

Содержание

Введение	Поколение, привыкшее получать желаемое немедленно.....	7
Глава 1	Ловушки для родителей. А вы уже на крючке?	15
Глава 2	Возможности, которые упускают родители, спеша на выручку	48
Глава 3	Все совершают ошибки, не ошибитесь в этом	62
Глава 4	Постигаем закономерности развития.....	82
Глава 5	Используйте преимущества каждого периода	108
Глава 6	Лига плюща любой ценой. Даем ли мы детям то, что действительно необходимо для достижения успеха?	130
Глава 7	Современные телефоны умны, а мы?	164
Глава 8	Негативные аспекты технологий. Видеоигры, социальные сети и телевидение	182
Глава 9	Занятия спортом — не просто забава.....	207
Глава 10	Почему алкоголь и наркотики так притягательны	230
Глава 11	Ваш ребенок будет готов к взрослой жизни?	248
Глава 12	Родители тоже разучились ждать	275
Глава 13	Усвоенные уроки.....	285
Благодарности		295
Примечания		297
Об авторах		302

Поколение, привыкшее получать желаемое немедленно

Вот уже более 20 лет мы в качестве практикующих клинических психологов помогаем семьям и школьным педагогам. В последнее время мы стали замечать, что резко возросло число детей и подростков, которые испытывают сложности, столкнувшись с необходимостью решить самостоятельно даже несложную задачу. Вот несколько ситуаций, свидетелями которых мы стали в течение первой недели работы над этой книгой:

- Семилетняя девочка, разозлившись на своего отца, кричит: «Мой планшет разрядился! Все потому, что ты не зарядил его!»
- Мама дает обещание расстроенному сыну: «Я позвоню маме этого мальчика и попрошу, что ее сын не взял тебя в гандбольную команду».
- Семиклассница забыла подготовиться к школьному тесту и стала паниковать по этому поводу. Отец успокаивает ее: «Я отправлю твоему учителю письмо по электронной почте и попрошу разрешить тебе сдать тест на день позже».
- Мама говорит сыну-старшекласснику, недовольному преподавателем, который будет вести у него историю: «Я позвоню в школу и попытаюсь добиться замены учителя».
- Девочка-подросток раздраженно заявляет своей маме: «Мне нужен новый iPhone! Мой древний телефон никуда не годится!»

Независимо от того, с чем сталкивались эти дети — со сложностью в общении с ровесниками, с проблемами в обучении, с несогласием родителей, — они реагировали одинаково. Если выход из ситуации не обнаруживался моментально, они начинали раздражаться, тревожиться и даже паниковать. Им и в голову не приходило задуматься о поиске возможного решения, они тут же теряли самообладание. Мы замечаем проявления этой тенденции не только в профессиональной деятельности, но и в обыденной жизни. Родители, учителя, руководители учебных заведений и тренеры в беседах с нами выражают тревогу в связи с подобным поведением детей, которое они наблюдают все чаще. Дети стали остро нуждаться в том, чтобы кто-то другой решал за них проблемы, возникающие в самых разных сферах жизни, и делал это безотлагательно. Эта поведенческая особенность становится все очевиднее, о ней все чаще говорят и пишут.

Тему нетерпимости детей и подростков к сложностям и неудачам стали горячо обсуждать как наши коллеги, так и друзья и родные, а также массмедиа. В мае 2013 г. в журнале *Time* была опубликована статья под заголовком «Поколение ЯЯЯ», в феврале 2012 г. в интернет-издании *The Huffington Post* появился материал, названный «Неужели мы воспитываем поколение беспомощных детей?»¹. Ситуация продолжала ухудшаться, и мы, как детские психологи и обеспокоенные родители, снова и снова задавались вопросами: «Что происходит с нынешним поколением детей?», «Почему они ожидают получить все, что им заблагорассудится, от других?», «Откуда берется эта уверенность?». Потом мы поняли, что наше общество создает все условия для выработки у детей нетерпимости к трудностям.

На долю каждого поколения выпадают свои испытания, и каждое подвергается определенному влиянию

общества. Влияние Великой депрессии и Второй мировой войны на представителей «тихого поколения» (людей, рожденных между 1925 и 1945 гг.) выразилось в стремлении к упорному труду. Но эти люди сравнительно спокойно восприняли протесты и политические веяния, захватившие другие поколения². Поколение беби-бумеров выросло в мире, где активно строились города, где было принято иметь очень большие семьи. Представители этого поколения верили в то, что, если много работать, американская мечта непременно воплотится³. На долю поколения X (представители которого родились между 1965-м и началом 1980-х) пришлось появление первых персональных компьютеров, кабельного телевидения и интернета⁴. Считается, что уровень образованности этого поколения выше, чем предыдущего, однако его представителей куда меньше занимают такие вопросы, как постоянная работа, пенсия и американская мечта.

Сегодня мы имеем дело с поколением, на которое оказало влияние стремительное развитие технологий. Детей, рожденных в конце 1980-х — начале 1990-х, называют поколением Y или поколением Миллениума. Основной характеристикой для них является тотальность доступа к цифровому миру. Для современной молодежи нормой стали быстрая связь, немедленное получение нужной информации и выполнимость этих условий в любой точке мира⁵. Технологический прогресс привел к появлению устройств, делающих нашу жизнь удобнее. Благодаря Google мы получаем ответы на свои вопросы нажатием клавиши, ищем дорогу к новому ресторану с помощью GPS, любое пропущенное телешоу находим в Сети, а с помощью смартфона, который есть практически у каждого, решаем множество других задач. В результате нынешнее подрастающее поколение стало ориентироваться в хаосе этого мира исключительно

с помощью современных устройств и теперь требует для своих проблем немедленных решений.

Юным представителям нынешнего поколения редко приходится ждать. Их характеризует не только убежденность в том, что возникающие трудности должны решаться немедленно, но и крайняя зависимость от взрослых. Сегодня родители дают своим детям столько, сколько дети в прошлом никогда не получали, а технологии достигли такого уровня, что разнообразные удобства, немислимые ранее, теперь не исключение, а правило. Это поколение можно назвать поколением, *привыкшим получать желаемое моментально*. Нынешние дети требуют большего, прикладывая меньше сил⁶. При поддержке стремительно развивающихся технологий мы воспитываем детей, которые *учатся не думать*. Это первое поколение детей в истории человечества, на которое достижения эпохи оказывают негативное воздействие: у нас не получается привить ему умение решать сложные проблемы, справляться с неожиданными трудностями и жить самостоятельной жизнью.

К тому же ожидания, которые мы возлагаем на наших детей с точки зрения образования, выше, чем раньше. Сегодня поступить в колледж становится сложнее, и родители начинают задумываться о готовности своих детей к поступлению, когда те находятся еще в дошкольном возрасте, они беспокоятся, например, о том, будет ли их ребенок читать лучше других детей в детском саду. Более того, родители считают своим долгом занимать досуг детей разного рода деятельностью, которая обеспечит им преимущества перед остальными (спортивные секции, языковые курсы, занятия разными видами искусства и т. д.). А вдруг их чадо упустит возможность пробиться вперед?

Им кажется, что соревнование с другими даст детям больше возможностей и навыков для развития. Ведь

именно ради этого они стараются. Но на деле происходит обратное. Родители охотно создают для своих детей наилучшие условия и тем самым ограждают своих чад от любого рода промахов, необходимых для развития. А это значит, что современное поколение детей не учится на своих ошибках. Вот один пример: если Сэм не сдаст письменную работу в срок, ему снизят оценку, но он забыл работу дома. По мобильному телефону Сэм звонит маме, и она мчится в школу, чтобы передать ему домашнее задание. Мама полагает, что, если она не сделает этого, сын получит низкую оценку. А дальше, думает она в панике, будет только хуже. Если Сэм получит низкий балл за письменную работу, это может сказаться на оценке за четверть, что, в свою очередь, может повлиять на общую успеваемость, от которой зависит, в какой колледж он сможет поступить, а от колледжа зависит выбор работы и т. д. и т. п. Родители часто аналогичным образом оправдывают свои поступки, но правильно ли это? Если вернуться к нашему примеру, неужели задание, сданное позже срока, действительно повлияет на карьеру Сэма, когда он станет взрослым? Вряд ли. Если предоставить Сэму возможность самому разбираться с последствиями своей забывчивости, ему, вероятно, придется — ненадолго — столкнуться с разочарованием, но зато он обретет независимость и уверенность в себе, которые пригодятся ему в будущем. Или посмотрим на это с другой стороны. Подумайте, кто будет более эффективным работником, менеджером или руководителем: тот, кто, совершая ошибку, просит другого исправить ее, или тот, кто берет на себя ответственность за собственный промах и учится устранять его последствия и избегать повторения подобного в будущем?

Мы написали эту книгу, чтобы помочь родителям понять, почему нынешние дети и подростки испытывают сложности при переходе к взрослой жизни. Мы

хотим обратить ваше внимание на те ценные возможности, которые ежедневно упускаются из-за того, что молодежь при решении проблем полагается преимущественно на технологии или на родителей. Иначе говоря, мы делаем акцент на тех «обучающих ситуациях», которые необходимы для социального, эмоционального и неврологического развития ребенка. Мы написали эту книгу не для того, чтобы выразить свое разочарование поведением современных родителей, но из чувства сопереживания, ведь мы сами — родители и тоже воспитываем детей. Мы сталкиваемся с теми же сложностями и (невольно) испытываем соблазн потакать молодежи, не привыкшей ждать. Мы хотим поддержать родителей, которые стремятся вырастить уверенного в себе ребенка, внимательного и честного по отношению к своему окружению, и в этой книге мы поделимся идеями о том, как дать детям всех возрастов те знания, которые помогут им вести ответственную и полноценную взрослую жизнь, и расскажем о соответствующих стратегиях. Мы научим родителей распознавать ловушки, в которых легко оказаться, воспитывая представителя современного поколения.

Что мы имеем в виду, когда говорим об упущенных возможностях? В социальном смысле нынешние дети упускают шанс взаимодействия с другими, что способствовало бы формированию позитивных межличностных отношений. В эмоциональном плане они лишаются возможности обзавестись уверенностью в своих способностях и навыками, помогающими справляться с непредвиденными трудностями. С точки зрения неврологии таким детям гораздо сложнее развить в себе умение что-либо планировать, организовывать, преодолевать препятствия и принимать решения. В этой книге мы рассказываем о том, как потеря возможностей связана с воспитанием, образованием и технологиями. Помимо этого,

мы делимся своим опытом и знаниями, полученными в процессе работы с семьями и в ходе бесед с руководителями учебных заведений, преподавателями, тренерами и родителями. Мы включили сюда и отобранные нами эпизоды из собственной врачебной практики, в которых нашли отражение общие тенденции. Мы приводим их еще и потому, что с ними будет полезно ознакомиться многим читателям.

В главе 1 мы научим родителей распознавать и обходить ловушки, в которые так легко угодить в наше время. В главе 2 покажем, какое влияние оказывает на детей родительское вмешательство и как оно препятствует развитию у них самостоятельности. Далее, в главе 3 поговорим о стремлении защитить своего ребенка от ошибок и о том, как в детях формируется зависимость от родителей. Для развития очень важно сталкиваться с трудностями и находить возможности их преодоления. Важным урокам на тему развития ребенка посвящена глава 4. Глава 5 рассказывает о том, как отсутствие опыта совершения ошибок и преодоления трудностей влияет на развитие мозга ребенка и на возможность выработки навыков планирования, преодоления сложностей и принятия решений. В системе ценностей большинства семей образование стоит на первом месте, и родители полны решимости использовать любую возможность, позволяющую их детям вырваться вперед. Глава 6 посвящена тому, как поддерживать и направлять детей и не попасть при этом в ловушку, становясь помехой на пути формирования самостоятельности у своих детей. В главах 7 и 8 можно найти советы по продуктивному и разумному использованию современных технологий: смартфонов, видеоигр, социальных медиа и интернета. Преимущества занятий спортом обсуждаются в главе 9. В главе 10 мы проанализируем, почему нынешнее поколение детей так подвержено разным зависимостям, и посоветуем, что в связи

с этим нужно делать. В главе 11 расскажем родителям современных молодых людей, что необходимо предпринять, если их дети не умеют ждать. В главе 12 покажем, как сами родители — зачастую неосознанно — формируют у детей привычку немедленно получать желаемое. В главе 13 обобщим основные уроки, которые, как мы надеемся, читатель сможет усвоить. И, наконец, в каждой главе мы предложим родителям советы, следуя которым они смогут успешно справиться с трудностями и не попасть в ловушку.

Примечание. Вся личная информация (включая имена), упоминаемая нами на страницах этой книги, изменена в интересах наших коллег и клиентов.

Ловушки для родителей

А вы уже на крючке?

В начальной школе третий класс проводит день открытых дверей. В течение двух предыдущих недель ученики трудились над проектом, посвященным планетам Солнечной системы, делали плакаты. Подавляющее большинство плакатов было создано с помощью компьютера, с применением соответствующей графики, таблиц, аккуратно напечатанных и отформатированных заголовков и описаний. И только на одной доске висят рисунки, сделанные и аккуратно подписанные от руки. Все работы соответствуют уровню третьего класса. Те, что выполнены на компьютере, смотрятся аккуратно и интересно, но очевидно, что для того, чтобы нарисовать плакат вручную, потребовалось больше интеллектуальных усилий, больше старания, а также навыки планирования и организации деятельности. К тому же, как вы думаете, в каком случае ребенок лучше запомнит, как выглядит планета: если распечатает фотографию из интернета или если сам потрудится над ее изображением? Однако же в тот день родители ребенка, который нарисовал плакат от руки, поделились с учителем опасениями, что их дитя недоотягивает до остальных.

Доктор Дарлин Свитленд
и доктор Рон Столберг

Мы, родители, всегда желаем нашим детям самого лучшего. Мы хотим вести их, поддерживать и инструктировать, чтобы они стали заботливыми и уверенными в себе взрослыми. И в то же время родители понимают, что «реальный мир жесток» и что у их детей должны

быть преимуществами перед другими, чтобы они были конкурентоспособными в колледже и на рынке труда. Прочтите еще раз это предложение, а затем спросите себя, верно оно или ложно лично для вас.

Реальный мир жесток, и у моего ребенка должны быть преимущества перед другими, чтобы он был конкурентоспособным в колледже и на рынке труда.

Это ловушка для родителей. Ловушка — это ситуация, в которой родители стремятся решить проблемы своего ребенка или уберечь его от чего-то, тем самым препятствуя его взрослению. В нашей практике было много случаев, когда родители проявляли чрезмерную активность, помогая ребенку справиться с проблемной ситуацией. Разумеется, и отец, и мать хотят помочь своему ребенку всеми возможными способами. Но принципиально важно, *ведете* ли вы ребенка за собой или *помогаете* ему выработать в себе навыки, которые делают из него лидера. Когда родители делают все за детей, те теряют шанс научиться действовать самостоятельно, из-за чего они в итоге будут проигрывать всем остальным. И напротив, если родители помогают детям развить в себе умения, необходимые для самостоятельного достижения лидерских позиций, во взрослой жизни эти дети всегда будут впереди. Поддаваясь давлению со стороны своих чад, родители часто попадают в ловушку и начинают скорее обеспечивать, чем помогать.

Приходилось ли вам оказываться в подобной ситуации? Отметьте, *верны* или *ложны* следующие утверждения:

- Когда ребенок просит поесть, я отвлекаюсь от своих дел и кормлю его.
- В моменты вынужденного ожидания мой ребенок берется за электронное устройство.

- Если мой ребенок забудет в школе книгу, необходимую для выполнения домашней работы, я отвезу его за ней на машине.
- Если все мои друзья купят своим детям мобильный телефон последней модели, я своему ребенку тоже его куплю.
- Накануне сдачи проекта, заданного в школе, я в спешке собираю все необходимое, потому что мой ребенок откладывает выполнение задания на самый последний момент.
- Мой ребенок помогает по дому реже двух раз в день.
- У моего ребенка очень мало свободного времени в течение учебной недели из-за большого количества внеклассных занятий.
- У нас дома часто включен телевизор, потому что он занимает моего ребенка.
- Я получаю от ребенка ежедневно по два-три СМС-сообщения с различными вопросами (даже в часы школьных занятий).
- Если мы с ребенком отправляемся в магазин, я покупаю ему что-нибудь в качестве награды за то, что он согласился пойти со мной без истерик.
- Если мой ребенок добирается до условленного места встречи и не находит меня там, он отправляет мне СМС, спрашивая, где я.

Если какое-либо из вышеприведенных утверждений оказалось *верным*, вероятно, вы склонны попадать в ловушки.

В них так просто оказаться! Заманчивость этих ловушек в том, что родители всегда желают лучшего для

своих детей и зачастую считают, что должны «помогать» им. Но во всех предыдущих примерах ребенок не получал ни помощи, ни защиты, ни важного урока, за него просто решали его проблемы.

В этой главе вы узнаете, как обнаруживать и распознавать пять наиболее распространенных типов ловушек для родителей, и познакомитесь со стратегиями, которые помогут избежать их в будущем. В следующих главах мы рассмотрим более детально, как эти ловушки влияют на конкретные события и ситуации в жизни ребенка, и проследим связь между ловушками и воспитательным процессом. Мы также расскажем родителям, чего ожидать и требовать от своих детей на каждой стадии развития.

Вот пять наиболее распространенных ловушек для родителей:

- **Ловушка помощи.** Родители выручают детей из сложных ситуаций.
- **Ловушка нетерпеливости.** Родители немедленно удовлетворяют все потребности и прихоти детей, так что тем не приходится проявлять терпение и ждать.
- **Ловушка давления.** Родители подталкивают детей вперед слишком поспешно.
- **Ловушка обеспечения.** Родители ни в чем не отказывают детям, несмотря на то, заслужили они это или нет.
- **Ловушка вины.** Родители импульсивно реагируют из-за чувства вины или неуверенности.

ЛОВУШКА ПОМОЩИ

Взрослым тяжело наблюдать, как их дети стараются справиться с трудностями. Нередко они чувствуют себя обязанными «уберечь» детей от негативного опыта, то есть самим решить их проблемы. В результате таких действий ребенок начинает ожидать, что все его сложности разрешатся без его участия. То есть он фактически лишается возможности самостоятельно справляться с трудностями.

Никто не станет спорить с тем, что способность самостоятельно думать и решать проблемы — один из самых полезных для ребенка навыков. Период детства полон возможностей для ежедневной тренировки этого умения, но есть две сферы, в которых родителям наиболее сложно избежать попадания в ловушку: это образование и социальные отношения.

Образование

Образование — одна из сфер жизни, которая всегда дает родителям повод угодить в ловушку помощи. Родители поддаются тревоге и начинают думать, что каждая оценка и каждое задание могут помешать их ребенку поступить в выбранный колледж. Страх приводит к тому, что родители начинают спасать своих детей и в итоге упускают хороший шанс научить ребенка справляться с трудностями. Недавно один учитель, преподающий историю в седьмом классе, рассказал нам об ученике, который не справился с тестом, потому что не готовился к нему. Мама ученика позвонила учителю и спросила, что можно сделать, чтобы исправить низкую оценку, на что учитель ответил: «Подготовиться». Тогда мать поинтересовалась, нельзя ли повысить сыну оценку за его активность на уроках. Учитель ответил, что ее сын ни

в чем не участвовал и никакой активности не проявлял. На предложение исправить оценку сейчас, а ее ребенок проявит себя в чем-нибудь позже, учитель ответил отказом. Тогда женщина растерянно спросила: «Как же ему получить хорошую оценку?» Учитель повторил свой ответ: «Нужно подготовиться к следующему тесту». Ученик, о котором шла речь, не стал заниматься лучше после случившегося, зато его стали дразнить одноклассники. В этом примере мы видим мальчика, который не прикладывает никаких усилий, и его маму, больше переживающую за оценку, чем за то, чтобы ее ребенок приобрел навыки, благодаря которым эту оценку можно *заслужить*. Женщина руководствовалась благими намерениями, она хотела упростить жизнь своему сыну, но из-за ее заикленности на отметках ребенок упустил возможность понять важность усердного труда, не говоря уже о развитии навыков планирования, организации и ответственного поведения. Очевидно, что в данном случае мама приложила больше усилий для решения проблемы, чем ее сын.

Когда родители берутся сами решать трудности, с которыми столкнулся их ребенок, тот обучается за решением проблемы обращаться к кому-нибудь из окружающих. Вместо того чтобы концентрировать свои усилия на скорейшем повышении оценки, мама могла бы обратить внимание на недостаток старания у ее сына, его безответственность и неумение планировать свое время. После чего ребенок мог бы столкнуться с естественными последствиями своей низкой успеваемости: например, ему могли запретить что-то или в чем-то ограничить, пока он не исправит свои оценки. После этого родители могли бы обсудить, как не допустить повторения подобной ситуации в будущем.

Социальные ситуации

Родители часто оказываются в ловушке помощи также в тех случаях, когда видят, что у их детей возникают сложности во взаимоотношениях со сверстниками. Действуя из самых лучших намерений, взрослые, заметив, что в детской среде назрел конфликт или что их чадо обделяют вниманием, скорее будут пытаться сами решить возникшую проблему, чем дадут детям возможность самостоятельно найти выход или просто окажут содействие в поиске этого выхода. Если родители берутся регулировать социальную жизнь ребенка, он лишается возможности строить отношения с другими самостоятельно. Такое поведение свойственно как родителям дошкольников, так и родителям подростков, которые начинают устанавливать отношения с противоположным полом. У родителей есть свое представление о том, какой должна быть социальная жизнь их детей, однако представление это может не совпадать с интересами ребенка. В течение короткого периода ребенок будет чувствовать себя частью социума, но в долгосрочной перспективе он рискует не овладеть навыками, необходимыми для того, чтобы заводить друзей и поддерживать с ними отношения. Родительская задача — направлять детей и учить их тому, как надо дружить, а не быть посредниками в их дружбе.

Большинство родителей согласятся с тем, что развитие и укрепление дружеских отношений приносит как радость, так и огорчения и что детям нужно учиться самостоятельно справляться с трудностями социального плана — например, с разногласиями или с распространением слухов. Но соблазн облегчить жизнь своему ребенку настолько велик, что взрослые не могут совладать с собой и вмешиваются: например, начинают звонить родителям других детей, извиняются, заставляют детей

помириться. Многие родители даже не осознают, что попали в ловушку. И это довольно типичная ситуация.

Родители прибегают и к иным методам. Например, покупают детям одежду известных марок или современную технику, чтобы они могли завоевать уважение среди сверстников. Когда ребенок получает от родителей что-либо только потому, что у «всех остальных детей» это есть, он лишается возможности понять, как справляться с социальными проблемами. В данном случае — как не чувствовать себя изгоем среди друзей. В таких ситуациях родителям следует позволить детям действовать самостоятельно и самим справиться со своими трудностями.

Дайте детям возможность действовать самостоятельно

Помогая детям, мы испытываем удовлетворение. Но будет лучше и для нас, и для детей, если мы научим их самостоятельно решать наиболее распространенные социальные проблемы. Мы, родители, легко можем с ними справиться, поскольку у нас за плечами большой опыт решения проблем. Аналогичный опыт должен приобрести и ребенок. Чтобы развить у детей необходимые навыки и подкрепить их уверенность в себе, следуйте нашим рекомендациям.

- Для начала научитесь сопротивляться искушению «все уладить». Дайте ребенку возможность решить проблему самостоятельно.
- С детьми младшего школьного возраста может быть полезно поговорить о том, какие возможны выходы из сложившейся ситуации. Найдите вместе несколько вариантов и спросите ребенка, каким из решений он предпочел бы воспользоваться, исходя из возраста и уровня развития. И пусть он сам или с вашей помощью попробует осуществить это решение.

- Детям среднего школьного возраста важно позволить самим определиться с возможными вариантами решения проблемы. Затем можно попросить их прежде, чем они сделают выбор, поделиться с вами их соображениями о плюсах и минусах каждого варианта. Ребенку будет полезно получить от вас отзыв и поддержку.
 - Детям старшего школьного возраста нужно, чтобы вы были доступны и могли в любой момент оказать эмоциональную поддержку, тогда как решение большинства проблем должно осуществляться ими самостоятельно.
-

ЛОВУШКА НЕТЕРПЕЛИВОСТИ

Родители хотят сделать для своих детей все возможное, и это желание трансформируется в стремление немедленно удовлетворить все потребности и нужды детей. Повинуясь этому порыву, родители лишь приучают детей к тому, что все их запросы исполняются безотлагательно.

В представлении многих родителей забота о детях выражается в незамедлительном удовлетворении их нужд. Если у ребенка возникает некое желание, такие родители тут же его исполняют, и тогда ребенок становится удовлетворенным и счастливым. Однако подобная линия поведения подкрепляет ожидание немедленного получения желаемого. Это хорошо заметно по поведению современных детей и подростков, которые, кажется, совершенно не желают ждать, ни за что на свете!

Нас долгое время учили тому, что «удача улыбается терпеливым»*. Но насколько это актуально для современного мира, в котором правит конкуренция? Если для

* Англ. Good things come to those who wait. — Прим. пер.

большинства родителей наивысшим приоритетом является успеваемость и возможность поступления в «престижный» колледж, какое отношение к достижению конечной цели может иметь способность проявлять терпение?

Здесь стоит упомянуть психолога Уолтера Мишела, известного своими исследованиями отсроченного вознаграждения детей, и его знаменитый маршмеллоу-тест (о котором рассказывается в статье, написанной в соавторстве с Эбб Эббесен)¹. В ходе эксперимента ученый предлагал детям выбор: либо сразу съесть один кусочек маршмеллоу*, лежащий перед ними, либо подождать примерно 15 минут и получить за это второй. Так отношение к отсроченному вознаграждению стало основой для сравнительного исследования детей. Спустя 18 и 20 лет Мишел вновь встретился с участниками эксперимента и выяснил, что показатели успеваемости и результаты теста SAT** оказались выше у тех, кто в детстве был способен отсрочить удовлетворение потребности². Другие схожие исследования выявили у них такие качества, как социальная ответственность и выраженная нацеленность на достижения³. В целом оказалось, что учащиеся, которые предпочли отсроченное вознаграждение, были в большей степени склонны фокусироваться на учебных целях и прилагать усилия для их достижения. Они были способны тщательно планировать свои действия вместо того, чтобы действовать импульсивно, подчиняясь первому порыву. Наша задача в работе с детьми в значительной степени заключается в том, чтобы научить их останавливаться и думать перед тем, как что-то делать. Разумеется, обучение ребенка

* Кондитерское изделие, похожее на зефир или пастилу, но более плотное по консистенции. — *Прим. ред.*

** Scholastic Assessment Test — стандартизированный тест, использующийся для оценки знаний выпускников американских школ, их готовности к обучению в колледже. — *Прим. пер.*

самодисциплине и умению ждать чрезвычайно важно, если вы хотите помочь ему достичь успехов в обучении и развить навыки позитивного общения.

Когда дети считают, что их желания превыше всего

В моей практике был случай: однажды ко мне пришла девочка-подросток с мамой. Девочка выглядела грустной. Она сказала мне: «Доктор, моя мама поступила так нехорошо! Мы с подружками целую неделю планировали встречу; они должны были остаться у меня ночевать, мы собирались делать друг другу макияж, разные прически, маски для лица, а мама чуть было все не испортила!»

Как оказалось, родители девочки не знали о ее планах и не подозревали о том, что им придется приложить серьезные усилия, чтобы купить все необходимое для вечеринки, посетив несколько магазинов. В пятницу, за несколько часов до прихода подружек, девочка отправила маме сообщение, что ей нужно в магазин и мама должна ее подвезти. Мать не смогла прочесть сообщение, так как в тот момент была у врача. Чуть позже дочь накричала на нее за то, что та разрушила ее планы, потому что теперь ей не успеть купить все необходимое до тренировки по софтболу. Чтобы немедленно выполнить желание дочери, которая не потрудилась ничего спланировать, мама обошла несколько магазинов, отменив все собственные планы на день.

Доктор Дарлин Свитленд

Современные дети и подростки склонны воспринимать себя как индивидов, противостоящих семейному объединению. Когда ребенок хочет, чтобы его потребность удовлетворили, он не думает о том, как это может отразиться на других. В нашем примере девочка не стала принимать в расчет причину, по которой мама

пропустила ее сообщение, или тот факт, что у семьи могут быть иные планы на вечер. Она думала лишь о том, что потребуется для организации ее вечеринки. Девочку волновали лишь собственные планы и желания.

Родители неумышленно способствуют формированию такого отношения, если делают все так, что ребенку никогда не приходится ждать. Если ребенок постоянно находится в фокусе их внимания и его желания выполняются в первую очередь, естественно, он привыкает к этому и будет рассчитывать на такое отношение в дальнейшем. Да и почему бы он стал думать иначе? И когда случится, что родители не смогут моментально выполнить запросы ребенка, тот разозлится и начнет требовать внимания. Он не станет задумываться о том, почему родители не смогли сделать то, что ему нужно, поскольку не привык воспринимать себя частью семьи. Таким образом, в моменты вынужденного ожидания он неизбежно будет испытывать беспокойство.

Приучать детей чувствовать себя комфортно в случае ожидания (иными словами, обучать терпению) необходимо, ибо они должны усвоить, что желаемое достигается не сразу. Такой подход эффективен даже по отношению к маленьким детям. Чтобы ребенок научился учитывать нужды других людей и быть терпеливым, родители должны сообща действовать так, чтобы ему регулярно приходилось проявлять терпение. Если пятилетний ребенок просит маму поиграть с ним, она может сказать: «Я поиграю с тобой чуть позже, когда сложу постиранное белье». Если девятилетний ребенок попросит папу приготовить ему обед, папа может ответить: «Я займусь этим через десять минут». Тогда дети научатся либо ждать, либо самостоятельно делать то, что им нужно. Оба варианта хороши. Дети не только станут терпеливыми, но и поймут, что они — часть семьи или сообщества и что необходимо учитывать интересы всех.

К тому же, потратив время ожидания на созидательную деятельность, они обретут независимость и уверенность в себе. Этот урок, который просто организовать, может дать прекрасный результат.

Учите детей ждать

Если вы чем-то заняты, а ребенок обращается с просьбой, у вас должен быть наготове ответ, из которого он может понять, что вы делаете и сколько ему нужно подождать, чтобы вы удовлетворили его просьбу. Например, можно сказать так: «Я с удовольствием тебе помогу. Но только после того, как освобожусь, через несколько минут».

И даже если вы свободны в момент, когда ребенок что-то просит, регулярно просите его подождать. Чем младше ребенок, тем короче должен быть период ожидания. Сообщить причину, по которой вы не можете помочь сию минуту, тоже важно; например: «Сперва мне нужно позвонить», «Нужно погулять с собакой», «Я должна дочитать эту главу» и т. д. Это поможет детям осознать себя частью семьи и понять, что занятия родителей тоже важны.

Электронное наслаждение

Недавно ко мне на прием записалась семнадцатилетняя девушка. За две минуты до назначенного времени она прислала мне сообщение, в котором уведомляла, что уже в приемной. По прошествии двух минут она принялась стучать в дверь, потому что я ей не ответил. Такое происходит часто. Подобный случай дает мне, как терапевту, хорошую возможность обсудить такие темы, как ожидание и социальные нормы, а также свидетельствует о том, что эта девушка, вероятно, часто ведет себя так и с другими.

Доктор Рон Столберг

Ситуация усугубляется тем, что дети становятся крайне нетерпимыми к ожиданию из-за современных технологий. С появлением новых устройств, таких, например, как планшеты, благодаря которым мы получаем всю необходимую информацию с помощью одного касания пальцем, необходимость ждать у детей и подростков возникает крайне редко. У них не только есть доступ к любому телешоу, огромному массиву фотографий (благодаря цифровым камерам теперь не приходится ждать, когда проявят пленку и напечатают снимки), они не только могут воспользоваться GPS-навигацией (вместо бумажной карты), теперь у них, помимо всего прочего, благодаря интернету есть возможность получить ответ на любой вопрос за секунды. Это удобство, привнесенное в нашу жизнь смартфонами, способствует закреплению у детей привычки немедленно получать желаемое (мы вернемся к этому в главе 7). Большинство аспектов современной жизни дают основание для формирования у ребенка подобной привычки. Сегодня подростки нередко общаются с родителями и друзьями посредством текстовых сообщений. Эта форма общения стала основной для многих из них. Сейчас трудно встретить подростка, который не имел бы при себе мобильного телефона. И если подросток получает сообщение от друга, считается, что он тут же должен ответить — это социальная норма. Если ему захочется что-нибудь узнать, например каковы планы на день или что произошло вчера на вечеринке, — он получает информацию за считанные секунды, для этого надо просто отправить другу сообщение с соответствующим вопросом. Информация будет получена без задержек. А теперь давайте обратимся к нескольким примерам, которыми поделились с нами родители. Каждый из них иллюстрирует нетерпимость детей к неудачам и неумение ждать.

- Если сын ждет, пока я подъеду и подвезу его, а я задерживаюсь, он тут же звонит или пишет мне, спрашивая, где я.
- Мои дети не ждут окончания рекламы, им даже не приходится ждать дня, когда по телевизору будут показаны нужные им передачи, — они смотрят все в Сети.
- Моя семья предпочитает делать покупки в интернет-магазинах. Мы выбираем в основном варианты, предполагающие быструю доставку.
- Когда моему ребенку приходится ждать — например, в очереди, — он проводит время с электронным устройством в руках, чаще всего запускает игру на мобильном телефоне.
- Если у моего ребенка в школе возникают какие-то проблемы, он тут же звонит мне, обращаясь за советом или помощью.
- В нашей семье никто не пользуется картой местности, потому что у нас есть GPS-навигатор, и мои дети считают, что, если они потеряются, проще кому-нибудь позвонить, а не применять логику и сообразительность, чтобы решить, что делать.

Технологии упрощают нашу жизнь, и эту тенденцию не остановить. Однако существует множество способов, с помощью которых можно научить детей терпимо относиться к ожиданию. Приведем несколько примеров.

- Обсудите с ребенком, что он должен делать, если вы не можете оперативно приехать за ним.
- Пусть дети участвуют в подготовке семейных мероприятий: в планировании, в процессе закупки

всего необходимого. Так они поймут, что любое веселье прежде всего нужно тщательно организовать.

- Если ребенок чего-то хочет, например новую игру для приставки, игрушку или дорогую вещь, попросите его помочь вам по дому. Это не должно рассматриваться как «плата» за игру, просьба должна донести до ребенка идею, что дети и взрослые помогают друг другу.
- Определите время, когда нельзя пользоваться электронными устройствами: например, во время ужина, в минуты, когда семья собирается вместе, после 20:00 и т. д.
- Если ребенок что-то планирует, обсудите с ним этот план не в тот же день, а позднее.

Электронные устройства играют важную роль в повседневной жизни большинства из нас. Если использовать их рационально, они могут принести радость и сделать наш быт удобнее. Однако у некоторых благодаря этим устройствам формируется привычка получать моментальную обратную связь, которая попросту не всегда возможна. Мы поделились с вами некоторыми соображениями, которые, надеемся, помогут вам использовать современные технические средства с учетом их преимуществ и возможных последствий.

Учите детей смолodu

С какого возраста нужно начинать обучать детей самодисциплине с помощью отсрочки получения желаемого? Младенцы нуждаются в немедленной помощи. Если они голодны, их надо тут же покормить, если стала мокрой одежда, ее нужно срочно поменять, если у них

скапливаются газы, то нужно вызвать отрыжку. Когда ребенок начинает ходить, его «потребности» превращаются в «желания», и тогда техника отвлечения становится главным средством выживания для родителя. Если малыш хочет поиграть с ключами от машины, а вам нужно куда-то ехать, вы чем-нибудь отвлекаете ребенка, например игрушкой, и незаметно забираете ключи.

Многим родителям трудно понять, пришло ли время приучать ребенка к тому, что не все его желания исполняются сию же секунду. Это и есть переход от немедленного получения желаемого к отсроченному. Если двухлетний малыш говорит «молоко», важно его похвалить, чтобы он продолжал общаться с помощью слов, поэтому родитель незамедлительно дает ему то, что он просит. Но если шестилетний или двенадцатилетний ребенок говорит: «Хочу молока», он вполне может и подождать. Точно так же в случае, если двухлетний малыш очень увлекся игрушкой сверстника из соседнего дома, можно на следующий день купить такую же. Однако если вы поступите аналогичным образом по отношению к четырех- или десятилетнему ребенку, нежелание ждать войдет у него в привычку.

Когда родители моментально выполняют запросы ребенка, он не получает возможности научиться самостоятельно удовлетворять свои потребности. У таких детей не может развиваться навык заботы о себе. К тому же ожидание немедленного получения желаемого попросту нереалистично. Таким образом, закрепление у ребенка соответствующей привычки чревато возникновением чувства неудовлетворенности.

Даже малыши могут научиться ждать

Уже в возрасте девяти месяцев ребенка можно начинать учить ожиданию. Ожидание должно быть тем веселее, чем младше

ребенок, но суть от этого не меняется. Мы предлагаем несколько игр, которые помогут малышу отвлечься и набраться терпения.

9–12 месяцев

Можно по очереди бросать кубики в игрушку, издавать звуки или перекатывать мяч вперед-назад. Когда придет ваша очередь, скажите: «Раз, два, три...» и замрите на две-три секунды с выжидающим выражением лица — это привлечет внимание малыша, — а потом продолжайте игру.

12–18 месяцев

Играйте с малышом в такую же игру, но увеличьте время ожидания до пяти секунд.

18 месяцев — 2,5 года

Когда ребенок о чем-то просит, вы можете просить его подождать, но время ожидания должно быть очень коротким. Например, если малыш поднимает ручки, чтобы его взяли, можно сказать ему: «Хорошо, но подожди две секунды», затем посчитать до двух и взять ребенка на руки.

3 года и старше

Чем старше ребенок, тем конкретнее можно формулировать просьбу подождать. Например, малышу в возрасте 3,5 года можно сказать так: «Давай подождем и посчитаем до десяти» или «Хорошо, сделаю, когда уберу эти продукты со стола». Ребенок может начать с опаской относиться к фразе «через минутку», поэтому лучше обозначать период ожидания как-то иначе.

У вас не всегда будет возможность следовать этим рекомендациям. Если малыш капризничает, потому что не поспал днем, едва ли этот момент подойдет для тренировки ожидания. Ничего страшного. Учите его ждать в игровой форме, когда он будет в соответствующем настроении. В таком случае в момент, когда реальная ситуация потребует от ребенка ожидания, ему будет гораздо проще.

ЛОВУШКА ДАВЛЕНИЯ

Родители с гордостью рассказывают о достижениях своих детей. А еще они переживают за них и им становится спокойнее от знания, что их ребенок в чем-то опережает остальных. По этой причине они слишком настойчиво подталкивают своих детей вперед.

Современная культура воспитания диктует применение давления на детей в качестве метода их развития. Родители уверены, что в противном случае их дети начнут отставать по уровню образования, развития, спортивной подготовки, социализации. Родители прилагают усилия, чтобы их дети были первыми учениками в классе, лидировали в команде, собрали вокруг себя как можно больше друзей. Взрослым хочется, чтобы их дети чувствовали уверенность в себе и знали себе цену, и потому прилагают дополнительные усилия, чтобы вывести их вперед. Например, если дети отстают в учебе, родители приглашают репетиторов, а молодые спортсмены тренируются по индивидуальной программе, чтобы стать лучшими в команде. Родители даже могут организовать дорогостоящее празднование дня рождения ребенка, чтобы больше детей захотело с ним подружиться. Но что, если эти ожидания не совпадают с возможностями, желаниями и особенностями самого ребенка? Стремление родителей добиться того, чтобы их ребенок превосходил других во всем, часто требует от него — по крайней мере в некоторых областях — приложения усилий, которые превосходят его возможности, ограниченные уровнем естественного развития. Поэтому ни один ребенок не может быть лучшим во всем. Нередко дети не оправдывают родительские ожидания, тогда родители испытывают разочарование, а дети становятся восприимчивы к неудачам.

Как правило, родители не сообщают ребенку прямо о своем намерении добиться того, чтобы он был лучшим во всем.

Мэри — прилежная ученица (учится на 4+ и 5–), уже пять лет занимается музыкой (играет на пианино) и входит в команду по софтболу. Когда она приносит домой табель успеваемости или результаты проверочного теста, родители обсуждают с ней ее оценки и дают советы, как можно исправить 4+ на 5. Однажды в то время, когда Мэри играла дома на пианино, родители вдруг начали обсуждать мальчика, который был на три года младше ее, но разучил очень сложный этюд. Родители говорили искренне, восхищаясь его мастерством, а не для того, чтобы задеть Мэри. На следующем матче по софтболу Мэри допускает две ошибки, из-за которых команда противника получает на два очка больше. После этого тренер назначает ей дополнительную тренировку на следующей неделе, чтобы она научилась лучше ловить мяч.

Доктор Дарлин Свитленд
и доктор Рон Столберг

Дети и подростки часто рассказывают нам о давлении, которое им доводится ощущать со стороны взрослых. Желание родителей помочь детям выделиться, «обеспечить» им преимущества — соблазнительная западня. Взрослые стремятся помочь детям стать успешными. Они хотят оказать необходимую поддержку, но дети воспринимают это иначе. Для них родительский посыл звучит так: «Ты недостаточно стараешься, нужно стать еще лучше». Можно проследить четкую взаимосвязь между давлением, которое взрослые оказывают на детей, и давлением, которое испытывают они сами, стараясь быть идеальными родителями.

Давление, которое испытывают родители

С самых ранних лет ребенка родители чувствуют себя обязанными обеспечить ему такие условия, чтобы он мог стать лучше прочих. И когда они слышат от других родителей о каких-то новациях в сфере развития детей, таких как обучение ребенка чтению сразу после того, как он начинает ходить, или об уроках музыки для детей, еще не вставших на ноги, — они начинают задумываться: а делают ли они все возможное? С этого момента у них возникают сомнения в актуальности их подхода к воспитанию. Тогда родительская философия, прежде выражавшаяся фразами «Я просто хочу, чтобы мой ребенок был счастлив» и «Хочу, чтобы ребенок развивался в соответствии с собственными интересами», преобразуется и звучит уже иначе: «Надо срочно найти подготовительные курсы», «Нужно выбрать языковую школу для малышей» и «Теперь, когда ребенку исполнилось три года, мы должны начать заниматься музыкой».

Воспитание сопряжено с огромной ответственностью, требующей от родителей внимательного отношения к тем многочисленным решениям, что они принимают относительно своих детей. Часто родители, сравнивая своих детей с ровесниками, начинают сомневаться в правильности своих решений и в способностях ребенка. Это и есть ловушка давления. И родителю проще попасть в нее, если то, чем занимаются другие дети, кажется ему более современным и престижным. Например, часто имеет место предубеждение, что дети, посещающие традиционные детские сады, имеют преимущества перед теми, кто ходит в игровые детские центры, дети, играющие за «клуб» или команду, участвующую в соревнованиях, — перед теми, кто играет в команде любителей, школьники, обучающиеся в классах с углубленной программой, — перед теми, кто