

ПЕРЕДМОВА

ЧОМУ ВІДЧУТТЯ КОНТРОЛЮ ТАКЕ ВАЖЛИВЕ

На перший погляд ми — найменш імовірні кандидати у співавтори. Білл — психолог-практик, який здобув державне визнання і вже впродовж тридцяти років допомагає дітям упоратися з тривогою, вирішити проблеми з навчанням і поведінкою. Люди часто зазначають, що він дуже спокійна людина — швидше за все, це дається взнаки той факт, що вже кілька десятиліть він практикує трансцендентальну медитацію. А Нед заснував одну з найуспішніших компаній із репетиторства в Сполучених Штатах — *PrepMatters*. Він — енергійний представник покоління X, який спеціалізується на вихованні підлітків. Його учні часто зазначають, що ентузіазму в нього вистачило б на трьох.

Ми познайомилися кілька років тому на якомусь заході, куди були запрошені як доповідачі. Розговорившись, ми виявили дещо цікаве. З'ясувалося, що, навіть попри різницю в досвіді, дисциплінах і клієнтських базах, ми намагаємося допомогти дітям впоратися зі схожими проблемами і наші методи дивним чином доповнюють один одного. Білл розглядає ці проблеми з точки зору розвитку мозку, а Нед — в аспекті творчості і креативного підходу. Під час розмови

ми розуміли, що наші знання й досвід сумісні між собою, наче фрагменти пазла. І хоча клієнти Неда переважно намагаються впоратися з панікою через те, що можуть провалити вступ до Стенфордського університету, а Біллові клієнти мають чималий ризик не отримати навіть базову освіту, все одно кожен із нас починає роботу з тих самих засадничих питань: як ми можемо допомогти дитині віднайти почуття контролю над власним життям? Як допомогти їй знайти внутрішню наснагу і максимально реалізувати власний потенціал?

До усвідомлення важливості самоконтролю ми прийшли внаслідок вивчення стресу і мотивації. Дослідження на цю тему ми ретельно відстежуємо, оскільки здебільшого наше завдання полягає в тому, щоб допомогти дітям мінімізувати негативний вплив стресу на їхню працездатність і психічне здоров'я. Ми намагаємося скерувати дітей до здорового рівня мотивації, себто до того, що розташоване десь посередині між перфекціоністським запалом і бажанням якнайшвидше повернутися до гри. Коли ми виявили, що неспроможність контролювати ситуацію викликає неабиякий стрес, а самостійна робота — це ключ до розвитку мотивації¹, нам здалося, будімі ми натрапили на щось надзвичайно важливе. Наше переконання в цьому лише зміцнилося, коли ми ще трохи заглибились у вивчення означеного питання і зрозуміли, що здорове почуття контролю пов'язане практично з усім, чого ми прагнемо для власних дітей, зокрема з фізичним і психічним здоров'ям, успіхами в навчанні і щастям узагалі.

У період із 1960 по 2002 рік учні старших класів і коледжів в США раз у раз демонстрували дедалі нижчий рівень внутрішнього (інтернального) локусу контролю (впевненості в тому, що вони самі спроможні контролювати власне життя) і дедалі вищий рівень зовнішнього (екстернального) локусу контролю (переконання в тому, що їхню долю визначають

якісь зовнішні сили). Разом із цим було зафіксовано зниження стійкості до тривоги й депресії. Фактично, на сьогоднішній день ризик потерпати від симптомів тривожного розладу у підлітків і молоді у 5—8 разів вищий, ніж у попередніх поколінь, зокрема й тих, чиї молоді роки припали на часи Великої депресії, Другої світової та холодної війни². Невже сучасним дітям і справді живеться важче, ніж їхнім одноліткам у роки Великої депресії? Або це ми самі якимись власними діями придушуємо їхні природні механізми подолання труднощів?

За відсутності здорового почуття контролю за своїм життям діти почуваються безпорадними, пригніченими, часто стають пасивними чи відчувають приреченість. Коли вони позбавлені можливості зробити усвідомлений вибір, істотно підвищується ризик того, що вони відчуватимуть тривогу, проблеми з концентрацією уваги, потерпатимуть від депресії, нападів гніву, вдаватимуться до самопошкодження (self-destructive) чи неконтрольованого вживання ліків. Навіть попри запропоновану батьками величезну кількість ресурсів і можливостей, діти часто виявляються не в змозі домогтися успіху. Хай яким є фінансовий статус родини, за відсутності в дитини почуття контролю за своїм життям гору все одно бере її внутрішнє сум'яття.

Усі ми демонструємо кращі результати, якщо відчуваємо, що здатні впливати на навколишній світ. Ось чому ми вперто натискаємо на відповідну кнопку, коли виходять із ладу двері ліфта — хоча від переважної більшості цих кнопок насправді немає жодного зиску³. Саме тому визначне дослідження 1970-х років засвідчує: мешканці будинків для людей похилого віку, яким розповіли і переконливо продемонстрували, що вони самі відповідальні за себе, мали більшу тривалість життя, ніж ті, кого запевнили, що за них усе вирішує персонал⁴. І саме тому дитина, яка сама ухвалює рішення

щодо того, робити (чи не робити) їй уроки, готуватися (або не готуватися) їй до випускного іспиту, почуватиметься щасливішою, менше потерпатиме від стресу і загалом краще орієнтуватиметься в житті.

Ми хочемо, щоб наші діти вільно орієнтувалися у висококонкурентному середовищі світової економіки, щоб вони почувалися конкурентоспроможними, щоб відчували, що їм усе під силу. Ми любимо своїх дітей і прагнемо, щоб вони були щасливі, щоб після того, як ми підемо в засвіти, вони процвітали. Так, це цілком і повністю гідна мета. Але у своєму прагненні її досягти ми керуємося кількома помилковими припущеннями.

Помилкове припущення № 1. Стежка до успіху дуже вузька, і боронь боже, щоб наша дитина збилася на манівці. Ставки зависокі, щоб дозволити дитині самій ухвалювати рішення щодо того, що її обходить. Підґрунтям цього твердження є ідея дефіциту ресурсів. Згідно з нею, задля того, щоб домогтися успіху, молодь завжди має бути конкурентоспроможною — хай там що.

Помилкове припущення № 2. Якщо ти прагнеш досягти успіху в житті, тобі конче важливо добре вчитися в школі. Переможців — одиниці, а решта — невдахи. Дорога тобі або до Єльського університету, або до каси *McDonald's*. Як наслідок багато дітей або отримують просто-таки маніакальну мотивацію або, навпаки, вирішують опустити руки й узагалі облишити всі спроби щось робити.

Помилкове припущення № 3. Що дужче ми тиснемо на дітей, то більше шансів, що вони стануть самодостатніми і успішними в дорослому житті. Наші шестикласники

демонструють гірші результати іспитів, ніж їхні китайські однолітки? То це не проблема, нумо вчити їх за програмою алгебри для дев'ятого класу. Вступити до коледжу нині значно важче, ніж було раніше? Чудово, то давайте-но зробимо розклад наших дітей якомога щільнішим, щоб вони більше вчилися і більше встигали.

Помилкове припущення № 4. Навколишній світ нині небезпечний як ніколи доти. Потрібно постійно пильнувати свою дитину, щоб вона не постраждала і десь не схибила.

На сьогодні багато батьків інстинктивно розуміють, що ці твердження помилкові (і в цій книжці ми присвятимо кілька сторінок тому, щоб спростувати їх). Проте це розуміння не здатне протистояти тиску з боку знайомих, інших батьків, представників школи, які наполягають, що треба стежити за тим, аби дитина не пасла задніх. Глибинною причиною цього тиску є страх, а страх майже завжди є причиною помилкових рішень.

Насправді ми не можемо контролювати своїх дітей — та це й не повинно ставати нашою метою. Наша роль полягає в тому, щоб навчити їх мислити і діяти незалежно, так, щоб вони самі прагнули домогтися успіху в навчанні і, найголовніше, в житті. Замість того щоб змушувати дітей робити те, що викликає в них опір, ми маємо допомогти їм знайти те, що припадає до душі, і виробити внутрішню мотивацію. Наша мета — перейти від стратегії, що ґрунтується на батьківському тиску, до стратегії, що передбачає формування в дитини наснаги. Ось який сенс ми вкладаємо у термін «самостійна дитина».

Ми виходимо з припущення, що діти — розумні істоти, і вони прагнуть, щоб в їхньому житті все було добре, і що, за

умови певної підтримки, вони самі збагнуть, як цього домогтися. Ваші діти знають, що вранці треба вставати і одягатися. Вони в курсі, що важливо робити домашнє завдання. Вони відчують тиск, навіть якщо не дають цього знаки, і якщо справи в них і без того кепські, ваші дорікання лише посилюють внутрішній опір. Тому, щоб дитина сама могла у всьому розібратися, так важливо дати їй достатню свободу і продемонструвати повагу до неї. Так, якби ми могли повністю контролювати дітей і змусити їх стати такими, якими ми хочемо їх бачити, то самі відчували б менше стресу... але діти наші тоді знали б лише, що таке *батьківський контроль* — і не довідалися б, що таке *самоконтроль*.

У цій книжці ми обговорюватимемо важливі дослідження в царині нейробіології та вікової психології, а також поділимося здобутками нашого досвіду роботи з дітьми — на двох його в нас аж шістдесят років. Ми сподіваємося, що нам вдасться переконати вас, що варто сприймати себе як порадишника для своєї дитини, а не як її керівника чи наглядача. Ми спробуємо переконати вас, що варто якомога частіше говорити дитині «Це тобі вирішувати». Ми запропонуємо кілька ідей, завдяки яким ви зможете допомогти своїм дітям відшукати власну внутрішню мотивацію, і навчимо вас орієнтуватися в освітній системі, яка дуже часто суперечить дитячій самостійності. Ми допоможемо вам навчитися бути присутніми в житті дитини, проте не дратувати її цим — це найкраще, що ви можете зробити для дитини, для родини, для самих себе.

Наприкінці кожного розділу ми запропонуємо вам практичні рекомендації, які можна одразу ж почати втілювати в життя. Швидше за все, окремі наші поради вас збентежать. Але більшість цих пропозицій і справді стануть у пригоді. Хай як скептично ви налаштовані, зважте, будь ласка, що,

коли ми застосовували ці методики і наукові відомості, що є їхнім підґрунтям, під час роботи з родинами наших клієнтів, — результати ми спостерігали чудові. Ми були свідками того, як демонстративна непогора поступалася місцем умінню ухвалювати помірковані рішення. Ми бачили, як просто-таки приголомшливо покращувалися поточні оцінки й результати тестів. Просто на наших очах діти, які почувалися розгубленими й пригніченими, ставали успішними й щасливими, а на додачу неабияк зближувалися з батьками, чого вже ніхто навіть і не сподівався. Прищепити своїм дітям здорове відчуття самостійності і водночас розвинути його в собі самому — це цілком можливо. Це навіть легше, ніж ви вважаєте. І ми покажемо, як це зробити.

РОЗДІЛ 1

НАЙСТРЕСОВІША РІЧ У СВІТІ

П'ятнадцятирічний Адам щодня вирушає з захаращеної батьківської квартири на Південній стороні, в одному з найнебезпечніших районів Чикаго, до державної школи, що потерпає від браку фінансування. Торік улітку загинув його старший брат — його вбили пострілом із автівки, що проїздила повз двох хлопців, які просто стояли на розі вулиць. Зараз Адамові важко зосередитися під час занять, складно засвоювати матеріал на уроках, натомість його регулярно відряджають до директора за прояви агресії. Адам погано спить, а оцінки його, які й доти були не вельми високими, зараз такі блаженські, що йому, можливо, доведеться залишитися на другий рік.

П'ятнадцятирічна Зара мешкає в маєтку вартістю в кілька мільйонів доларів і відвідує престижну приватну школу у Вашингтоні, округ Колумбія. Батьки сподіваються, що вона отримає національну стипендію за заслуги (*National Merit Scholarship*), коли цього року восени складе попередній іспит на виявлення академічних здібностей (PSAT). Тому в її розкладі чергуються тренування з хокею на траві, волонтерська робота в лавах організації *Habitat for Humanity*, виконання домашнього завдання по три-чотири години щовечора і підготовка до іспиту. Зара отримує хороші оцінки, але погано

спить. Вона грубіянить батькам і свариться з друзями, нарікає на те, що часто потерпає від головного болю.

Ми всі розуміємо, що існують усі підстави хвилюватися через те, що чекає на Адама: за статистикою, йому доведеться непереливки. А от про те, що за долю Зари перейматися також варто, нам невтямки. Хронічне недосипання і руйнівний стрес, від яких вона потерпає в період, коли її мозок перебуває на важливому етапі розвитку, загрожують її майбутньому психічному і фізичному здоров'ю. Якщо покласти поруч результати сканування мозку Зари й мозку Адама, одразу помітна вражаюча подібність, а надто якщо глянути на ті ділянки мозку, які задіяні в системі реагування на стрес.

Протягом останніх років ми отримали чимало нових відомостей щодо того, якої шкоди завдають спортсменам сильні удари по голові — якщо в них вгатить футбольний м'яч чи вони під час матчу зіткнуться зі 120-кілограмовим захисником-лайнбекером. Ми навчилися нарешті зважати на довгострокові наслідки струсів: «Так, зараз із людиною наче все гаразд, але, якщо таких ударів по голові буде забагато, настане день, коли вона не зможе пригадати імена власних дітей».

На нашу думку, стрес треба розглядати з цієї ж точки зору. Хронічний стрес завдає неабиякої шкоди мозку, а надто мозку молодій людині. Це схоже на спробу виростити квітку в затісному горщику. Будь-який садівник-початківець знає, що це здатне зробити рослину ослабкою і спричинитися до негативних наслідків у майбутньому. Частота викликаних стресом захворювань надзвичайно висока в усіх демографічних групах, і зараз вчені відчайдушно намагаються виявити причини зростання кількості тривожних розладів, порушень харчової поведінки, депресій, пияцтва і самошкоджень, від яких потерпає молодь⁵. Як свідчать дослідження Медлін Левін, у дітей і підлітків із заможних сімей

існує особливо високий ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям, зокрема тривожних розладів, перепадів настрою й зловживань шкідливими речовинами⁶. Насправді, як засвідчило нещодавно проведене дослідження, 80 % учнів престижної і недешевої приватної школи в Кремнієвій долині вказали, що потерпають від помірного або високого рівня тривоги, а 54 % зізналися, що страждають від помірного або важкого рівня депресії⁷. Зараз депресія — основна причина непрацездатності в усьому світі⁸. Ми вважаємо хронічний стрес у дітей і підлітків таким собі соціальним еквівалентом зміни клімату — це проблема, яка накопичувалася впродовж життя декількох поколінь, і для вирішення її знадобляться неабиякі зусилля і зміна усталених звичок.

Отже, який стосунок до цього має відчуття контролю? Відповідь: прямий. Якщо сформулювати це максимально просто, відчуття контролю — це протиотрута від стресу. Стрес викликає все невідоме, небажане, лячне. Стрес може бути незначним — тоді ви просто втратите душевну рівновагу — або неабияким, якщо вам доведеться захищати власне життя. Соня Люпін із Центру досліджень проявів стресу у людини (*Centre for Studies on Human Stress*) запропонувала зручний акронім на позначення того, що здатне залучити стрес до нашого життя: **N.U.T.S.** Розшифровується він наступним чином:

Novelty — Новизна

Щось, із чим ви раніше не стикалися.

Unpredictability — Непередбачуваність

Щось, чого ви не сподівалися.

Threat to the ego — Загроза вашому ego

Під сумнів поставлено вашу безпеку або компетентність.

Sense of control — Відчуття контролю

Ви відчуваєте, що або лишень частково контролюєте ситуацію, або не здатні контролювати її взагалі⁹.

Одне з ранніх досліджень, де вивчалася реакція на стрес у щурів, засвідчило: коли тварині дають крутити колесо, яке здатне захистити від отримання електричного розряду, вона залюбки його крутить і не відчуває особливого стресу. А от якщо колесо в щура забрати, він переживає колосальний стрес. Якщо колесо повернути до клітки, рівень стресу у щура істотно знизиться, *навіть якщо колесо вже не буде під'єднане до пристрою, що дає електричний розряд*¹⁰. Так само відбувається і в людей: надана їм можливість натиснути кнопку, щоб знизити ймовірність почути неприємний звук, знижує стрес, навіть якщо насправді та кнопка жодним чином не впливає на звук — ба більше, навіть якщо люди взагалі не скористаються цією можливістю!¹¹ Виявляється, що важливим для нас є саме *відчуття контролю над ситуацією, навіть не сам контроль!* Якщо ви впевнені, що здатні на щось вплинути, тоді стрес відчуватимете значно менший. І навпаки, низьке відчуття контролю цілком здатне виявитися найстресовішою річчю у всесвіті.

Почасти це, певна річ, вам відомо. Це відчуття здатне спонукати вас навести лад на письмовому столі, перш ніж братися за якесь важке завдання. Більшість людей почуваються безпечніше, коли сидять за кермом автівки, ніж коли летять у літаку (хоча взагалі-то має бути навпаки), оскільки вважають, що, кермуючи, вони краще контролюють ситуацію. Одна з причин, чому тягучки на автошляхах спричиняють сильний стрес, полягає в тому, що ви не спроможні жодним чином вирішити цю проблему.

Можливо, ви вже відчували, як діє відчуття контролю стосовно власних дітей. Якщо ваша дитина важко хворіє чи

ЗМІСТ

Від авторів	7
<i>Передмова.</i> Чому відчуття контролю таке важливе	9
<i>Розділ 1.</i> Найстресовіша річ у світі.....	16
<i>Розділ 2.</i> «Я надто тебе люблю, щоб сваритися через домашку». Батьки як порадики	43
<i>Розділ 3.</i> «Тобі вирішувати». Як діти приймають рішення.....	75
<i>Розділ 4.</i> Ненав'язлива присутність. Як допомогти дитині навчитися самоконтролю	110
<i>Розділ 5.</i> Мотивація. Як допомогти дітям розвинути її в собі	140
<i>Розділ 6.</i> Радикальне простоювання.....	177
<i>Розділ 7.</i> Сон. Найрадикальніший відпочинок.....	199
<i>Розділ 8.</i> Як підвищити відчуття контролю в школі	224
<i>Розділ 9.</i> На зв'язку 24/7. Приборкати монстра високих технологій	252
<i>Розділ 10.</i> Тренуємо мозок і тіло	288
<i>Розділ 11.</i> Розглядаємо проблеми з порушенням здатності до навчання, синдромом дефіциту уваги та/або гіперактивністю і розладами аутистичного спектру	312
<i>Розділ 12.</i> SAT, ACT та інші жахливі слова	342
<i>Розділ 13.</i> То хто готовий до коледжу?.....	368
<i>Розділ 14.</i> Альтернативні шляхи	392
Уперед!	415
Слова подяки.....	417
Примітки	420