

## **Искусство быть родителем**



# Утраченное ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ

чему древние  
культуры могут  
научить  
современных  
родителей

Микаэлин Дуклефф

УДК 37  
ББК 74.00  
Д81

Michaeleen Doucleff  
HUNT, GATHER, PARENT

Copyright © 2021 by RAISING ROSY BOOKS LLC  
All rights reserved

**Дуклефф, Микаэлин.**

Д81 Утраченное искусство воспитания : чему древние культуры могут научить современных родителей / Микаэлин Дуклефф ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. : ил. — (Психология. Искусство быть родителем).

ISBN 978-5-04-153962-7

Научный журналист Микаэлин Дуклефф, разочаровавшись в западных методиках воспитания, вместе с пятилетней дочерью отправилась в увлекательное путешествие. Они жили в семьях племени майя в Мексике, народа хадза в Танзании, инуитов за Полярным кругом, и Микаэлин на практике усвоила — и успешно применила в своей семье — мудрые принципы древних культур, которые тысячелетиями помогают родителям растить счастливых, свободных и самостоятельных детей. В книге Дуклефф подробно описывает этот подход и приводит научные доказательства его эффективности.

УДК 37  
ББК 74.00

ISBN 978-5-04-153962-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	9
ПРОЛОГ	10
<b>ЧАСТЬ I. ЭТОТ ПОИСТИНЕ СТРАННЫЙ ЗАПАД</b>	
ГЛАВА 1. Самые СТРАННЫЕ родители в мире	25
ГЛАВА 2. Почему мы воспитываем именно так?	46
<b>ЧАСТЬ II. МЕТОД МАЙЯ. ЕДИНЕНИЕ</b>	
ГЛАВА 3. Самые отзывчивые дети в мире	69
ГЛАВА 4. Как научить детей помогать добровольно	77
ГЛАВА 5. Как вырастить гибких детей, склонных к сотрудничеству	102
ТЕАМ-элемент №1. Введение в КОМАНДНОЕ воспитание: лучший способ быть вместе	127
ГЛАВА 6. Мэтры мотивации. Что лучше похвалы?	139
<b>ЧАСТЬ III. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ИНУИТОВ</b>	
ГЛАВА 7. Никогда не злиться	161
ГЛАВА 8. Как научить детей контролировать гнев	176
ГЛАВА 9. Как перестать злиться на своего ребенка	183
ТЕАМ-элемент №2. Побуждайте, но никогда не принуждайте	196

ГЛАВА 10. Знакомимся с инструментами для родителей	202
ГЛАВА 11. Моделируем поведение: истории	245
ГЛАВА 12. Моделируем поведение: представления	260
<b>ЧАСТЬ IV. ЗДОРОВЬЕ ХАДЗАБЕ</b>	
ГЛАВА 13. Как воспитывали детей наши далекие предки?	277
ГЛАВА 14. Самые уверенные дети в мире	288
ТЕАМ-элемент №3. Древнее противоядие от беспокойства и стресса	298
ГЛАВА 15. Древнее противоядие от депрессии	326
<b>ЧАСТЬ V. ЗАПАДНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО 2.0</b>	
ТЕАМ-элемент №4. Новая парадигма для западных родителей	347
ГЛАВА 16. Спокойной ночи	354
ЭПИЛОГ	363
БЛАГОДАРНОСТЬ	366
ПРИМЕЧАНИЯ	367

*В память о Манго, лучшей овчарке,  
которую только может иметь писатель*

*Посвящается Розе*





## Об авторе

Микаэлин Дуклефф — корреспондент научного отдела радио NPR. В 2015 году она была частью команды, получившей премию Джорджа Фостера Пибоди за освещение вспышки Эболы в Западной Африке. До прихода в NPR Дуклефф была редактором журнала Cell, где писала о научной составляющей массовой культуры. Она имеет докторскую степень по химии Калифорнийского университета в Беркли и степень магистра виноградарства и энологии Калифорнийского университета в Дэвисе. Живет с мужем и дочерью в Сан-Франциско.

# Пролог

Помню момент, когда признала свое полное поражение как мама.

Пять часов холодного декабрьского утра. Лежу в постели в том же свитере, что носила накануне. Не мыла голову несколько дней.

Снаружи темно-синее небо, уличные фонари светятся желтым. Внутри дома пугающая тишина. Только наша немецкая овчарка Манго шумно дышит под кроватью. Спят все, кроме меня. Я совершенно проснулась.

Я готовлюсь к бою. Прокручиваю в голове, как поступить при следующей встрече с врагом. Что делать, если она снова меня ударит? Пнет? Укусит?

Правда ужасно называть свою дочь «врагом»? Видит бог, я люблю ее безумно. Есть много причин, по которым она прекрасный маленький человек. Она умница, отчаянно смелая, сильная физически и морально — как бык. Если Роза на детской площадке падает, тут же встает. Не делая из этого проблему.

А как прекрасно она пахнет! Особенно ее макушечка. В репортерских поездках по поручению NPR<sup>1</sup> больше всего скучаю именно по этому аромату, напоминающему смесь мёда, лилий и влаж-

---

<sup>1</sup>NPR, National Public Radio — Национальное Общественное Радио, крупнейшая некоммерческая организация, которая собирает и распространяет контент 797 радиостанций США (здесь и далее — примечания переводчика, если не указано иного).

ной земли. Его сладость завораживает и вводит в заблуждение. На самом деле внутри Розы пылает костер. Бешеное пламя. Огонь движет ею, заставляя со свирепой беспощадностью маршировать по жизни. Один приятель сказал: она разрушительница миров.

В младенческом возрасте Розы часто плакала. Каждый вечер, часы напролет.

— Если она не ест и не спит, то плачет, — в панике сказал педиатру мой муж.

— Она же младенец, — ответила врач, пожав плечами. Она явно слышала такие истории и раньше.

Розы исполнилось три, и бесконечный плач перерос в истерики и бурный поток издевательств над родителями. Она завела привычку бить меня по лицу, когда я брала ее, слетевшую с катушек, на руки. Иногда по утрам я выходила из дома с красным отпечатком ладошки на щеке. Было чертовски больно.

Лёжа в постели тем тихим декабрьским утром я смогла признать болезненную правду. Между мной и Розы росла стена. Я начала с ужасом думать о совместном с ней времени, потому что боялась того, что может случиться, — боялась, что выйду из себя (снова); заставлю Розы плакать (снова); лишь усугублю ее плохое поведение (снова). Меня пугало, что мы с Розы становимся врагами.

Я выросла в доме, где скандалили постоянно. Крики, хлопанье дверьми, даже швыряние обувью — всё это было основным средством общения родителей, трёх моих братьев и сестёр и меня. И поэтому на истерики Розы я сначала реагировала так же, как реагировали на мои, — смесью гнева и суровости, а иногда и громких грозных слов. Но это возымело обратный эффект: Розы выгибала спину, визжала как резаная и падала на землю. Кроме того, я бы хотела справляться с задачами воспитания лучше, чем мои мама и папа, а еще чтобы дочь росла в мирной атмосфере



и умела не только запускать ботинком в чью-то голову, но и продуктивно и спокойно общаться.

Так что я посоветовалась с доктором Google и решила, что «авторитарный стиль воспитания» будет «оптимальным» — то есть способным обуздать истерики Розы. Насколько я смогла судить, «авторитарный» — это одновременно «твердый и добрый». И я изо всех сил старалась вести себя именно так. Но подход вновь и вновь подводил. За моей «твердостью и добротой» Розы видела злость, на которую начинала реагировать, — и поведение ухудшалось. Так что мы вертелись в заколдованном круге: мой гнев усиливался, а ее истерики приобрели характер ядерной угрозы. Она кусалась, размахивала руками и носилась по дому, опрокидывая мебель.

Даже самые простые задачи — скажем, сборы в детский сад — превращались в генеральное сражение.

— Не могла бы ты просто надеть туфли? — в пятый раз умоляла я.

— НЕТ! — вопила она, а затем стаскивала с себя платье и нижнее белье.

Однажды утром мне стало так плохо, что я опустилась на колени рядом с кухонной мойкой и беззвучно закричала в открытый шкаф под ней. *К чему вся эта борьба? Почему она не слушается? Что я делаю не так?*

Если честно, я и понятия не имела, как общаться с Розы. Я даже не знала, как остановить ее истерики, не говоря уже о том, как начать обучать ее быть хорошим человеком — добрым, отзывчивым, заботящимся о других. Да я понятия не имела, как быть хорошей матерью! И никогда прежде у меня так плохо не получалось то, в чём я стремилась преуспеть. Никогда прежде разрыв между моими фактическими навыками и желаемым уровнем мастерства не был так сокрушительно велик.

И вот лежу в постели в предрассветный час и с ужасом думаю о моменте, когда дочь — возлюбленное дитя, о котором столько лет мечтала, — проснется. Пока все спят, пытаюсь придумать, как установить контакт с малышкой, ведущей себя как яростный маньяк, и как исправить всё то, что натворила.

Я чувствовала себя потерянной. Я устала и утратила надежду. Во время размышлений о будущем представлялась лишь одна картинка: мы с Розы по-прежнему ведем непрекращающиеся бои, только годы идут, так что она становится выше и сильнее.

Но всё обернулось иначе. Об этом неожиданном и преобразующем сдвиге в нашей жизни и рассказывает эта книга. Всё началось с поездки в Мексику, и тот поучительный опыт спровоцировал другие путешествия в разные уголки мира — и каждый раз с Розы в качестве спутницы.

Там я познакомилась с несколькими выдающимися мамами и папами, которые великодушно поделились огромным объемом знаний о воспитании. Эти женщины и мужчины научили, как обуздать истерики Розы. Они показали способ общаться с ней без крика, придинок или наказаний, который к тому же формирует уверенность ребенка в собственных силах, а не порождает напряжение и конфликты с родителем. И пожалуй, самое главное — я узнала, как воспитать в Розы доброту и щедрость по отношению ко мне, ее семье и друзьям. Отчасти это стало возможным, потому что эти мамы и папы показали, как любить своего ребенка совершенно по-новому.

Как сказала мне мать-инуитка Элизабет Тегумиар в наш последний день в Арктике:

— Думаю, теперь ты лучше знаешь, как с ней обращаться.  
Конечно, знаю.

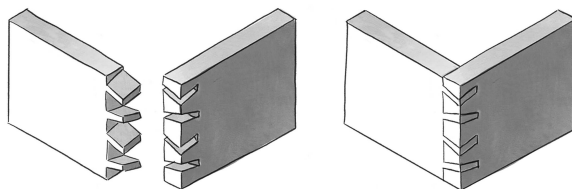
---

Воспитание — процесс исключительно индивидуальный. Нюансы разнятся не только от культуры к культуре, но и от общества к сообществу, и даже от семьи к семье. Однако если вы путешествуете по миру, обязательно заметите то общее, что есть в подавляющем большинстве культур — от арктической тундры и тропических лесов Юкатана до саванны Танзании и филиппинских гор. Это способ общаться с детьми. Особенно ярко совпадение видно там, где воспитывают замечательно добрых и отзывчивых ребят, которые просыпаются и сразу же

принимаются мыть посуду. Детей, *готовых* делиться конфетами с братьями и сёстрами.

Этот универсальный подход к воспитанию состоит из 4 основных элементов. Их еще можно заметить кое-где в современной Европе, а сравнительно недавно они были широко распространены и в США. Первоочередная задача этой книги — понять всю суть этих элементов и как встроить их в свою семью, чтобы сделать жизнь легче.

Способ общения с детьми, о котором говорю, представлен в сообществах охотников-собирателей по всему миру, так что ему, вероятно, уже десятки тысяч лет, а то и сотня. Биологи могут убедительно доказать, что отношения между родителями и детьми складывались именно таким образом изначально. Видя этот стиль воспитания в действии — готова лепешки в деревне майя или лоя гольца в Арктике, — вы испытываете всепоглощающий восторг и инсайт: «О, так *вот* каким должно быть воспитание!» Ребенок и родитель подходят друг другу так же идеально, как детали «шип-паз». Даже лучше: как элементы традиционных японских столярных соединений, что завораживают поэзией продуманности и геометрии. Это великолепно.



Никогда не забуду, как впервые наблюдала этот способ воспитания в действии. Мне показалось тогда, что земля уходит из-под ног.

К тому времени я проработала репортером в NPR 6 лет, а до этого ещё 7 была химиком в Беркли. Поэтому, став журналистом, сосредоточилась на освещении медицинских вопросов — инфекционных заболеваниях, вакцинах и здоровье детей. В основном

статьи создавались за столом в Сан-Франциско. Но время от времени NPR отправляло меня в отдаленные уголки мира, чтобы я написала об экзотических болезнях. Я ездила в Либерию во время вспышки лихорадки Эбола, копалась в вечной мерзлоте Арктики в поисках оттаивающих вирусов гриппа, а осенью 2017 года стояла в пещере летучих мышей на Борнео, пока охотник за микробами предупредил меня о будущей пандемии коронавируса.

Когда у нас появилась Роза, эти поездки приобрели новый смысл. Я начала наблюдать за мамами и папами по всему свету не в качестве репортера или ученого, а как измученный родитель в отчаянных поисках драгоценных крупиц мудрости. *Ведь должен же быть способ справиться с этим лучше, чем получается у меня. Обязательно должен.*

*Ведь должен же быть способ  
справляться с этим лучше,  
чем получается у меня.  
Обязательно должен.*

И вот во время командировки на Юкатан я увидела его вживую — универсальный способ воспитания детей. Этот опыт потряс до глубины души. Я вернулась домой и решила полностью изменить специализацию: оставив вирусы и биохимию, узнать как можно больше об этом невероятно мягком и добросердечном методе воспитания отзывчивых и самодостаточных людей.

---

Во-первых, хочу поблагодарить за то, что держите эту книгу. Спасибо за внимание и время. Я знаю, как они дороги родителям. При поддержке фантастической команды я упорно трудилась, чтобы сделать эти страницы полезными вам и вашей семье.

Во-вторых, скорее всего, вы чувствуете примерно то же, что и мы с мужем, — отчаянную потребность в хорошем совете и надежных инструментах. Возможно, вы уже прочитали несколько книг и, подобно ученым, ставили опыты на своих детях, пробуя