Путь дельфина

Как вырастить счастливых
и успешных детей, не превращаясь
в мать-«тигрицу»

The Dolphin Way

A Parent's Guide to Raising Healthy, Happy, and Motivated Kids without Turning into a Tiger

Shimi K. Kang, M.D.

VIKING

Путь дельфина

Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать-«тигрицу»

Шими Канг

Перевод с английского

Москва
2015

УДК 159.923.2:159.922.736.3
ББК 88.413-72
К19

Переводчик Мария Мальцева
Редактор Наталья Нарциссова

Канг Ш.

К19 Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать-«тигрицу» / Шими Канг ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015. — 344 с.

ISBN 978-5-91671-440-1

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 дочки, 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.

УДК 159.923.2:159.922.736.3
ББК 88.413-72

Все права защищены. Никакая часть этой 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, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 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

ISBN 978-5-91671-440-1 (рус.)
ISBN 978-0399166044 (англ.)

Содержание

Предисловие 7

ЧАСТЬ I
НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫБОРА
«Я знаю, что это неправильно, но ведь все так делают» 25

Глава 1. Царство «тигра» 27

Глава 2. Что происходит с детьми, которых воспитывают «тигры»? 57

ЧАСТЬ II
РЕШЕНИЕ
Стать «дельфинами» 93

Глава 3. XXI век — это время «дельфинов» 95

Глава 4. Как же у «дельфинов» все так хорошо получается? 119

ЧАСТЬ III
ПРИСТУПАЕМ К ДЕЙСТВИЯМ
На пути к настоящему успеху через обретение баланса 139

Глава 5. Основы прежде всего 141

Глава 6. Игра — наша стихия 170

Глава 7. Человек — существо социальное 206

Глава 8. Набор «инструментов» родителей-«дельфинов» 233

ЧАСТЬ IV
ТРАНСФОРМАЦИЯ
Как начать жить здоровой и счастливой жизнью, обладая самомотивацией 257

Глава 9. Самомотивация — величина постоянная 259

Глава 10. Что происходит с детьми, которых воспитывают родители-«дельфины»? 288

Глава 11. Снова быть человеком 317

Библиография 336

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 сдавливает 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 загруженно-

го 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 компания 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» правильнее 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, пытаясь 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 зацикливаясь 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 кузины 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 переустанавливают 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* 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 застав-

* Феромоны — летучие гормоны, которые выделяет наше тело. — *Прим. авт.*

ляет впадать 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.

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 часто разрываюсь между интуицией и своими страхами. Так, узнав, что одноклассник сына выиграл конкурс на правописание, я оторвала ребенка в солнечный денек от копания чер-

вей 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 удер-

живать 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 заключает 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 увере-

на, 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 трен-

дах 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 луч-

ше 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 взываю 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 навынос, 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 уравновесила 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 поступле-