Мне срочно необходим кофеин», – думаю я. Может быть, даже произношу это вслух. Тревога нарастает, нервы сдают, а голову словно сдавливают невидимый обруч. После чашки кофе становится еще хуже, но я уже не думаю об этом. Я думаю только о том, как бы мне не заснуть. Хочу перестроиться в другой ряд и в зеркале заднего вида ловлю взгляд сына. Мой мальчик выглядит таким опустошенным, выдохшимся и потерянным, что мне становится немного не по себе.

– Что случилось, милый? – спрашиваю я.

– Мам, – он тяжело вздыхает, – я не хочу на урок фортепиано. Я хочу поехать домой и поиграть.

Я расстраиваюсь еще больше. Мой сын хочет просто играть, быть ребенком, расти так, как в свое время росла я. И тут меня словно молнией ударяет: со всеми этими занятиями, спортом, лагерями, программами, которые я для него расписала, я превращаю своего шестилетнего мальчика в загруженного работой мужчину средних лет. Что со мной такое? Почему я в последнее время веду себя как тигрица? Наверное, вам знаком этот знаменитый авторитарный стиль воспитания, описанный Эми Чуа в книге «Боевой гимн матери-тигрицы» (Battle Hymn of the Tiger Mother). Она с гордостью рассказывает, как запрещает ребенку играть, не дает ему никакого выбора и во время занятий по фортепиано не разрешает отлучиться даже в туалет. Как вышло, что я приняла этот стиль воспитания, несмотря на то, что он совершенно не соотносится ни с тем, во что я верю, ни с моей системой ценностей?! И вдруг там, в машине, случился момент истины: я решила все кардинально изменить. Я поняла, что должна дать своему сыну возможность снова стать ребенком, а не запрограммированным роботом. И мне захотелось тоже стать просто человеком, полным жизни и радости, и перестать существовать в режиме автопилота. Поэтому мы не пошли на урок музыки. И признаюсь, я была рада этой вновь обретенной свободе не меньше, чем мой сын.

Однако оказалось, что обеспечить сыну возможность свободно играть намного сложнее, чем взять и прогулять урок фортепиано. Мне всегда хотелось повозиться с ним вместе с LEGO, но у нас никогда не хватало на это времени. Поэтому теперь я наконец повела сына в магазин игрушек, чтобы купить набор. У меня сохранились очень теплые детские воспоминания, связанные с этой игрой, – я строила домики, делала животных и все что угодно, на что только хватало воображения. Но когда мы пришли в магазин, я не обнаружила там LEGO своего детства. Вместо этого я увидела тематические наборы со специализированными деталями, подробными инструкциями и картинками, на которых было изображено, как в конечном итоге должна выглядеть та или иная модель. Современные дети, которые играют в LEGO, еще не приступив к строительству, уже знают, что должно получиться. Воображение им совершенно ни к чему! Также я обратила внимание на то, что большинство наборов шло под определенным брендом: Star Wars LEGO, Ninjago LEGO, Chima LEGO. А можно мне купить обычные, простые, разноцветные кубики для конструктора? Нет.

LEGO появилась в 1930-х как компания по производству деревянных игрушек. В 1949 году она начала выпускать пластмассовые кубики. До того, как вручить детям инструкции, LEGO подарила им свободу строить все, что душе угодно, – космические корабли, волшебные палочки, машинки, жирафов или железнодорожные станции. Через несколько лет ком-

пания стала предлагать такие нововведения, как колеса (в 1961 году) и человечков (в 1978-м), но кубики LEGO – строительные блоки для создания чего-то оригинального – всегда привлекали детей больше всего.

В начале 1990-х LEGO выпустила в продажу тематические наборы. Обычно их выставляли перед зимними каникулами, а после Нового года продажа наборов прекращалась. Это были дорогие игрушки, и хватало их ненадолго. Если раньше набор служил лет десять, то новые тематические выдерживали от силы сезон.

К середине 1990-х у LEGO появились новые линии продуктов. Это были Technic – Tech Play и Technic – Tech Build, а также компьютерные игры. Компания быстро выпускала все новые и новые наборы, и родители, подогретые рекламой, спешили купить эти игрушки по астрономическим ценам. Те, кто не успевал или не мог себе позволить тратить на LEGO по 100 долларов каждые четыре месяца, чувствовали себя не в своей тарелке. Только в 2011 году было выпущено десять новых тематических наборов LEGO, и все находились в продаже ограниченное время.

Когда мы с сыном вернулись домой, он открыл выбранный им набор LEGO, и мы оба стали гадать, как его собрать. Очень скоро я зашла в тупик, и мы призвали на помощь папу, а потом наблюдали за тем, как он пытается разобраться с инструкцией, будто собирает сложный предмет мебели из IKEA. Теперь LEGO даже не назовешь игрой! Вместо «наши дети играют в LEGO» правильное сказать, что они «следуют инструкциям LEGO» или «наблюдают, как их родители мучаются с инструкцией LEGO». При этом они, конечно, могут пару раз поиграть потом с космическим кораблем из Star Wars LEGO, если не играют в него на компьютере, но почему бы тогда просто не купить космический корабль, который не нужно будет долго и упорно собирать, который не сломается через пару минут и который не будет стоить 100 долларов? Согласна, немного увлеклась. LEGO современного образца – вполне безопасное занятие, в общем-то, даже похожее на игру, но все же...

LEGO времен моего детства был конструктором для развития творческого мышления, и играть с ним было бесконечно интересно! Он дарил ощущение счастья, свободу создавать все, что захочется, он развивал в нас лидерские качества, мы думали своей головой, а не следовали инструкциям. Так что же случилось? Почему мы, родители, поощряем подобное отрицательное развитие? Почему я купила то, что идет вразрез с моими ценностями и представлениями? Почему я просто не отпустила своего сына на улицу копать червей? Наконец я осознала, что не только могу, но и обязана поступить именно так, потому что именно это ему и нужно на самом деле.

## Чему меня научили мои родители

Я очень рада, что в тот день я развернула свою машину, оставив уроки фортепиано в прошлом. В тот момент, когда принимала это решение, я вспомнила о своих пациентах и моих родителях. То унылое выражение, которое я заметила на лице сына, было мне знакомо: я уже видела его на лицах своих пациентов – талантливых молодых пианистов, спортсменов, математических гениев. Они были измучены и опустошены. И вот я, мама – и защитник – замученного ребенка, которого сама же довела до такого состояния, вспомнила кое-что, что говорили мне родители: «Наши дети – это не наша собственность, они принадлежат Вселенной и в своем путешествии по жизни лишь заходят в наш дом, потому что им нужно наше руководство». Я наконец поняла, что моя задача не в том, чтобы контролировать, а в том, чтобы направлять своего ребенка. Ведь до этого момента я, несмотря на свое образование и практический опыт, не учила его тому, что на самом деле имеет в этой жизни смысл. Эта мысль заставила меня осознать, насколько высоко я ценю своих родителей, и я подумала, насколько наши жизни похожи и одновременно не похожи.

Мои родители приехали в Канаду из маленькой индийской деревни, не имея ни денег, ни поддержки. Моя мама никогда не ходила в школу, а я поступила в одно из лучших высших учебных заведений мира. Мой отец днем изо всех сил учился, а по ночам работал водителем такси – ведь ему надо было кормить семью. Я из кожи вон лезу, пытаюсь управиться одновременно с тремя маленькими детьми, пожилыми родителями, браком, домом, карьерой, общественной работой, семьей, друзьями, а также с миллионом других, часто ненужных дел, на которые приходится тратить силы и время. Я уделяю массу внимания домашним заданиям по математике моего сына-первоклассника, в то время как мои родители не принимали никакого участия в моем поступлении в медицинскую школу, когда мне было 19 лет. Моя мотивация строилась не на основании родительских инструкций, но на основании ценностей, которые они мне привили. Их совет «Думай не только о себе» привел к тому, что уже в 21 год я стала собирать деньги для собственного благотворительного фонда. «Сделай этот мир лучше», – говорили они мне, и в 22 года я отправилась на стажировку во Всемирную организацию здравоохранения в Женеве. «Используй свои творческие способности» – и я приступила к созданию инновационной программы для молодых людей с психическими расстройствами и зависимостями (это одна из программ, применяемых во всем мире). «Будь примером для других» – и я стала консультирующим директором программ по психическому здоровью детства и юношества в Ванкувере, а одновременно с этим занималась исследованиями в биотехнологической компании в Бостоне.

Всему самому важному в жизни я научилась у родителей. Взрослея, я видела их отношение к труду – которое переняли и мои старшие братья и сестры, их готовность меняться и осваивать новое, их незыблемую приверженность семье и общине. В нашем доме не всегда все было гладко – как и в любой другой семье, у нас случались и разногласия, и серьезные проблемы. Но несмотря на это, ребенком я всегда чувствовала, что моя семья любит меня. Меня уберегли от завышенных родительских ожиданий, от требований быть успешной во всем. Больше всего родители хотели, чтобы я жила, не заикливаясь на собственном «Я», позитивно взаимодействуя с окружающим миром. Посыл был предельно ясен, он лежал в основе наших семейных ценностей: «Будь оптимистом, радуйся жизни, вдохновляй на это окружающих, и мы все вместе преуспеем в мире, который станет лучше». И эта мысль родилась не в результате того, что родители проводили друг с другом или с тренером занятия по планированию стратегии поведения и воспитания – на это не было ни денег, ни времени. Она родилась из их представлений о жизни, из системы ценностей, которой они придерживаются.



Мое детство значительно отличалось от того, что подразумевают под этим современные родители (только если их собственное не было таким же, как у меня). Никаких расписаний, репетиторов, занятий, даже за выполнением домашнего задания никто не следил. Самая младшая в огромной семье, я часто была предоставлена самой себе. Мама не могла помочь мне с уроками, потому что не умела читать. Папа учил меня математике, когда брал с собой на ночную смену в такси: я сидела на переднем сиденье, и он показывал мне, как отсчитывать сдачу пассажирам. У меня не было «запланированных» занятий – никогда, ни разу. В школу я записалась сама (под именем Вики, потому что мне не хотелось выделяться; родители узнали об этом только в середине учебного года, когда получили мой табель с оценками). Большую часть свободного времени я читала и играла – возилась в земле или снегу. Когда поблизости не было других детей, я играла со своими воображаемыми друзьями. Пока мои родители изо всех сил старались пустить корни в чужой стране, у меня была куча свободного времени для того, чтобы насытить свое растущее воображение. Одну за другой я придумывала всевозможные истории.

Но, несмотря на такую беззаботность, в моем детстве присутствовало понятие об ответственности. Воспитываясь среди старших братьев и сестер, я научилась обслуживать себя, помогать по дому, покупать продукты, разбираться в бюджете, переводить счета и документы для бабушек, дедушек и других родственников, не говорящих по-английски. Я была занята – но не «занятиями». Я была занята настоящей жизнью. Подразумевалось, что я буду хорошо учиться, выполнять обязательства перед семьей, поддерживать друзей, вносить свой вклад в жизнь общины и всегда со всеми знакомыми мне людьми поступать правильно. Однажды в пятницу – мне тогда было 12 лет – я спросила маму, могу ли я в воскресенье не пойти помогать на кухне в общине. В субботу у моей кухни должен был быть день рождения, а в понедельник в школе проводили тест по математике, и я подумала, что могла бы остаться в воскресенье дома и подготовиться к экзамену. «Я уверена, что ты найдешь правильное решение относительно того, что важно для тебя», – сказала мама. Посыл был ясен. И она оказалась права. Я нашла решение.

Ребенком я просто обожала придумывать истории и мечтала стать писателем. Но мне казалось, что подобное занятие – непозволительная роскошь для «непривилегированного» ребенка из семьи иммигрантов. К счастью, у меня появился новый предмет интереса – мозг человека и влияние, которое оказывает на него социальное взаимодействие. Сначала я поступила в институт, потом стала доктором, затем психиатром и наконец тренером по личностной мотивации. И я уверена, что вряд ли бы сумела всего этого достичь, если бы в моем детстве не было одновременно свободы и ответственности.

Так почему же я лишила своих детей простых вещей – свободного времени, ответственности, настоящего жизненного опыта, который подарил мне самой огромную радость, когда я была ребенком, и наградил такими преимуществами в сознательном возрасте?

## Родители XXI века и обыкновенное безумие

Мне довелось поработать с тысячами людей, которые обращались ко мне с такими проблемами, как стресс, конфликты в семье, дисбаланс между домом и работой, депрессия, тревожность, зависимости, психоз, суицидальные наклонности. В результате я научилась отличать проблемы с психическим здоровьем от общего человеческого безумия. Проблемы с психическим здоровьем – это серьезные, достаточно распространенные (заболеваниями подобного рода страдает один человек из четырех) нарушения, требующие медикаментозного лечения. А обыкновенное человеческое безумие представляет собой набор глупостей, которые мы ежедневно совершаем, например, читаем за рулем, «заливаем» большим количеством кофе элементарный недосып, ссоримся с супругами (уверенные, что последнее слово останется за нами) и срываемся на детях (а потом, мучимые совестью, идем и покупаем им что-нибудь в подарок). При этом иногда такие поступки причиняют нам массу страданий, но мы не можем с собой справиться. За десять с лишним лет медицинской практики я научилась отлично понимать, что именно нужно человеку. Компьютерная томография головного мозга, новые таблетки, специальная психотерапия или просто поддержка, возможность выспаться и способность взглянуть на ситуацию другими глазами (а иногда все это вместе). Но что самое удивительное, среди всех людей, с которыми мне довелось работать, из разных стран, разных культур – от детей до стариков, от бездомных до знаменитостей – не было никого, кто проявлял бы больше безумия, чем современные родители. Иногда мне кажется, что пора сделать у себя на лбу татуировку – афоризм Сэмюэла Батлера: «Вот уж кому не следовало бы иметь детей, так это родителям». А еще лучше сделать татуировку у себя на ладони – так я бы постоянно ее видела, ведь теперь я тоже принадлежу к числу таких родителей.

Родители впадают в безумие по любому поводу. Человеческий мозг – это самое сложное устройство во Вселенной. Сто миллиардов взаимосвязанных нейронов обрабатывают каждую нашу мысль, каждое действие и каждую реакцию. Тем не менее мозг родителя устроен сложнее, чем мозг обычного человека. Почему? Потому что он очень чувствителен ко всем аспектам жизни ребенка. Родители настроены на голос своего чада, на его запах, язык лица и тела, на физические прикосновения больше, чем на аналогичные параметры любого другого существа. Последние исследования в неврологии показали, что во время первой беременности с мозгом матери происходят серьезные изменения. По количеству нейронов, которые устанавливают новые связи и переустраивают старые, этот период сравним только с подростковым возрастом. И мозг новоиспеченной мамы сильно отличается от ее же мозга в тот момент, когда она только увидела две полоски на тесте для определения беременности.

При этом отец (или партнер) также переживает схожие, правда менее серьезные, изменения, которые вызываются влиянием феромонов<sup>1</sup> матери и новорожденного. Доказано, что то же самое происходит и с приемными родителями. Таким образом, и для матери, и для отца (или партнера) родительство влечет за собой изменения в работе мозга. Они словно возвращаются в подростковый период, снова и снова, и, на мой взгляд, это часто сопровождается эмоциональными подъемами и спадами. Я уверена, что нам так тяжело быть родителями отчасти как раз потому, что мы сверхчувствительны к своим детям. Ничто не активирует наш мозг сильнее и не заставляет впасть в панику быстрее, чем беспокойство о судьбах наших детей. Но мало этого, и мозг ребенка постоянно меняется и очень чувствителен к языку нашего лица и тела, к тону голоса, к родительскому мнению и комментариям. Самые восхитительные и волнующие моменты в нашей жизни случаются благодаря этому хитросплетенному взаимодействию между родителями и детьми.

---

<sup>1</sup> Феромоны – летучие гормоны, которые выделяет наше тело. – *Прим. авт.*

## Возможности и ограничения, которые ставит родительство

Поразительно, как много наука может рассказать нам о позитивном и негативном влиянии родителей на развитие детей. Поняв, что склоняюсь к «тигриному» стилю воспитания, я захотела узнать: а работает ли эта методика? И вообще – что в данном случае значит «работает»? Значит ли это, что благодаря ей мой сын поступит в Гарвард? Воспитаю ли я таким образом здорового, счастливого, мотивированного ребенка, который вырастет здоровым, счастливым и мотивированным взрослым?

Должно ли наше решение, как воспитывать и образовывать новое поколение, основываться на научных исследованиях и подтвержденных фактах, или же нам стоит руководствоваться заметками мам-«тигриц» и другими пособиями, написанными обычными родителями? Чтобы разобраться в этом и прийти хоть к какому-то решению касательно воспитания детей, мне пришлось не только совершить путешествие в мир неврологии, поведенческих факторов здоровья и клинической практики, но и обратиться к своей интуиции и глубинным ценностям.

Возможно, вы думаете, что благодаря всем этим знаниям я сумела выработать четкий план, как лучше всего растить собственных детей. Но, как и большинство родителей, я часторываюсь между интуицией и своими страхами. Так, узнав, что одноклассник сына выиграл конкурс на правописание, я оторвала ребенка в солнечный денек от копания червей на заднем дворе, потащила его в дом и усадила за подготовку к тесту на проверку академических способностей, хотя моя интуиция подсказывала мне, что этого делать не надо! Но в таких случаях чувствуешь себя как в пословице: между молотом и наковальней. К счастью, опыт работы психиатром помог мне справиться с ситуацией.

В современном мире человечество страдает от стресса и психических заболеваний, и больше других им подвержены молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет. К 2020 году на Западе депрессия займет второе место по распространенности среди заболеваний, уступая только болезням сердечно-сосудистой системы. В развитых странах в первой десятке заболеваний находится наркотическая зависимость, и количество страдающих от нее стремительно пополняется за счет учащихся колледжей. С каждым годом все больше молодых людей погибает в результате самоубийств – число жертв суицида уже превысило количество жертв боевых действий и убийств вместе взятых. По всему миру все больше детей страдают от стресса, тревоги, бессонницы и нарушений сна. Кроме того, все больше детей получают травмы в результате слишком интенсивных занятий спортом, а также портят здоровье из-за чрезмерных учебных нагрузок, «зарабатывая» ожирение и близорукость. Я знаю об этом, потому что сталкиваюсь с этими проблемами ежедневно, и уверена, что пришла пора остановить это. Мы в буквальном смысле слова убиваем своих детей.

Я пришла к выводу, что все действия «тигриных» родителей – излишнее планирование, масса инструкций, чрезмерное руководство и постоянное давление – это не результат «усиленного родительства», как иногда называют такой стиль воспитания. Скорее его можно назвать «недородительством». Если родительство означает подготовку вашего ребенка к насыщенной полноценной жизни, то те, кто придерживается «тигриного» стиля воспитания, делают для достижения этой цели ничтожно мало. «Тигриное родительство» не предполагает здорового образа жизни для ребенка: как врач я по опыту знаю, какими опасными могут быть плоды такого воспитания и отношения. «Тигриный» стиль не позволяет воспитать счастливого человека: я видела, какими несчастными бывают в конечном итоге эти тигры – и молодые, и старые. Наконец, «тигриное родительство» не имеет ничего общего с теми уроками, которые может преподать нам жизнь, – это всего лишь бесконечная зубрежка к очередному экзамену. Оно игнорирует все то, за что мы должны благодарить наших родителей, бабушек, дедушек

и других представителей старшего поколения, – те ценности, на которых основаны сила и процветание наших детей, нашего общества и мира в целом.

Нет, я не собираюсь клеймить родителей, ведущих себя неправильно. И я первая готова признать, что склонна как раз к «тигриному» стилю поведения. Я просто хочу сказать, что для таких, как я, есть отличные новости: родители не должны вести себя словно одержимые контролем, и точно так же они не должны трястись над своими чадами, как над членами королевской семьи. Родителям не нужно выбирать между счастливым ребенком с низким уровнем достижений и несчастным, но зато успешным. И теперь я знаю, что каждый ребенок умеет сохранять равновесие и гармонию в этом полном противоречий мире: дети могут быть одновременно умными и счастливыми, гибкими и принципиальными, практичными и страстными, легкомысленными и приземленными, защищенными и независимыми, традиционалистами и новаторами, победителями-одиночками и включенными в сообщество, амбициозными и альтруистичными. Как и большинство родителей, я хочу, чтобы мои дети получали удовольствие от музыки и спорта, чтобы у них сложилась успешная и интересная карьера, мне хочется, чтобы они достигли самой высокой ступени в избранных ими областях – если только эта ступень и есть то место, где им на самом деле хочется быть. Но это недостижимо без здоровой психики, здорового тела и духа. И без способности к критическому мышлению, развитых социальных навыков, позитивного характера и способности удерживать равновесие в крайне противоречивом мире. Каждый ребенок должен иметь возможность преуспеть, достичь благополучия, жить полноценно в том смысле, который он вкладывает в это слово. И я думаю, что от того, какой стиль воспитания мы выберем, будет зависеть и количество детей, которые со временем станут благополучными и здоровыми взрослыми. Жизнь это не состязание на арене один на один с тиграми, где кто-то судит и подсчитывает очки. Это путешествие по воде – местами штиль, местами волны, а местами и буря.

Следующие поколения и наше выживание на этой планете зависят от того, как мы воспитываем своих детей. Только новаторы с мышлением XXI века смогут решать проблемы XXI века – но для того, чтобы делать это, им нужны будут силы и желание. Как сказал Альберт Эйнштейн: «Невозможно решить проблему на том уровне мышления, на котором она возникла».

## Для чего вам читать эту книгу?

Могу заверить вас, что, когда вы прочитаете эту книгу, вам не придется нагружать себя изучением дополнительных источников информации, как это часто бывает после знакомства с подобными изданиями. По моему убеждению, воспитание детей вовсе не должно быть сложным делом, и я помогу вам избавиться от множества хлопот, которых у вас и без того полно. Тем не менее, как и все в нашей жизни, что выглядит на первый взгляд просто – например глубокое дыхание, здоровый сон, ежедневное потребление достаточного количества воды, – родительство не легкая вещь.

Наверное, вы думаете: «Неужели она и вправду знает секрет правильного воспитания детей?» Мой ответ: «Да». Я знаю этот секрет, и вы его тоже знаете. Секрет родительства заключается в том, что никакого секрета нет. Универсального рецепта не существует. Если вам вдруг показалось, что вам наконец удалось разработать заветную волшебную формулу, подождите пару лет: ваш ребенок вырастет и изменится или у вас появится еще один малыш, и вам придется воспитывать этого ребенка совершенно по-другому.

Тот факт, что вы знаете, *как* надо воспитывать ребенка, абсолютно не означает, что вы именно так его и воспитываете. Например, большинство людей знает, как надо худеть (питаться здоровой пищей и заниматься спортом). Правда, легко? Тогда почему же по всей планете люди страдают ожирением? К чему вся эта многомиллиардная индустрия, предлагающая услуги по избавлению от лишнего веса? А все дело в том, что «просто» не значит «легко», а «думать» еще не значит «сделать». Самый простой путь к решению проблемы – это прекратить делать то, что ведет к ее возникновению. Например, чтобы решить проблему глобального экономического кризиса, необходимо прекратить брать в долг. Чтобы решить проблему с окружающей средой, надо просто перестать загрязнять ее. Зачастую мы прекрасно знаем, как решить большинство наших проблем; но самое трудное – последовательно исполнять свои решения. Не так легко поменять поведение. Большинство родителей осознают, как их стиль воспитания влияет на детей, на них самих, на других членов семьи. И конечно, большинство переживали в своей родительской жизни моменты покоя, счастья, «успеха», и все прекрасно понимают, что именно нужно для этого делать. Сложность не в том, чтобы знать, что делать, а в том, чтобы действовать на основании ваших знаний ежедневно.

Итак, почему вы выбрали и купили эту книгу? Подобный вопрос я задаю пациентам, которые в первый раз приходят ко мне в кабинет: «Почему вы сделали такой выбор и оказались здесь?» Обратите внимание, что мой вопрос включает в себе слово «выбор». Не раз мне приходилось выслушивать такие ответы, как «потому, что мои родители настояли на этом», «я не могу больше выносить такое давление» и «я просто хочу быть счастливым». Я могла бы ответить на это что-то вроде: «Несмотря на то, что твои родители настояли на этом, я уверена, что до этого момента ты ни во что не ставил их мнение». Поэтому, мой дорогой читатель, у меня к вам такой вопрос: почему вы выбрали и купили эту книгу? Несмотря на все это бесконечное давление, несмотря на все остальные книжки на ваших полках (или в вашем планшете), почему вы все еще продолжаете читать?

Могу предположить, что сейчас вы движетесь от стадии изучения родительских стилей поведения (или даже подготовки к их изучению) к стадии активных действий. А когда человек начинает действовать активно, все остальное становится проще. Так как эта книга может помочь вам перейти на эту стадию? Я не предлагаю никаких инструкций, только советы.

Наша главная цель как родителей – увидеть, что наши дети чувствуют себя успешными во ВСЕХ сферах жизни. И на пути к достижению этой цели более эффективны не инструкции от эксперта, а руководящее участие. Поэтому эта книга составлена именно как руководство. Я не «эксперт» в вопросах воспитания детей и не верю, что такие эксперты вообще могут

существовать, потому что все дети и все родители отличаются друг от друга. Но зато я хорошо разбираюсь в человеческой мотивации и могу сказать вам, что самый лучший способ замотивировать человека – стать его наставником. Я не сижу со своими пациентами лицом к лицу, я стою рядом с ними плечом к плечу. Иногда даю четкие указания, но наставничество в целом более эффективно. Никому не нравится, когда ему говорят, что делать, особенно, когда речь идет о таких личных вещах, как ваша жизнь или воспитание детей. Никто на свете, никакой эксперт – и даже родитель – не в состоянии никого замотивировать извне. Мотивация всегда идет изнутри человека. Не важно, насколько компетентен эксперт, серьезно исследование или популярна книжка – все это ерунда, если вы не испытываете желания измениться на личностном уровне.

Единственный эксперт по вашей жизни – это вы сами. Я расскажу вам об опыте, взятом из мудрости древних, о новейших научных исследованиях, о развивающихся мировых трендах и поделюсь с вами историями людей со всего света, в том числе из моей жизни и услышанными от пациентов. Но что вы будете делать с этой информацией – зависит только от вас. Эта книга написана для того, чтобы подвигнуть вас на те действия, которые вы сами сочтете правильными.

Книга состоит из четырех частей, поскольку основана на четырехступенчатой модели изменения поведения – мы поговорим о необходимости выбора, надежде, методологии и достигнем трансформации. И даже если вы совершенно уверены, что «тигриный» стиль родительского поведения вам не подходит, и хотите сразу перейти к той части книги, где говорится о дельфинах, я все же советую вам начать с первой главы. Вы можете пропустить вторую, где приводятся доводы против «тигриного» родительства. Но тем не менее, чтобы лучше подготовиться к трансформации, которой посвящена последняя глава книги, нужно пройти через все стадии – то есть через все главы.

Книга начинается с рассказа об основах здорового образа жизни, поскольку ни счастье, ни мотивация невозможны без здоровья. Затем речь пойдет о трех важных составляющих ощущения счастья и успешности, которые, по моему мнению, в XXI веке оказались незаслуженно забыты: это мир игры и исследования, значение социума и содействия обществу и ценность самомотивации (то есть мотивации, идущей изнутри) по сравнению с внешней мотивацией (которая приходит извне, как, например, деньги и поощрения). И наконец, мы поговорим о навыках, утраченных в современном мире, которые, однако, могут стать основой здоровой, счастливой и успешной жизни наших детей.

На страницах книги вы найдете старые добрые советы «как делать то» или даже «как не делать это», которые вы можете незамедлительно применить в своей жизни. Все это будет представлено в виде метафор, где ключевыми фигурами выступают тигр и дельфин. Как в случае с зайцем и черепахой, иногда нам полезно бывает посмотреть вокруг, чтобы лучше понять самих себя. Метафорический тигр уже давно вошел в язык многих родителей. Я надеюсь, что с дельфином случится то же самое. Нам есть чему поучиться у этих животных. Они известны своим развитым интеллектом, навыками социального общения, способностью радоваться, чувством общности – всем тем, что я так подробно рассматриваю в своей книге.

Я зываю к нашим внутренним дельфинам и помогаю освободиться от внутренних тигров, надеясь тем самым вдохновить родителей по всему миру на понимание истинной ценности баланса между структурированными действиями и свободной игрой, между соревновательностью и духом общности, между защищенностью и независимостью. Кроме того, мне хотелось бы этой книгой поддержать тех родителей, которые решили двигаться от внешней мотивации своего ребенка к тому, чтобы их дети открывали в себе сильную и здоровую самомотивацию. Все это будет легко и просто, если только мы приручим своего внутреннего тигра. Поэтому, если вы когда-нибудь, посмотрев в зеркало заднего вида, в глубине своего сердца почувствуете, что вашему сыну или дочери сейчас лучше было бы просто поиграть,

а не нестись на всех парах на очередное занятие, то эта книга для вас. Развернуть машину никогда не поздно.

## **Часть I**

### **Необходимость выбора: «Я знаю, что это неправильно, но ведь все так делают»**



#### **Глава 1**

#### **Царство «тигра»**

Благодаря моей профессии я удостоена большой чести: дети и семьи, с которыми я работаю, приглашают меня в пространство своей частной жизни. Иногда приглашения исходят не от самих родителей. Однажды утром мой коллега попросил меня встретиться с ним недалеко от моего дома. На место уже прибыла полиция. В практике работы с детьми и молодежью общение с полицией обычная вещь, но этот случай отличался от остальных. Меня пригласили продиагностировать 14-летнего мальчика по имени Альберт, который попал в поле зрения полиции после того, как запер женщину в подвале ее дома. И это была не просто женщина. Это была его мать. Альберт запер ее там на все выходные. Его мама была в безопасности, у нее в подвале была еда и ванная комната с туалетом. Тем не менее, когда ее муж, который находился за границей, не смог дозвониться до нее и сына, то начал беспокоиться и позвонил в полицию. К своему удивлению, полицейские обнаружили Альберта спящим дома, по всему дому валялись остатки фастфуда, контейнеры из-под еды навывнос, а возле телевизора громоздилась куча видеоигр. Со странной смесью стыда и сознания собственной правоты, с вызовом он рассказал полиции, почему запер свою мать в подвале.

«Мне нужно было отдохнуть от нее. Она так давила на меня, что я готов был взорваться. Она постоянно заставляла меня делать уроки и заниматься на пианино. А когда я заканчивал занятия, хотела, чтобы я играл на инструменте дополнительно и дополнительно решал



домашку. Я знаю, что моему поступку нет объяснения, но или так, или я убежал бы из дома и бросился с моста».

Звучит ужасно, правда? И, наверное, прочитав это, вы подумали, что мама Альберта хладнокровная, безжалостная «тигрица», которая разрушила жизнь сына? Но, как и у каждой истории, в ней есть две стороны. А вот что сказала мне во время интервью Винни, мама Альберта.

«Альберт еще не родился, а на меня уже давил груз ожиданий в связи с будущей успешностью нашего мальчика. У нас в Китае, если ты не окажешься в хорошем детском саду, то не попадешь в хорошую среднюю школу, соответственно, тебе будет закрыт доступ в хороший колледж или университет, и, следовательно, тебе не попасть на хорошую работу. А в результате ты никто. На меня начали давить еще до беременности: я должна была правильно питаться, чтобы головной мозг ребенка правильно развивался.

Когда Альберту исполнилось полгода, я стала готовить его к поступлению в детский сад. К году я научила его первым словам, названиям частей тела, цветам, простому счету. Всю свою жизнь я сосредоточила на Альберте. Я планировала его диету, занятия, уроки и учила его сама. В свободное от этого время была волонтером в его школе или собирала информацию о том, как воплотить в жизнь наши планы относительно сына. На сегодняшний день мы потратили почти все свои сбережения на его репетиторов плюс на дополнительные выплаты в школе. И благодаря всем этим вложениям Альберт показывает высокие результаты.

Мы знаем, что излишне давим на него, и не хотим, чтобы он испытывал стресс. Поэтому покупаем ему новейшие видеоигры, гаджеты, конфеты и фастфуд – все что угодно, только бы он был счастлив. Но я уверена, все это привело его к тому, что он заболел – и душой, и телом. Никакой дисциплины. Он научился манипулировать своим отцом, мной, дедушками и бабушками. Если мы не даем ему того, чего он хочет, он начинает раздражаться и становится агрессивным. Он стал зависим от видеоигр и теперь старается побыстрее отделаться от всех домашних заданий, чтобы поиграть. Он утверждает, что это единственная отдушина в его жизни.

Да, я понимаю, что он запер меня в подвале, потому что ему хотелось отдохнуть от уроков и пианино. Но еще я уверена в том, что он просто хотел поиграть в новые видеоигры, которые вышли на этих выходных. Я не знаю, что мне делать. В школе у него пока все отлично, но это потому, что ему только 14 лет. Но как долго это продлится, если и дальше дело пойдет так?

Очевидно, что меня он больше не боится, и мы не можем продолжать подкупать его. Он утратил мотивацию. Я беспокоюсь за его будущее – никому не нравятся такие люди, как Альберт. Даже мне он не нравится. Год назад мы уехали из Китая, потому что нам все это надоело и мы хотели, чтобы он получил новый опыт. Но, возможно, мы сделали это слишком поздно. Мне не нравится, ни в кого превратился он, ни в кого превратилась я. Я очень надеюсь, что вы сможете помочь нам».

Когда я рассказываю людям историю Альберта и Винни, они или понимающе кивают головой, или осуждающе покачивают ею. Парочка пациентов-подростков даже признались мне, что они и сами фантазировали на тему того, как бы упрятать своих родителей на выходные в подвал. Американская девочка-подросток, в 2012 году подавшая в суд на родителей, которые тайно следили за ней на территории колледжа, и выигравшая процесс, – это просто еще одна версия той же истории. К тому же и сами родители, бывает, подумывают о том, чтобы сбежать от своих детей-подростков – хотя бы и в собственный подвал! Феномен под названием «тигриное родительство», жертвами которого стали Альберт и Винни, коснулся почти каждого из нас. Хотелось бы высказаться предельно ясно: «тигриный» стиль воспитания не ограничен одной специфичной этнической группой. «Тигры» повсюду. Книга Эми Чуа сделала многое, чтобы этот стиль ассоциировался с семьями из Восточной Азии, но дети со всего мира и с различными предпосылками становятся жертвами своих «тигриных» родителей, действующих из лучших побуждений, но навязывающих предельно авторитарный режим. Через мою клинику прошла

не одна сотня таких детей. Возможно, и вы уже пытались дистанцироваться от подобного агрессивного родительского стиля поведения, или вы чувствуете, что вам его навязали из-за ложной уверенности в том, что это единственный путь к успеху в жизненном «соревновании».

Прошло время, у Альберта и Винни все отлично. К счастью, они оба осознали, что стали жертвами «тигриного родительства». Винни уже чувствовала, что неправильно воспитывает Альберта, но не могла изменить ситуацию, потому что думала: «Но ведь все так поступают». Однако она сделала правильный выбор и прекратила обращаться за советами к внешнему миру, а сосредоточилась на том, что сама считает правильным для своей семьи. Она уравнивала управление ребенком договоренностями, наставлениями, ролевым моделированием и таким образом помогла Альберту встать на путь настоящего здоровья, счастья и самомотивации.

## **Что давит на родителей XXI века**

Современным родителям, таким как Винни, приходится противостоять усиленному давлению и на детей, и на взрослых, которое порождается реалиями окружающей жизни. Некоторые из этих реалий существовали всегда, некоторые появились только сейчас, в XXI веке. Начнем с современных, тех, что появились недавно, но проявляют себя с такой силой, что мы до сих пор не понимаем, как себя вести. Однако все осознают, что подвергаются давлению, под которым начинают оказывать еще большее давление на своих детей.

Поступить в школу стало еще сложнее, чем раньше. Последние 100 лет требования к стандартным тестам для поступления, средним выпускным баллам, к качеству внеклассных занятий и кружков, необходимых для того, чтобы вашего ребенка взяли в учебное заведение, неуклонно росли. В наше время вы можете быть более-менее уверены в хорошем образовании только в том случае, если в прохождении цикла детский сад – школа – высшее учебное заведение задействована вся семья. Еще задолго до того, как нога вашего ребенка переступит порог института, вы начинаете тратить все свое время, деньги, и другие ресурсы на то, чтобы он туда попал. После первой победы – зачисления в школу – родители начинают из кожи вон лезть, чтобы оплатить неоправданно дорогих репетиторов, бегут применять свои волонтерские качества, следят за каждым выступлением своего ребенка и надеются только на то, что все вышеперечисленное поможет их ребенку перейти на следующий уровень. Создается ощущение, что любая ошибка в этом процессе, например неправильный выбор детского сада, серьезно повлияет на то, будет ли этот ребенок успешен всю дальнейшую жизнь или останется неудачником.

Не стоит забывать про глобализацию, которая приводит к грандиозному соревнованию между молодежью из развитых стран и ребятами из таких развивающихся гигантов, как Китай, Индия и др. Наши дети на данный момент борются за поступление в университеты и колледжи и/или на работу как с соседскими ребятами, так и с детьми из Пекина или, скажем, Буэнос-Айреса. А это значит, что они вынуждены конкурировать со стандартами поведения, мыслительными процессами и уровнем навыков, о которых мы вообще мало что знаем. В состоянии ли наши дети соревноваться с обладателями великолепной памяти, запрограммированными на работу, а не на игру, с людьми-калькуляторами, с чемпионами по орфографии, выходцами из других стран?

Технологии продолжают открывать перед нами новые возможности, закрывая при этом множество других. Ряд индустрий, таких как автомобилестроение, сельское хозяйство, даже медицина, скоро будет обслуживаться и управляться роботами. В то же время наши дети растут вместе с технологиями и начинают использовать их для получения информации, для связи и собственного комфорта. Сократят ли или расширят технологии возможности наших детей

в XXI веке? В чем мы можем быть точно уверены, так это в том, что технологии пришли в нашу жизнь всерьез и надолго, и в том, что они вечно меняются. И меняют нас.

Все быстрее развиваются коммуникационные технологии, и в этом, как и почти во всем на свете, есть свои плюсы и минусы. Огромным преимуществом можно назвать тот факт, что теперь благодаря сотовым телефонам родители и дети всегда могут оставаться на связи друг с другом (если только телефон не используется родителями, чтобы ограничить свободу и независимость ребенка). Также исследования доказали, что социальные сети могут помочь детям, которые испытывают трудности в общении, почувствовать себя включенными в социум. Так что не так уж все плохо. Но могу с уверенностью сказать, что перед родителями и учителями стоит важнейшая задача – помочь нашим детям понять и узнать мир таким, каков он есть на самом деле, ведь даже беглого взгляда на социальные сети вполне достаточно, чтобы понять, насколько они далеки от реальности. Родители не выкладывают в Сеть фотографии, запечатлевшие их измученные лица, не делятся портретами своих детей, бьющихся в приступах гнева, или зарисовками о ссорах со своим партнером по вопросам воспитания. А ребята не выкладывают в Сеть фото, на которых они учатся или обедают с родителями. Этот настоящий, ежедневный мир неустанно подвергается редактированию. И в результате мы видим придуманный мир, в котором все представляют себя такими, какими им хотелось бы выглядеть в глазах других (например, 40 % взрослых пользователей Facebook занимаются тем, что рассматривают фотографии своих друзей с различных вечеринок).

Если вы и дальше будете продолжать проявлять интерес к выхолащенным образам других людей на фотографиях, то очень скоро станете несчастным человеком. В 2013 году в Мичигане проводилось исследование на тему того, как использование Facebook влияет на ощущение счастья и на уровень оценки своего благополучия. Ученые отсылали испытуемым по пять текстовых сообщений в день на протяжении двух недель. Испытуемые были обязаны ответить на вопросы о том, как они себя ощущают в данный момент, и оценить общий уровень удовлетворенности своей жизнью. Результаты исследования показали, что люди, которые часто пользуются Facebook, дают более негативные оценки и своим ощущениям в конкретный момент времени, и своей удовлетворенностью жизнью в целом. И чем больше испытуемый проводил в социальной сети, тем хуже ощущал себя в следующий раз, когда с ним вступали в контакт исследователи. Общение с людьми лицом к лицу не приводит к подобным негативным последствиям. Так неужели мы действительно хотим вот так проводить время в Сети, делая себя все более несчастными?

А средства массовой информации? Круглосуточные новости и вездесущие журналисты заставляют нас постоянно испытывать беспокойство, от которого никуда не спрячешься. В любой момент мы можем посмотреть скандальные новости, которые не имеют никакого отношения к нашей жизни. Новостные программы показывают сплошные истории о похищении детей не потому, что за последние 20 лет таких случаев стало больше, а потому, что хотят приклеить нас к экранам телевизора и повысить свои рейтинги. Но еще больше отравлен тревогой и беспокойством тот, кто начинает сравнивать свою ежедневную жизнь с телевизионным гламуром и псевдореальными людьми, которых мы видим на страницах журналов. Как же нам оставаться собой в мире, где главную роль играют знаменитости и кадры из новостей?

Рекламный бизнес с каждым днем завоевывает все больше пространства и как никогда вооружен скрытыми технологиями – и все для того, чтобы достучаться до каждого из нас. В среднем человек получает порядка 3000 рекламных посланий в день (в магазинах, через радио, телевизор, рекламные плакаты на улицах, Интернет и размещение скрытой рекламы в различных средствах массовой информации). Основная задача рекламы – сделать так, чтобы мы почувствовали необходимость в товаре, который нам навязали. Это работает следующим образом: сначала нас заставляют почувствовать страх и незащищенность, а затем предлагают товар, который помогает погасить эти чувства. В результате мы привыкаем думать в катего-

риях «чем больше, тем лучше». При этом реклама и маркетинг теперь стали играть роль «экспертов» и в воспитании детей (хотя с каких это пор родители вообще нуждаются в каких-либо экспертах?!). Возьмем, к примеру, серию программ «Маленький Эйнштейн» (Baby Einstein). Благодаря хорошему маркетингу и пусканию пыли в глаза в начале 2000-х записи этих передач были почти у всех родителей. Нам говорили, что эта программа способствует ускоренному развитию интеллекта ребенка и даже помогает предотвратить гибель нейронов. Однако оказалось, что от «Маленького Эйнштейна» и других «обучающих» видео вреда больше, чем пользы. Например, доказано, что дети, которые смотрят такие передачи, учат в среднем на семь слов в день меньше по сравнению с теми, кто их не смотрел. Но все эти исследования не помешали миллионам родителей потратить кучу денег, времени, энергии – порой невозможных ресурсов – на то, что, как им сказали, будет «лучше» для их детей. А мы никак не можем противостоять влиянию маркетинга и экспертов, правда? Просто всегда помните о том, что, когда Эйнштейн был маленьким, он не смотрел никаких передач и все у него было в порядке.

Также значительно изменились понятия о структуре семьи и работе. В 30 % американских семей есть только один родитель. С каждым днем количество родителей-одиночек, сородителей, родителей, воспитывающих детей без поддержки остальной семьи, становится все больше, а наши социальные структуры еще не успели перестроиться для поддержки таких семей. Рабочая жизнь тоже кардинально изменилась: теперь мы можем быть постоянно на связи с нашим рабочим местом, и половина проживающих в Северной Америке регулярно приносит работу домой. Мы, родители, зачастую бываем так заняты, что наши дети превращаются для нас просто в некие объекты, которые надо успеть доставить куда-то до начала очередной рабочей встречи. Впервые за всю историю человечества половина населения планеты живет в городах, в основном в маленьких домиках и квартирах, где испытывается недостаток в открытом пространстве. Вместе с урбанизацией приходит и страх. В городах очень распространено параноидальное поведение, связанное с потерей социальных связей, соседи не знают друг друга, а дети уже не чувствуют себя свободными в познании мира. И мы ничего не можем с этим поделать, правда?

И ко всему этому между нами и нашими детьми существует разрыв поколений. Ответьте мне на вопрос: ваш ребенок разбирается в новых технологиях лучше вас? Если ваш ответ «да», то о каком авторитете в глазах ребенка идет речь? Разрыв поколений по определению связан с «резкими культурными изменениями». Но я думаю, что в истории человечества не было более масштабных культурных изменений, чем те, что мы переживаем сейчас, в век высокоскоростных технологий и глобализации. Если бы Twitter был страной, то он был бы самой большой страной в мире. Многие родители просто потерялись бы в ней, потому что не смогли бы разговаривать на местном языке и не сумели бы понять ее обычаи. Большинство детей управляют с нашими смартфонами лучше, чем взрослые. Канули в Лету такие признаки разрыва поколения, как музыкальные хиты, мода, политические высказывания. Возможно, мы самые устаревшие родители за всю историю существования человечества. В таких условиях непросто поддерживать свой родительский авторитет.

Но, наверное, самая трудная задача в XXI веке – это добиться финансовой безопасности – своей и своих детей. Раньше было ясно, что для этого нужно сделать. Вы обеспечивали своего ребенка тем уровнем образования, на который были способны, он получал хорошую работу, чувствовал себя в связи с этим успешно и начинал строительство своей собственной семьи. Но теперь благодаря вышеупомянутым факторам мы больше не чувствуем себя уверенно относительно исхода всего предприятия. По словам Майкла Гринстоуна, бывшего главного экономиста Совета по экономическим вопросам Белого дома, «дети не зарабатывают столько, сколько их родители, и я считаю, что мы сами делаем все, чтобы эта тенденция сохранялась и в будущем». Способствует ее сохранению и то значение, которое придается в обществе высшему образованию. Современную молодежь уже называют «поколением бумеранга»:

из-за низкого предложения на рынке труда и бесконечного процесса обучения многие из них лет до 30 живут на обеспечении родителей. А без высшего образования найти хорошую работу практически нереально. На сегодняшний день очень важно обладать правильными навыками, нужными для работы в постоянно меняющемся будущем. Но как вы можете помочь своему ребенку получить эти навыки, которые понадобятся лет через 20, если на сегодняшний день неясно, какие профессии будут существовать через пять лет? Эта неопределенность выбивает нас из колеи; земля уходит из-под ног, и мы начинаем сомневаться в базовых ценностях, на которых строилась наша жизнь. Даже самые целеустремленные из нас оказываются сбиты с толку и напуганы.

Именно поэтому многие родители, не понимая, какой выбор сделать, подпадают под влияние своих страхов. Подумайте о последних пяти решениях, которые вы приняли как родитель и которые шли вразрез с вашей интуицией. Могу предположить, что все они принимались под воздействием страха. Я знаю, что на многих родителей повлияла одна из моих любимых книг – «Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?» Малкольма Гладуэлла<sup>2</sup>. Я даже не могу сказать вам, насколько часто в своей практике я слышала про «правило 10 000 часов», которым родители пытаются оправдать «тигриное» поведение, чрезмерную нагрузку и давление на ребенка, которые они практикуют в надежде вырастить из него «гения». Однако проблема заключается в непонимании: Гладуэлл говорил о 10 000 часах занятий в контексте свободного обучения в реальном мире, в основе которого лежит любопытство, а не в контексте навязанных и душных структурированных занятий. «Битлз» не занимались по 10 000 часов в музыкальных классах: все эти часы они провели импровизируя, играя на концертах, экспериментируя с новыми идеями. Билл Гейтс провел 10 000 часов в свободном исследовании компьютерного программирования, а не просиживая штаны у частных репетиторов. Более того, 10 000 часов практики – это только одна часть сложного уравнения для создания гения, которое включает в себя такие факторы, как месяц и год рождения ребенка. Сколько на свете детей, которые занимаются по 10 000 часов и больше, но из них так ничего и не «получается». К примеру, подумайте о бесчисленных спортсменах, которые оттренировались свои 10 000 часов, но только единицы из них добились успеха.

## Распознаем тигриные полосы

«Тигринный» стиль родительства встречается вовсе не в ограниченном количестве семей с экстремальными взглядами на воспитание детей. Для него характерны такие признаки, как излишнее давление, побуждение к действиям, руководство, инструктаж, составление строгих расписаний, постоянный контроль – и для большинства современных родителей это часть их повседневной жизни! Подумайте, много ли среди ваших знакомых есть родителей, которые ведут себя спокойно и сдержанно в отношении детей – без гиперопеки, сверхконтроля и давления? Тех, кто посылает своих детей на очередное занятие или к очередному репетитору без чувства, будто кто-то заставляет их делать это? И кто из нас знает хоть одного переперегруженного ребенка?

Уже одно то, что, помимо «тигра», существует огромное количество метафор, описывающих эпидемию агрессивного родительского поведения, говорит о том, что проблема существует. «Родители-вертолеты» вечно нависают над ребенком, в любой момент готовые приземлиться и прийти ему на помощь. «Родители-газонокосильщики» или «снегоочистители» всегда на шаг впереди, убирают перед ребенком все преграды, расчищая ему путь. «Родители – пузырьчатые упаковки» всю свою жизнь посвящают тому, чтобы защитить свое чадо от малейшего разочарования. Одна мама рассказывала мне, что все учебники для своего мальчика (два

---

<sup>2</sup> Гладуэлл М. Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего? – М.: Юнайтед Пресс, 2010.

метра ростом) она покупает в двух экземплярах, чтобы ему не приходилось таскать их на себе домой. Что же он будет делать в университете, если до этого его всю жизнь берегли от такого кошмара, как тяжелый рюкзак с книгами?

Существует три основных стиля родительского поведения – авторитетный, авторитарный и попустительский. Но вот чего многие не понимают, так это того, что и родители-«тигры», и «газонокосильщики», и «снегоочистители», и «вертолеты», и «пузырчатые упаковки» – ВСЕ они являются авторитарными родителями. Не важно, идет ли речь о гиперопеке или чрезмерном родительском контроле – и то и другое основано на подчинении ребенка. Многие родители практикуют смесь директивного и опекающего подхода, но все равно являются авторитарными родителями, поскольку лишают своих детей чувства контроля над собственной жизнью.

Авторитарные родители уверены в том, что «они знают лучше». Они устанавливают правила, дают оценку происходящему, не предлагают выбора и не ведут переговоров. Сяо Байю, известный также как Папа-Волк, – классический пример директивного родителя. Байю, автор бестселлера «Я «добил» своих детей до Пекинского университета» (Beat Them into Peking University), наутро после выхода в Китае своей книги проснулся знаменитым. Самопровозглашенный «император» своего семейства пишет: «Я автор более чем тысячи правил: как держать палочки и тарелку для риса, как захватывать ими еду, как держать чашку, как спать, как накрывать себя одеялом... Если вы не будете соблюдать эти правила, мне придется бить вас... Я добил своих детей до Пекинского университета». Звучит экстремально – и так оно и есть, – но Папа-Волк не сильно отличается от тех родителей, которые уверены, что могут предопределить «успех» своих детей, и потому унижают, подкупают их и промывают им мозги, чтобы они шли по продуманному мамой и папой пути.

Авторитарных родителей, страдающих гиперопекой, также можно назвать контролирующими родителями, поскольку они управляют каждым действием ребенка. Такое управление начинается с того, что родитель, как коршун, кружит над ребенком, следя за тем, чтобы тот не нанес себе никакого вреда. Далее взрослый начинает вмешиваться в выполнение домашнего задания, в общественную жизнь и, в конце концов, в написание заявления на работу. Нет, не поймите меня неправильно: опекающие родители – это очень включенные в жизнь ребенка и любящие родители. Однако, начиная так рано вмешиваться в жизнь детей, они лишают их возможности учиться на своем опыте и своих ошибках, а ведь это основные навыки, необходимые для адаптации к жизни. Без самостоятельности нет самомотивации – а значит, нет и независимости.

Многие современные родители, действующие из лучших побуждений, практикуют смесь директивного и опекающего авторитаризма. А на другом конце шкалы находится попустительский стиль. Родители, придерживающиеся такого стиля поведения, так же далеки от гармонии, как и авторитарные, но по-другому. Я называю таких бесхребетных родителей «медузами». Они часто избегают конфронтации и придерживаются очень немногих правил. Одни, когда требуется их вмешательство, делают вид, что в упор ничего не видят, другие хотят быть «друзьями» своим детям и потворствуют поведению, которое может привести к неприятностям. Родители-«медузы» не в состоянии привить своему ребенку уважение к авторитетам, научить поведению в обществе, сформировать личностные ценности. Такие родители охотно открывают двери дома для подростковых тусовок, а некоторые идут еще дальше и сами покупают для вечеринок алкоголь. На диагностике дети таких родителей показывают низкий уровень ответственности, недостаток навыков общения с другими людьми, при этом они очень импульсивны и проявляют неуважение к авторитетам (включая учителей, полицию и тренеров). Часто они плохо учатся в школе и демонстрируют невысокие показатели на работе. Зато им больше нравятся такие рискованные предприятия, как употребление наркотиков и алкоголя, многие из них сбегают из дома. Дети «медуз» очень часто болтаются туда-сюда без всякой цели и руководства. В основном, по сравнению со своими сверстниками, сыновья и дочери

(и в детском возрасте, и во взрослом состоянии) родителей, придерживающихся попустительского стиля родительства, демонстрируют недостаточный уровень самоконтроля, низкий уровень самоуважения, компетенции и доверия.

Также существует стиль сближения – теоретически он отличается от попустительского, но, если интерпретировать его неправильно, это может привести к тому, что вы станете «медузой». Я всем сердцем согласна с основами стиля сближения, принимаю необходимость сильной эмоциональной связи между родителем и ребенком. Однако у методики доктора Сирса существуют четкие ограничения и недостатки. Ставя перед собой благородную цель воспитать эмпатичного и уверенного человека, методика требует от родителя эмоциональной доступности и незамедлительного удовлетворения потребностей ребенка. Многие последователи этого стиля говорят об огромной «работе», которую приходится выполнять родителям (особенно матерям), рискующим тем самым довести себя до полного изнеможения, не говоря уже о чувстве вины. По моему опыту, прямые последователи стиля сближения каким-то образом умудряются превратиться в самых бесхребетных «родителей-медуз», и все благодаря тому, что они до навязчивости боятся навредить детско-родительской связи. Еще одним неприятным последствием этого стиля являются невероятные разногласия, которые могут возникнуть между родителями ребенка, когда дело доходит до выражения негативных эмоций или проявления дисциплины. В реальном мире, который не готов, как родители, тут же удовлетворять все эмоциональные потребности человека, такие дети могут стать избалованными, легкоранимыми, обидчивыми людьми, постоянно качающими свои права. Но хуже всего то, что такие родители эмоционально нестабильны. Они изо всех сил круглосуточно стараются быть включенными и чуткими, из-за чего у них может возникнуть чувство подавленности, недооцененности, что, в свою очередь, ведет к непредсказуемому и нестабильному поведению.

Многих современных родителей, придерживающихся попустительского и авторитарного родительских стилей поведения, – за исключением последователей Папы-Волка, которых, как мы надеемся, значительное меньшинство, – объединяет одно: они слишком избаловали своих детей. Независимо от своих возможностей мы не можем перестать желать своим детям «лучшего». К сожалению, под этим мы подразумеваем «большего», и, следовательно, потворствуем и балуем их. Избалованных детей называют также «испорченными». Походя мы говорим «Мой ребенок такой испорченный», и при этом закатываем глаза или смеемся. Но испорченные дети – это на самом деле ужасно. Если ты испортил кино, то его уже бесполезно смотреть. Испорченное молоко не только скисло, но потенциально ядовито. Испорченность возникает не оттого, что ты даешь много, а оттого, что ты недодаешь существенно важного. Другими словами, испорченность – разновидность запущенности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.