

КАК ВЫРАСТИТЬ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА

Не грубит

~~Эгоистичен~~

Не врет

Не откладывает дела на потом

~~Провоцирует конфликты~~

Не обижает других

~~Капризный~~

Добрый

~~Неуверенный~~

Эмоционально зрелый

Психологически устойчивый

~~Ленивый~~

Самостоятельный

Оглавление

Введение	11
-----------------------	----

Часть I Черты характера

Глава 1. «И это всё обо мне!»	25
--	----

Как воспитывать ребенка, чтобы не вырастить махрового эгоиста

Глава 2. «Это слишком трудно»	48
--	----

Как воспитывать ребенка, чтобы вырастить целеустремленного, психологически устойчивого и мотивированного человека

Глава 3. «Ты тупица и урод!»	73
---	----

Как воспитывать ребенка, чтобы он не обижал других и помогал тем, кого обижают

Глава 4. «Блин, я правда не вру!»	93
--	----

Как воспитывать ребенка, чтобы он не лгал и не ругался, по крайней мере не тогда, когда это важно

Глава 5. «Девчонки на это не способны»	109
---	-----

Как воспитывать ребенка, чтобы не вырастить сексиста

Глава 6. «Я само совершенство»	140
---	-----

Как воспитывать здоровую самооценку у ребенка и не вырастить нарцисса

Глава 7. «У нее грязная кожа»	163
--	-----

Как воспитывать ребенка, чтобы не вырастить расиста

Часть II Стратегии

Глава 8. «Ты не можешь меня заставить!»	187
Как формировать навыки поведения и моральные ценности	
Глава 9. «Ненавижу своего брата!»	209
Как наладить отношения между братьями и сестрами	
Глава 10. «Где мой айпад?»	229
Как контролировать использование электронных устройств, компьютерных игр и социальных сетей	
Глава 11. «Когда я его трогаю, он становится больше!»	253
Как разговаривать с детьми о сексе	
Эпилог	282
Примечания	289
Благодарности	315

Введение

Моя подруга Милли до сих пор в самых ярких подробностях вспоминает тот день, когда ее сын, которому тогда было пять лет, сказал что-то откровенно расистское. Это было три года назад, они с мужем (оба белые) и детьми проводили отпуск во Флориде. Целую неделю они отдыхали все вместе, а потом решили пригласить няню, чтобы иметь возможность провести вечер вдвоем. Вышло так, что няня оказалась темнокожей.

На следующий день Милли поинтересовалась у сына, хорошо ли он провел время с няней. «Нет, она мне не понравилась», — ответил он. Когда Милли стала его расспрашивать, сын спокойно объяснил: «Она мне не понравилась, потому что у нее темная кожа».

Милли так расстроилась, что даже не сообразила, как отреагировать на его заявление. Они с мужем были уверены, что воспитывают детей в уважении к людям, и, уж конечно, они не позволяли себе никаких намеков на расизм. И как же теперь быть? Их уверенность в правильности методов воспитания пошатнулась. И они не имели ни малейшего понятия, что с этим делать.

Большинство родителей, в том числе и я, хотят, чтобы их дети выросли добрыми людьми. В 2020 году журнал Parents («Родители») опросил более тысячи двухсот родителей¹, чтобы узнать, чего они больше всего хотят для своих детей. Оказалось, 73% матерей и 68% отцов ответили, что больше всего они хотели бы воспитать в своих детях такое качество, как доброта, следом шли интеллект, индивидуальность и трудолюбие. При этом 76% матерей и 58% отцов отметили, что нынешние дети растут не такими доброжелательными, как их предшественники. С той же целью в 2016 году

некоммерческая организация Sesame Workshop, выпускавшая детское телешоу «Улица Сезам»², опросила более двух тысяч американских родителей, воспитывающих детей от трех до двенадцати лет, и пятьсот школьных учителей — от первого до шестого класса. Примерно три четверти родителей и учителей сказали, что для детей важнее быть добрыми, чем успешными в учебе. При этом 67% выразили мнение, что большинство современных детей ведут себя неуважительно по отношению к окружающим, а 43% — озабоченность тем, что их собственные дети не проявляют особой чуткости и внимания к людям. По-видимому, несмотря на стремление родителей воспитывать в детях высокие нравственные качества, многие из них не очень хорошо представляют себе, как это делать.

В течение последних девяти лет я собирала информацию об исследованиях в области развития и воспитания детей. Я вела колонку в интернет-издании Slate, посвященную научно обоснованному воспитанию, и писала десятки статей на ту же тему для The New York Times. Я скрупулезно изучала опубликованные научные исследования, посвященные сложным вопросам воспитания детей, перепроверяла их результаты у экспертов и трансформировала в простые и понятные рекомендации родителям — рекомендации, верные с научной точки зрения. Меня часто удивляло, если не шокировало, то, насколько сильно отличались профессиональные рекомендации авторов научных исследований от того, как я их себе представляла.

Возьмем, к примеру, расовый вопрос, который особенно остро встал перед родителями после гибели в 2020 году по вине полицейских нескольких афроамериканцев — Джорджа Флойда, Бронны Тейлор и других. И если цветные родители, как правило, регулярно беседуют со своими детьми на расовые темы — они просто вынуждены это делать, — то большинство белых родителей, и моя подруга Милли не исключение, избегают подобных разговоров, руководствуясь благими намерениями воспитать в ребенке расовый дальтонизм. Они считают, что, если не упоминать о расовой принадлежности, их дети, возможно, не будут замечать

расовых различий. Однако результаты исследований недвусмысленно показывают, что дети (даже младенцы!) отлично их видят³ и что, если не формировать у них соответствующий взгляд, они делают предвзятые умозаключения. Они видят, что белые люди обычно обладают бóльшим влиянием и богатством, чем люди с другим цветом кожи, и, исходя из своих наблюдений, начинают считать, что все это благодаря тому, что белые почему-то лучше, умнее и способнее.

Однажды я брала интервью у педагога начальной школы Наоми О'Брайен, соавтора серии книг для родителей, посвященных расовым вопросам. Она рассказала мне, что постоянно видит, как ее ученики говорят и делают вещи, которые отдают расизмом. Например, заявляют, что не будут играть с одноклассником, потому что у него «грязная кожа», и что их родители зачастую оставляют подобные высказывания без внимания. Но еще хуже то, говорит О'Брайен, что, когда белые дети пытаются заговорить с родителями о расовых различиях, «им затыкают рот и просят не говорить об этом, а значит, дети усваивают, что не только говорить о цвете кожи — это плохо, а иметь кожу другого цвета плохо». На самом деле, и об этом свидетельствуют исследования, белым родителям необходимо откровенно обсуждать со своими детьми вопросы расы, чтобы те не допускали расистских высказываний и поступков.

Зачастую родители, пусть и непреднамеренно, разжигают сексистские настроения, внушая девочкам и мальчикам разные поведенческие установки. Например, твердят о том, что внешность для девочек значит гораздо больше, чем для мальчиков, и что мальчикам не подобает предаваться грусти или испытывать страх. А еще, следуя традиционному совету и давая детям возможность самим улаживать конфликты с братьями и сестрами, мы зачастую усугубляем соперничество между ними и способствуем формированию у них убежденности, что буллинг и применение силы — это лучшие способы разрешения разногласий.

В некоторых случаях исследования, конечно, подтверждают наши глубоко укоренившиеся родительские инстинкты, но иногда

откровенно противоречат им, заставляя задуматься. Это и стало одной из причин, заставивших меня взяться за написание этой книги. Мне захотелось поделиться той неожиданной информацией о методах воспитания добрых и отзывчивых детей, которую я нашла.

Люди, которые нас окружают

Была еще одна важная причина для написания этой книги. Я убеждена, что сегодня роль родителей в воспитании детей приобретает особое значение. Окружающий мир внушает нашим детям опасные мысли о том, как им следует вести себя и строить отношения с другими, и мы должны срочно принимать меры, чтобы изменить эту ситуацию.

Прежде чем начать что-то объяснять, я хочу сказать, что иногда дети должны вести себя совершенно по-идиотски. Им необходимо постоянно исследовать границы дозволенного, чтобы понимать, что можно, а что нельзя, и совершать глупейшие ошибки в общении с окружающими, чтобы на них учиться. Я начала воспринимать эпизоды отвратительного поведения детей (их в нашем доме бывает предостаточно) как возможность для обучения навыкам корректного поведения. Или, вернее сказать, рассматривать их как тревожные звоночки, которые сигнализируют, над чем нашей семье следует поработать.

К сожалению, в наши дни на родителей обрушивается настоящий шквал таких тревожных звоночков, так как люди везде ведут себя просто ужасно. Осенью 2018 года учителя и обслуживающий персонал дошкольных классов в своих отчетах Южному правовому центру по вопросам бедности⁴ отмечали, что за несколько месяцев они зафиксировали более 3200 случаев проявления ненависти в своих школах. Например, в городе Монро одного из учеников арестовали за то, что он накинул петлю на шею своему темнокожему однокласснику.

И похоже, ситуация только ухудшается. По данным ЦРУ, в период с 2015 по 2018 год⁵ количество преступлений на почве ненависти

(или расовой нетерпимости) в США выросло на 21%. Многие из этих преступлений были совершены взрослыми, но в них участвовали и дети. По всей видимости, увеличивается и количество случаев буллинга. В 2016 и 2017 годах организация Human Rights провела опрос среди пятидесяти с лишним тысяч американцев от тринадцати до восемнадцати лет⁶, и 79% из них сказали, что ситуация с буллингом в их школах только ухудшилась. Летом 2017 года исследователи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе опросили 1535 учителей старших классов государственных школ⁷, и почти 30% из них отметили, что за прошедший год их ученики отпускали больше пренебрежительных замечаний в адрес своих одноклассников, чем в предыдущий.

Кризис доброты в отношениях между людьми может иметь много причин. По мнению некоторых исследователей, его стимулировал, по крайней мере отчасти, приход к власти в стране Дональда Трампа. Точка зрения о том, что политические фигуры способны оказывать влияние на детей, может показаться некоторым преувеличением, поскольку не так много детей интересуются политикой. Однако жесткая риторика Трампа, в том числе искажение фактов, лживые заявления, шуточки по поводу сексуального насилия, издевки над людьми с ограниченными возможностями и пренебрежительное отношение к государствам с преимущественно темнокожим населением, которые он называл «странами-помойками», в течение нескольких лет транслировалась по всем телеканалам и в интернете, пронизывая разговоры за семейным столом. Несомненно, это могло повлиять и на детей.

Согласно популярному направлению в психологии, известному как «теория социального научения», которая была разработана в 1960-х годах психологом из Стэнфордского университета Альбертом Бандурой, дети (как и взрослые) учатся, как нужно себя вести, копируя поведение людей, которых они видят вокруг себя. Причем в большей степени они склонны подражать тем людям, которые обладают высоким статусом, — таким, например, как президент Соединенных Штатов.

Широкую известность приобрел один из экспериментов Бандуры, в ходе которого детей от трех до шести лет заводили в комнату⁸ и оставляли их наблюдать, как один из исследователей играет с куклой. Часть детей, участвовавших в эксперименте, видели, как человек пинает куклу, бьет и обзывает ее. Другая часть — как взрослый человек спокойно с ней играет. Затем детей по одному запускали в другую комнату, давали им возможность поиграть с новыми привлекательными игрушками, а через пару минут говорили, что они больше не могут с ними играть, и отводили обратно в первую комнату, где дети в течение двадцати минут могли поиграть с другими игрушками, в том числе и с той самой куклой.

Дети, видевшие, как взрослый человек «обижает» куклу, чаще проявляли по отношению к ней агрессию, причем многие из них буквально не могли остановиться.

Сегодня поведение и нравственные ценности молодежи претерпевают изменения, которые не могут не вызывать тревогу. Исследования показывают, что студенты колледжей проявляют меньше эмпатии, чем десять лет назад⁹: они менее склонны сочувствовать людям, которым меньше повезло в жизни, и не стараются войти в положение других людей.

Прекрасное завтра

Если от всего этого у вас опускаются руки, я вас хорошо понимаю. Я тоже прошла через этот этап. Но теперь я воспринимаю ситуацию как призыв к действию. Больше всего на свете я хочу, чтобы мои дети были счастливы и чувствовали, что их любят. Однако, наблюдая, как постепенно растет волна жестокости, я хочу дать им нечто большее: я хочу, чтобы они выросли добрыми людьми и взаимодействовали с окружающими с уважением и чувством собственного достоинства. Раньше я не особенно задумывалась об этом, но сейчас проблема стала актуальной как никогда, и она действительно требует решения.

Если родители будут воспитывать доброту в детях, мы сможем положить конец росту жестокости и насилия в мире, ну или хотя

бы несколько умерить его. Мы растим будущих юристов, политиков, бизнесменов, художников, врачей — всех, кто будет жить и работать в мире завтрашнем. Конечно, мы не лепим наших детей из глины. На формирование их личности оказывает влияние множество факторов: сверстники, учителя, гены, жизненный опыт и переживания, которые мы не можем контролировать и которые и определяют в конечном счете то, какими они вырастают. Но и мы не остаемся в стороне: от родителей в значительной мере зависит, какой путь в жизни выберут их дети. В 2019 году были опубликованы результаты трехлетнего исследования, в рамках которого ученые вели наблюдение за 450 детьми¹⁰, пытаясь выяснить, какие факторы играют наиболее важную роль в формировании характера детей и их шкалы ценностей. Они обнаружили, что, несмотря на влияние сверстников, особенно в переходном возрасте, родители играют «главную роль в личностном и социальном развитии своих детей».

Если вы беспокоитесь о том, что, воспитав в детях доброту и порядочность, вы сделаете их взрослую жизнь менее счастливой или успешной, расслабьтесь. Данные исследований однозначно показывают, что люди (в том числе и дети), которые относятся к окружающим с добротой и великодушием¹¹, чувствуют себя более счастливыми и довольными жизнью. В 2019 году исследователи проанализировали данные, собранные за тридцать лет, в течение которых изучалось, какое влияние экономическое положение семей и IQ детей оказывают на их дальнейшую жизнь¹². Оказалось, что мальчики, которые были более доброжелательными и щедрыми в детсадовском возрасте, став взрослыми, зарабатывали значительно больше денег. В своей книге «Брать или отдавать?» Адам Грант, психолог и профессор Уортонской школы бизнеса, утверждает, что великодушие, щедрость и готовность помочь — это те качества, которые часто отличают очень успешных людей от середнячков¹³.

Воспитывая в детях доброту, мы обеспечиваем их процветание в будущем. Преуспевая, они будут строить лучший, более справедливый и здоровый мир.

Цели и надежды

Буду откровенна, поначалу идея книги о воспитании для родителей вызвала у меня сомнения, да что там, сама мысль казалась мне вызывающей. В конце концов, кто я такая, чтобы указывать другим родителям, что они должны делать? Я сама далеко не идеальная мать, и если вы думаете, что у меня идеальные дети, то приглашаю к нам в ближайшие выходные: вы всё увидите своими глазами. Я воспринимаю родительские обязанности как пазл из 100 000 фрагментов, который пытаешься сложить, пока ведешь машину, готовишь обед и стараешься уследить, чтобы дети не побивали друг друга.

Но однажды мое мнение резко изменилось. Те знания о человеческих характерах, которые я почерпнула из своего журналистского опыта, постепенно поменяли и мое повседневное взаимодействие с детьми. Это касалось нюансов, которые я привносила в наши разговоры, характера вопросов, которые я им задавала, моей реакции на их переживания и объяснения поступков. Мало-помалу пришло осознание того, что, слегка видоизменив процесс воспитания, я смогу научить детей, как стать добрыми, сострадательными людьми. Я начала замечать сдвиги в их поведении. Дети стали меньше ссориться и драться. Они стали лучше распознавать и контролировать свои эмоции. Они казались более терпимыми в отношениях с окружающими и лучше справлялись со своими переживаниями. И если приобретенные мною знания помогли мне лучше разруливать сложные ситуации, а моим детям — становиться более добрыми и отзывчивыми людьми, разве другие родители не захотят тоже об этом узнать?

Как видите, я все-таки написала эту книгу, и теперь вы можете ее прочитать. Я систематизировала полезную для вас информацию следующим образом. В первой части я рассказываю о том, что говорит наука о формировании конкретных черт характера. Как воспитывать великодушие, честность, доброту, целеустремленность и способность быстро восстанавливать физические и душевные силы. Как подавить грубость, уверенность в том, что вам все что-то

должны, высокомерие, сексизм и расизм. (Предупреждение: обсуждение некоторых проблем и жизненных ситуаций может вызвать негативные эмоции, если вам довелось испытать аналогичную дискриминацию или пережить подобную травму.) В каждой главе я предлагаю простые, основанные на научных данных методы, которые можно использовать в повседневном взаимодействии с детьми разного возраста, чтобы выработать хорошие черты характера и избавиться от дурных наклонностей. Во второй части я знакомлю вас с научно обоснованными стратегиями, которые помогут решить особенно запутанные и неприятные ситуации и проблемы. Что делать, если дети ссорятся? Как контролировать использование электронных гаджетов и социальных сетей? Как лучше построить разговор с детьми о сексе и порнографии? В конце книги вы найдете примечания, где приводятся все упомянутые мною исследования на тот случай, если вы захотите их найти и получить более подробную информацию по интересующим вас вопросам.

Единственное, чего мне не хотелось бы, — это чтобы моя книга стала еще одним поводом осуждать себя и свои действия. Современным родителям и так достается слишком много критики: нам говорят, что мы вредим нашим детям, применяя такие практики, как устранение всех помех на пути ребенка к успеху (принцип снегоуборочной машины), гиперопека (вертолетное воспитание), интенсивное воспитание и еще 843 других метода якобы неправильного воспитания, в которых я, честно говоря, не разбираюсь. Педиатр Леонард Сакс написал в 2015 году целую книгу «Крах родительства» (The Collapse of Parenting)¹⁴, и должна сказать, что приведенные им аргументы не показались мне научно обоснованными. Я не думаю, что проблемы нравственного характера у современных детей являются следствием того, что мы, современные родители, хуже исполняем свои родительские обязанности, чем это делали предыдущие поколения. Однако мне кажется, что многие ролевые модели, которые дети усваивают, наблюдая за тем, что творится в обществе, таят в себе опасность, и родители должны делать все, что от них зависит, чтобы бороться с их пагубным влиянием.

С другой стороны, я не хочу, чтобы мои рекомендации стали дополнительным бременем для родителей, подкидывая им лишние поводы для беспокойства и усложняя и без того напряженную жизнь. Сейчас родители, особенно матери, вынуждены взваливать на себя слишком много обязанностей и забот. Всем нам приходится заниматься детьми, и одновременно мы продолжаем работать и делать массу других вещей, что существенно увеличивает и без того немалую нагрузку. У нас нет времени делать больше, чем мы уже делаем, а если мы все же пытаемся сделать что-то через силу, нам это выходит боком и все вокруг начинает рушиться как картонный домик. (В течение нескольких месяцев, пока я писала эту книгу, мне пришлось заниматься всем и сразу. В результате я пережила настоящий стресс и заметила, что веду себя совсем не так, как положено терпеливой и сострадательной матери. Вот ведь ирония судьбы: я столько времени потратила на поиск необходимой информации по вопросам родительского воспитания и на работу над книгой, что была не в состоянии выполнять обязанности эффективного родителя.)

Я надеюсь, что эта книга немного облегчит ваш труд и откроет перед вами новые возможности. Я хочу сэкономить ваши время и силы, дав ответы на вопросы, которые, возможно, годами копились где-то в закоулках вашего мозга. Я хочу научить вас справляться с ситуациями, которые ввергают вас в ступор и заставляют восклицать: «Что же, черт возьми, теперь делать?» Я переработала массу сложной научной литературы по вопросам детского развития и преобразовала эту информацию в простые рекомендации, которые можно использовать в повседневной жизни. Тешу себя надеждой, что моя книга хотя бы немного облегчит вашу родительскую долю и, может быть, сделает ее чуть более приятной.

И все же вам придется набраться терпения и проявить снисходительность. Формирование характера ребенка (не говоря уже о вашем собственном поведении как родителя) — дело небыстрое. Кроме того, взаимоотношения ребенка с окружающим миром во многом зависят от его темперамента, гормонального статуса, психического

здоровья и истории. В жизни детей будут происходить события, не подвластные вашему контролю, и они окажут такое влияние на формирование их личности, с которым мы не сможем не считаться. Дети, даже те, у которых большое, прекрасное сердце, не могут всегда быть великодушными, проявлять эмпатию и сочувствие к другим людям, поэтому родителям не следует делать поспешные выводы, если их ребенок демонстрирует неизбежные сбои в поведении.

И все же я твердо убеждена, что, приумножая свои знания, мы можем стать более умелыми родителями и что наши новые навыки пойдут на пользу нашим детям. Понимая, как развивается детский мозг, почему дети делают то, что делают, и как лучше наладить с ними общение, мы сможем вооружить наших детей инструментами и копинг-стратегиями*, необходимыми им для того, чтобы справляться с вызовами современного мира с достоинством и состраданием.

Работая над книгой, я поняла, что все имеет свое значение и все важно: границы, которые мы устанавливаем, разговоры, которые мы ведем, поступки, на которые мы реагируем или не обращаем внимания. Статус родителей предоставляет нам неограниченные возможности для того, чтобы сформировать у детей определенную систему ценностей. Чем активнее мы пользуемся этими возможностями и чем больше знаем о том, какие практики действительно эффективны, тем крепче наша уверенность в том, что наши дети вырастут такими, какими мы хотим их видеть, — людьми, в которых так нуждается этот мир.

* Копинг-стратегии — сознательные, рациональные способы преодоления жизненных трудностей. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые использует человек, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями. *Прим. ред.*