

THE WAY

Woj

КАК
ВОСПИТАТЬ
УСПЕШНОГО
ЧЕЛОВЕКА



«Чем ты нас кормила на завтрак, мама, что мы выросли такими?»
из интервью СЬЮЗЕН ВОЙДЖИЦКИ, генерального директора YOUTUBE

Annotation

Эстер Войджицки, или, как ее обычно называют, Woj, – человек-легенда. Она стала знаменитой благодаря трем обстоятельствам. Преподаванию в школе Пало-Альто, которая изменила жизнь тысяч детей. Тем, что она вдохновила таких мегазвезд Силиконовой долины, как Стив Джобс, и работала консультантом по образованию в Google. А также воспитала трех дочерей, каждая из которых стала суперуспешной: Сьюзен – генеральный директор YouTube, Джанет – профессор педиатрии, а Энн – глава инновационной компании генетического тестирования 23andMe. Свой новаторский педагогический подход она назвала 5С: Самодоверие, Самоуважение, Самостоятельность, Сотрудничество, Сердечность. Это не просто книга о том, как нацелить детей на успех, она о том, как научить их быть самостоятельными, не бояться трудностей, ошибок и при этом оставаться по-настоящему добрыми людьми. Но главное отличие книги Эстер в том, что ее опыт на 100 % подтвержден жизнью. А успех и человеческие качества ее детей и учеников – лучшее тому доказательство.

- [Эстер Войджицки](#)
 -
 - [НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Введение](#)
 -
 - [1. Детство, которого у вас не было](#)
 -
 - [Опросник 5С](#)
 -
 - [1. Ваша семья](#)
 -
 - [Самодоверие](#)
 - [Самоуважение](#)
 - [Самостоятельность](#)

- Сотрудничество
 - Сердечность
 - 2. Ваша культура
 - 3. Семья и культура вашего супруга
 - И самое главное: научитесь принимать себя, ведь никто не идеален
- Самодоверие
 - 2. Доверие себе и ребенку
 - Кризис доверия
 - Доверие к себе
 - Сказано – сделано
 - Доверяйте ребенку – и заслужите его доверие
 - Доверие в действии
 - Утраченное доверие
- Самоуважение
 - 3. Ребенок – не копия родителей
 - Ребенок как лидер
 - Видеть себя в ребенке
 - Самоуважение как вызов
 - Уважение без притворства
- Самостоятельность
 - 4. Чем плоха гиперопека
 - Основы формирования самостоятельности
 - Невмешательство (по возможности)
 - Плоды самостоятельности
 - Устаревшие родительские взгляды
 - 5. Прививая целеустремленность
 - Целеустремленность можно привить
 - Учимся давать отпор
 - Целеустремленность и благополучие
- Сотрудничество
 - 6. Сотрудничество вместо диктатуры
 - Работать с детьми, а не против них

- Путь к сотрудничеству
 - Сотрудничество и дисциплина
 - Сотрудничество в реальном мире
 - 7. Дела важнее слов
 -
 - Пристальный взгляд
 - Я – не лучший пример для подражания. Мои дальнейшие действия? (Кстати, а кто тогда лучший?)
 -
 - Осознание и готовность
 - Поставить цель и поделиться ею
 - Гибкость в исполнении решений
 - Важнейший аспект родительского поведения
 - Сердечность
 - 8. Сердечность заразительна
 -
 - Прививая доброту
 - Сильнейшее проявление доброты
 - Когда добрым быть тяжело
 - 9. Научить равнодушию
 -
 - Чувство долга
 - Служение не на словах, а на деле
 - Заключение
 - Благодарности
- notes
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10

- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)

- [48](#)
 - [49](#)
 - [50](#)
 - [51](#)
 - [52](#)
 - [53](#)
 - [54](#)
 - [55](#)
 - [56](#)
 - [57](#)
 - [58](#)
 - [59](#)
 - [60](#)
 - [61](#)
 - [62](#)
 - [63](#)
 - [64](#)
 - [65](#)
 - [66](#)
 - [67](#)
 - [68](#)
 - [69](#)
-

Эстер Войджицки
The Woj Way. Как воспитать успешного
человека

Esther Wojcicki
HOW TO RAISE SUCCESSFUL PEOPLE

Предисловие

Когда мы узнали, что мама выпускает книгу, то решили, что именно нам, ее детям, следует написать предисловие о том, каково это, когда твоя мама – «мадам WOJ». WOJ – всего лишь ласковое прозвище, придуманное учениками нашей мамы десятилетия назад; но оно закрепилось и за ней, и за ее методикой, основанной на самоуважении, самодоверии, самостоятельности, сотрудничестве и сердечности – универсальных ценностях, о которых вам расскажет эта книга.

Наша жизнь полна сюрпризов, от карьеры в Google, YouTube, 23andMe и Медицинском центре Калифорнийского университета в Сан-Франциско до весьма нетривиальной задачи – вырастить собственных детей, а их у нас на троих аж девять. Во всякой судьбе есть черные и белые полосы, взлеты и падения, и способность человека приспосабливаться и процветать в любой ситуации во многом зависит от его родителей.

Когда мама рассказала нам о книге, мы прошерстили свои дневники со времен начальной школы и до окончания вузов. Мама – журналист до мозга костей – считала полезным вести записи во всех поездках, особенно после переезда во Францию в 1980 году. Хотя в дневниках полным-полно дурацких рассказов о драках и плохом поведении, там раскрываются и важнейшие темы: самостоятельность, финансовая ответственность, готовность действовать, открытость, бесстрашие, умение ценить жизнь.

Одна из величайших радостей – осознание самостоятельности. Родители научили нас верить в себя, в свою способность принимать решения. Они доверяли нам и возлагали на нас большую ответственность с самого раннего детства. Мы ходили в школу пешком без сопровождения взрослых, катались по всей округе на великах, тусовались с друзьями и подругами. Мы росли уверенными в себе – и наши родители лишь укрепили эту уверенность, прислушиваясь к нашим взглядам и мыслям. Никогда ни мать ни отец не отмахивались от наших доводов лишь потому, что мы были детьми. Сколько бы нам ни было лет, родители всегда внимательно нас выслушивали; мы

учились у них, а они – у нас. В результате мы умели отстаивать свою точку зрения, но в то же время прислушиваться и осознавать собственную неправоту.

В десятом классе Энн поговорила в нашем храме с одним из взрослых об отношениях между родителями и детьми – и ее собеседник был как минимум удивлен, ведь он заявлял, что дети должны слушать, а не говорить. Энн же пояснила: у нас в семье, хоть мы и спорили порой, родители всегда уважали наше мнение; от нас не отмахивались фразами вроде «Нет, ведь я твоя мама». Позже Энн напишет в своем дневнике, сколь благодарна родителям за то, что те не давили авторитетом. Конфликты в семье были редки. Ссоры случались, но до рукоприкладства никогда не доходило. И потому мы невероятно благодарны родителям за то, что уже в раннем детстве мы почувствовали самостоятельность.

А какая же самостоятельность без финансовой свободы? И речь тут не идет о больших деньгах, скорее об осторожном обращении со средствами, о тщательном взвешивании всех «за» и «против» при покупке той или иной вещи. Когда дело доходило до сбережений и трат, родители демонстрировали железную волю. Оба выросли в семьях иммигрантов и постоянно рассказывали о том, как легко люди тратят деньги на ненужные им вещи, а потом не могут купить необходимое. Тому, насколько важно уметь пользоваться деньгами, жизнь учила их – и нас – каждый день. Мы порой ужинали в ресторанах и кафе, но не заказывали напитки или закуски. Отправляясь в магазины за продуктами, мы вырезали купоны и шерстили местные газеты на предмет скидок. Однажды мама принесла домой неоткрытую упаковку с едой из самолета, оставшуюся с последней командировки, и накрыла на стол. О, получился незабываемый ужин для Энн и ее маленьких подруг!

Уже в начальной школе мама показала нам таблицу для расчета сложных процентов на прибыль, и мы приняли решение экономить хотя бы пару тысяч долларов в год. Мы обзавелись кредитными картами и чековыми книжками еще до того, как научились водить машину, ведь мама прививала нам эту требующую серьезной дисциплины привычку – ежемесячно платить по кредитной карте и сводить баланс по чековым книжкам. Еще будучи детьми, мы с подачи родителей занялись чем-то вроде малого бизнеса: у соседа росло

весьма плодоносное лимонное дерево, и мы торговали лимонами; за годы мы реализовали столько цитрусовых, что соседи стали называть нас «лимонницами». Сьюзен продавала «пряные веревки»; так она называла тесьму, в которую вплетала различные пряности, – ее вешали на кухне; уже в шестом классе Сьюзен зарабатывала сотни долларов. Это была ее идея, но мама покупала все необходимые ингредиенты и помогала Сьюзен в сбыте. Мы ходили по домам и торговали печеньем, испеченным девочками из скаутских отрядов, в огромных количествах. А когда становилось действительно скучно, мы упаковывали старые игрушки и пытались продать их соседям. Порой даже удавалось!

В нашей семье первоочередными статьями расходов были туризм и образование, на все остальное денег выделялось по минимуму. Скажем больше: отец носил одну пару сандалий в течение шестидесяти лет. В путешествиях мы останавливались в самой дешевой гостинице, причем всегда пользуясь скидочными купонами. Тратить деньги – значит совершить осознанный выбор. Мы никогда не были богатыми, однако благодаря грамотным финансовым решениям могли позволить себе все, чего нам хотелось.

Наша мама никогда не переносила дела на потом, никогда ни на что не жаловалась. Если что-то можно сделать сегодня, зачем откладывать на завтра? Она научила нас стирать белье, прибираться, пылесосить, разговаривать по телефону и делать зарядку одновременно, успевая все менее чем за час. Нам не встречалось более никого, кто мог бы похвастаться КПД как у нашей мамы. Благодаря ее наставлениям мы поняли, насколько легко на самом деле взять и сделать что-то, а не откладывать в долгий ящик; как прекрасны выходные, когда домашние задания выполнены в пятницу, а не портят настроение, пока не сядешь за них наконец в воскресенье.

Мамин подход был в первую очередь направлен на формирование навыков, иногда ей приходилось использовать метод пряника. Сьюзен до сих пор помнит свою дурную привычку грызть ногти. Мама пообещала подарить кролика за отказ от нее. Шесть недель Сьюзен старалась не грызть ногти (мама сказала, этого времени достаточно для избавления от дурных привычек), и мама купила... крысу: продавец зоомагазина убедил ее, что лучше держать крысу, чем

кролика. На самом деле она тогда купила сразу трех крысят: Снежка, Полночь и Блестку.

Наша мама – настоящий экстраверт. Она действительно любит проводить время с разными людьми, с ней приятно и легко общаться, ведь она открыта, всегда готова узнать новое. Наша мама – предприниматель от природы; никакие новшества ей не чужды. Она успешно внедряла новейшие технологии в уроки и учебные планы по мере процветания и расширения влияния Силиконовой долины; наша мама любит инновации. Она все время учится чему-то у своих учеников и этим заслужила их доверие и уважение, ведь мама верит в их видение мира – и пожинает плоды такого подхода. Взрослые неохотно меняют привычки, и поэтому им трудно работать с подростками. А вот наша мама – сама уже «пенсионерка»! – совсем другая, и ученики вьются стайкой вокруг нее. Они знают: она уважает учеников и будет поощрять их идеи и мысли, каким бы сумасбродством те ни казались. Порой кажется, она даже предпочитает безумные затеи!

Мама разменяла восьмой десяток, но она все еще полна сил и поражает нас, засиживаясь до полуночи со школьниками над их газетой. Одна из ее сильных сторон как учителя и родителя в том, что мадам Woj пытается понять ученика как личность и апеллирует к его интересам, чтобы удачно замотивировать, а не заставить заняться чем-либо. Когда кто-то из нас приходил домой и говорил: «Мне не нравится этот предмет», она всегда спрашивала нас: «Почему?» Всегда старалась разобраться в происходящем: нужен ли репетитор? Или мы не в ладах с учителем или другими учениками? Выслушав ответ, мама пыталась найти подходящее решение. Аналогичным образом она подходила к нашим хобби. Энн полюбила кататься на коньках – мама ее поддержала. Джанет сосредоточилась на африканистике, а Сьюзен – на искусстве; мама пришла на помощь и им. Она вдохновляла нас книгами, интересными статьями, беседами и уроками.

Мама всегда позволяла ученикам самостоятельно выбирать тему для школьной газеты и отстаивать свою точку зрения. Когда мы сегодня с ней обсуждаем вопросы воспитания детей, она напоминает нам: нельзя заставлять ребенка, нужно его мотивировать.

Хотелось бы еще рассказать, какая наша мама бесстрашная. Особенно если это касается справедливости. Она первой из

присутствующих укажет на «голового короля». Мама не побоится выразить свое мнение, защитить слабого, нарушить статус-кво. Идеальные качества в контексте журналистики и свободы прессы. Джанет вспоминает: как-то мы стояли в очереди в магазине и нам попытались продать некачественный товар; конечно, мы попросили вызвать администратора, пригрозив в противном случае «подать заявление в Калифорнийское ведомство по защите прав потребителей». Мама всегда говорила: «Если не высказаться или не пожаловаться, с кем-то еще произойдет то же самое». Еще одно воспоминание от Джанет: мама как-то поспорила с педиатром, собирающимся выписать антибиотики. «Они действительно нужны? Можно я сама загляну дочери в уши?»

Мама не боялась ни традиций, ни властей предрержащих. С другой стороны, порой было не очень приятно слушать, как она говорит учителям, родителям наших друзей, нашим парням и т. д. все, что думает. Никто из нас не может даже представить ситуацию, в которой мама постеснялась бы высказать свое мнение. Она не испытает угрызений совести, откровенно поговорив с министром образования о ситуации в образовательной системе. Только так можно научить молодежь следовать за мечтой или увлечением, не отступая и не страшась. Мы считаем, верность и увлеченность были заложены в нас мамой с ее твердым намерением никогда не сдаваться.

Наконец – и это, пожалуй, важнее всего, – мама научила нас любить жизнь. Она порой ведет себя как ребенок. Постоянно шутит. Редко придерживается формальностей. Мама привыкла ломать стереотипы. Она любит хорошо провести время. Вы знаете, как она познакомилась с нашим отцом? Она столкнулась с ним лоб в лоб, катаясь в картонной коробке по лестнице в общежитии в Беркли. Нас несколько раз выгоняли из ресторанов, потому что она (не ее дети! она!) вела себя плохо! В возрасте 75 лет мама узнала о существовании Forever 21^[1] и решила одеваться там. Лет десять назад она позвонила Энн из Нью-Йорка, где гуляла в компании толпы своих старшеклассников-журналистов, и сказала: «Энн! Мы тут нашли, где можно арендовать лимузин по акции, и теперь катаемся по городу, высунув головы наружу! В какой клуб пойти? Хотим танцевать!»

Мама – настоящая искательница приключений и исследователь. Студенты любят ее за удачное сочетание серьезности и творческого

характера. Она очень тщательно готовится к урокам журналистики, но ученики могут заниматься на велотренажерах, слушая ее наставления, – и ее это не смутит. Мы сидим и пишем предисловие, а мама только что выложила свои фотографии в костюме хот-дога, сделанные в сетевом супермаркете. Пусть мы и не покупаем одежду в Forever 21 (слишком уж молодежно для нас), но благодаря маме мы научились ко всему относиться положительно, находить моменты счастья каждый день.

Мы – три сестры – первые ласточки маминого подхода к воспитанию детей, но после нас были тысячи учеников, занимавшихся по ее курсу журналистики. Мы ездим по миру и везде встречаем людей, которые говорят: «А знаете, ваша мама реально изменила мою жизнь. Она верила в меня». Ее влияние не ограничивается учебной аудиторией. Нет, она продолжает формировать людей всю их жизнь. Мы гордимся матерью и хотим сказать ей: «Спасибо, мама, что воспитала нас!»

Сьюзен, Джанет и Энн Войджицки

Введение

ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ Нобелевских премий не дают, а зря. Вырастить ребенка и воспитать его – что может быть важнее для общества? Воспитание формирует не только отдельную личность, но и весь социум.

У каждого родителя с его чадом связаны разные мечты и надежды. Все хотят, чтобы дети выросли здоровыми, счастливыми и успешными. И боятся примерно одного и того же: будет ли ребенок в безопасности? найдет ли он(а) себя и цель в жизни? сможет ли не заблудиться, не потеряться в мире, где изо дня в день усиливается конкуренция – и вражда? Я помню, как эти невысказанные, по большей части даже неосознанные страхи заполнили родильный зал, когда я взяла в руки старшую дочь. Я лежала на больничной койке, а Сьюзен – у меня на груди. Медсестра завернула ее в розовое одеяльце и надела на маленькую головку крошечную желтую вязаную шапочку. Стэн, мой муж, сидел рядом. Оба вымотались, но в то же время были на седьмом небе от счастья. Я полюбила дочь с первого взгляда, и во мне разгорелось первобытное желание защитить ребенка, обеспечить ему достойную жизнь, сделать все возможное, чтобы Сьюзен добилась успеха.

Однако вскоре восторг сменился вопросами и сомнениями. Я не знала, как правильно держать младенца на руках, как менять подгузники. Я ушла в декрет лишь за три недели до родов, потому времени на освоение этих премудростей у меня толком и не было. Я и не знала наверняка, к чему мне нужно готовиться. Акушер-гинеколог посоветовала не беспокоиться лишней раз хотя бы в течение шести недель после родов. Друзья и коллеги дали множество противоречивых советов. Мне говорили, роды – это долго и мучительно, кормить грудью трудно и некомфортно, а бутылочки со смесью – лучший вариант. Я прочитала несколько книг по вопросам питания для взрослых (в то время о детской диете почти ничего не писали), купила кровать, немного одежды, маленькую пластмассовую ванночку. И вот Сьюзен у меня на руках, волосы цвета персика

взъерошены, и огромные голубые глаза словно говорят: все-то ты знаешь!

Когда я готовилась к выписке из роддома, меня охватило настоящее беспокойство. Дело было в 1968 году. В те времена в американских больницах мамочки лежали по три дня после родов. Нынче выписывают уже через два дня. Не знаю даже, как современные матери справляются. «Можно еще один денек полежать? – умоляла я медсестру, полная стыда и отчаяния одновременно. – Я ведь даже не знаю, как ухаживать за ребенком». На следующий день медсестра устроила мне ускоренный курс по уходу за младенцем, в том числе научила – слава богу! – менять подгузники. Это были даже не одноразовые подгузники, а скорее тканые пеленки на булавках. Медсестра меня предупредила: нужно всегда проверять, чтобы булавка была закрыта, иначе ребенок может уколоться. Услышав плач Сьюзен, я в первую очередь проверяла булавки. Грудное вскармливание в те дни было не в моде, и все же я твердо решила кормить грудью, а потому медсестра показала, как правильно приложить малышку, поддерживая ее тельце предплечьем. Ребенок должен «вцепиться» как следует, ведь только так молоко попадает в рот. Добиться правильного положения, однако, не так уж просто; иногда я просто обрызгивала мою бедную дочурку с ног до головы. По плану кормить ее следовало раз в четыре часа, и я решила следовать графику, насколько смогу. «Еще не забывайте обнимать ребенка», – посоветовала медсестра напоследок. А потом мы со Стэном остались без посторонней помощи.

Как и всякая мать, я в своей дочери видела надежду: на лучшую жизнь, на будущее, на то, что когда-то она изменит мир. Каждый из нас хочет для детей счастья, способностей и энтузиазма. Мы все желаем вырастить успешных детей, чья жизнь наполнена смыслом. Именно эти чувства переполняли меня, когда родилась Сьюзен, а потом и Джанет с Энн. Я знаю точно: я не одна; подобные чаяния посещают родителей во всем мире, независимо от их происхождения. Я уже долго работаю учителем – и порой моя работа весьма необычна; я езжу на педагогические конференции по всему миру. Встречаясь с министром образования Аргентины, ведущими мыслителями Китая или обеспокоенными родителями из Индии, могу сказать лишь одно: все хотят найти ключ к счастью и успеху детей, узнать, как природный дар ребенка поможет ему изменить мир к лучшему. К сожалению,

точного ответа нет. Специалисты по воспитанию уделяют основное внимание таким важным аспектам, как здоровый сон, питание, построение отношений и формирование дисциплины, но при этом зачастую ограничиваются весьма узко направленными предписаниями. Родителям же нужны не только уроки по уходу и кормлению, пусть это и важно. В действительности же большинству из нас необходимо привить детям ценности и навыки, которые помогут им преуспеть во взрослой жизни. Мы постоянно сталкиваемся со значительными культурными переменами, в том числе обусловленными появлением новых технологий; порой технический прогресс в корне переламинает все наши представления о воспитании.

Как же нашим деткам найти себя в эпоху роботов и искусственного интеллекта? Преуспеют ли они по итогам технической революции? Эти страхи знакомы родителям по всему миру. Нас сбивает с толку бешеный ритм перемен, но мы хотим, чтобы дети не отставали от прогресса. Семьям и школам приходится адаптироваться, а как это сделать? Никто не знает. И более того, мы и понятия не имеем, как сохранить важнейшие ценности и вырастить успешных детей.

Матерям свойственно сюсюкать с детьми, разговаривать неестественно тонким голоском и простыми словами. Это не про меня. Я поверила в дочерей, а они – в меня.

Я все это пережила, еще будучи молодой мамой. Проблемы, конечно, тогда были совсем другими, но поверьте, решать их все равно было непросто. Я, естественно, учитывала те крохи информации и советы, что мне удавалось найти, но по большей части полагалась на себя. Быть может, дело было в моей профессии (журналист, специализирующийся на расследованиях) или в недоверии к властям, уходящем корнями глубоко в детство, однако я была полна решимости во всем разобраться сама. Так у меня возникли собственные мысли насчет того, в чем именно нуждаются мои дети, и я придерживалась этого мнения независимо от взглядов других людей. Результат многим показался весьма своеобразным, а то и просто странным. Я с самого начала общалась с дочерьми так, словно они взрослые. Матерям

свойственно сюсюкать с детьми, разговаривать неестественно тонким голоском и простыми словами. Это не про меня. Я поверила в дочерей, а они – в меня. Я никогда не подвергала их опасности, но и не мешала им наслаждаться жизнью со всеми ее радостями и горестями, идти на осознанные риски. Когда мы жили в Женеве, я отправляла Сьюзен и Джанет в магазинчик у дома за хлебом; пусть одной было пять лет, а второй – четыре года, они вполне могли купить хлеб самостоятельно. Я с самого начала уважала их индивидуальность.

Я тогда выдвинула теорию: важнейшие в жизни человека годы – младенчество и раннее детство, примерно до пяти лет, и пыталась научить дочерей как можно большему уже в этом возрасте. Мне хотелось в первую очередь вырастить самостоятельных детей, из которых потом получатся сильные, независимые взрослые. Я подумала: если они научатся думать и принимать разумные решения без моей помощи, то справятся с любыми проблемами на жизненном пути. Позже мои мысли подтверждаются многочисленными исследованиями, но тогда я об этом еще не знала. Я просто прислушивалась к интуиции, опираясь на свои ценности и опыт школьного учителя.

Странно осознавать, что ты – «знаменитая» мать, а фото твоей семьи красуется на обложках журналов. Я, конечно, не пытаюсь присвоить достижения дочерей, однако все три добились серьезных успехов. Сьюзен стала генеральным директором YouTube, Джанет – профессором педиатрии в Калифорнийском университете в Сан-Франциско, Энн – сооснователь и генеральный директор 23andMe^[2]. Дочери поднялись на верхнюю ступень карьерной лестницы в традиционно «мужских» профессиях с весьма серьезной конкуренцией благодаря верности увлечениям и привычке мыслить самостоятельно. Наблюдать, как мои дети странствуют по миру и преображают его, – это ли не лучшая награда? Особенно отрадно наблюдать за тем, как они работают – а порой и конкурируют – с другими людьми; каждая пытается найти решение общих проблем, не заостряя внимание на своем статусе единственной женщины в коллективе. Ведь и я занималась подобным тридцать шесть лет своей карьеры преподавателя журналистики в старшей школе^[3]. У меня каждый семестр собирается поток примерно в шестьдесят пять студентов, от десятиклассников до без пяти минут выпускников, и с самого начала я

стараясь относиться к ним как к профессиональным журналистам. Они работают в группах и сдают проекты строго в срок. Я помогаю по мере необходимости, но уже давно поняла, что лучший способ подготовить ученика к сложностям настоящей журналистики и взрослой жизни в целом – проектная работа в команде. Бывших учеников, добившихся успеха благодаря моему педагогическому подходу, уже насчитывается не одна тысяча; я до сих пор с ними переписываюсь на Facebook, даже с теми, кто выпустился еще в 80-х. Они многого достигли и стали удивительными людьми. Мне повезло быть учителем многих молодых талантов; среди них – первый главный редактор нашей студенческой газеты Крейг Вон, теперь работающий психологом в Детской клинике Стэнфорда; Гэди Эпштейн, медиаредактор журнала Economist; Джереми Лин, выпускник Гарварда и защитник команды Atlanta Hawks; Дженнифер Линден, профессор неврологии в Лондонском университетском колледже; Марк Берман, член законодательного собрания штата Калифорния от округа, в состав которого входит Пало-Альто; и Джеймс Франко – известный актер, писатель и режиссер, удостоившийся множества наград.

Я выпустила не одну сотню учеников, и все они говорили мне, как моя вера в них и ценности, вложенные мною, помогли им найти себя и стать собой. Мои дочери добились успеха в технологиях и здравоохранении, мой курс журналистики был признан на национальном и международном уровнях, и тогда люди заметили: я чем-то отличаюсь от остальных. Мой подход к воспитанию детей, мою преподавательскую методику отметили как возможное решение проблем XXI века и захотели узнать об этом больше. Родители постоянно просят совета, порой даже умоляют рассказать о стратегиях воспитания дочерей, чтобы добиться такого же успеха в отношении собственных детей. От учителей я слышу один и тот же вопрос: как мне удастся не муштровать учеников, а руководить ими, чтобы подросткам действительно было интересно. Я, хоть и не собиралась, начала дискуссию по поводу воспитания, действительно полезного и актуального образования. Я предлагаю новый подход, уже нашедший отклик в сердцах многих людей по всему миру; универсальное решение проблем с воспитанием и обучением детей, способ избавиться от страхов и укрепить дисциплину, справиться с давлением

сверстников и разобраться с технологиями, что затуманивают нам взгляд и наносят вред нашим детям.

Одна из главных ошибок родителя – брать на себя ответственность за эмоции детей. Доктор Джанеста Ноланд, признанный врач-педиатр из Силиконовой долины, поясняет: «Родители убеждены, что должны костью лечь, лишь бы их дети были счастливы. Они якобы отвечают за счастье своих детей, словно оно им подконтрольно». И действительно, каждый из нас сделает все, лишь бы его дети не страдали, не мучались, не сталкивались с тяготами и невзгодами. А что в итоге? В итоге наши дети лишены самостоятельности, боятся окружающего их мира и творческий потенциал в них сходит на ноль. Еще одна большая ошибка: мы учим детей уделять внимание лишь самим себе и своим результатам. Ты должен учиться на отлично, поступить в лучший вуз, найти хорошую работу. В итоге у них редко остается время подумать, как можно было бы помочь остальным. Доброта и благодарность уходят на второй план, хотя ученые доказали: именно эти качества позволяют человеку быть счастливым.

В учебных аудиториях тоже не все в порядке. В школах и университетах учат по методам прошлого века, готовят студентов к жизни в мире, которого больше не существует. Образовательная модель, когда преподаватель знает все, а студент обязан слушать без пререканий, записывать лекцию и сдавать экзамены, все еще самая распространенная в мире, хотя давно уже появились технологии, позволяющие найти необходимую информацию самостоятельно и очень быстро, ведь у каждого в кармане лежит телефон, а в нем – целая библиотека. Учащиеся осваивают теоретические дисциплины, при этом практический компонент, основанный на их собственных интересах, почти отсутствует. Учебный план направлен на подготовку к государственным экзаменам и контрольным, а не на проектную работу, которая помогла бы приобрести прикладные навыки и отыскать профессиональное предназначение. Контрольные и экзамены никак не способствуют ни увлеченности, ни вовлеченности, а ведь именно на этих двух столпах зиждется по-настоящему эффективное образование – и счастье. Самое главное, устаревшая система учит повиноваться, а не думать самостоятельно и искать новаторские решения. На выпускном вечере вчерашние студенты празднуют

окончание учебы! А должны радоваться приобретенным навыкам, которые позволят учиться дальше в течение всей жизни.

В таком случае почему нас, с неадекватным подходом к обучению и воспитанию, удивляет то, что детки вырастают подавленными и угнетенными, не готовыми справляться с трудностями жизни? Согласно данным Национального института психического здоровья, примерно 31,9 % американцев в возрасте 13–18 лет страдают тревожными расстройствами, а если взглянуть на статистику заболеваемости за 2016 год, примерно два миллиона подростков пережили по крайней мере один значительный депрессивный эпизод. Проведенное в том же году в Бразилии исследование показало: почти 40 % девочек и более 20 % мальчиков подросткового возраста больны тревожным расстройством и депрессией. В Индии клинические симптомы тревожного расстройства обнаруживаются у трети старшеклассников. Норвежский институт общественного здравоохранения провел опрос и выяснил: более 50 % 14- и 15-летних регулярно испытывают «тоску и угнетение», почти половина респондентов сообщает об ощущениях «беспокойства». Речь идет уже об эпидемии мировых масштабов, а значит, пришла пора действовать. Но ведь совсем необязательно, чтобы было так. Просто мы смотрим на воспитание детей как на сверхсложное занятие, в котором нельзя довериться интуиции; родители постоянно чего-то боятся и сомневаются в себе.

Мы все попали в рабство желанию потакать нашим детям, и оно нас убивает. Постоянно паникуем: а если детки не выживут в жестоком мире, где правит бал естественный отбор? Расстраиваемся, когда не удастся записать ребенка в элитное заведение дошкольной подготовки или когда дитя не знает алфавита, хотя сверстники уже освоили чтение. Правда же проста: жестокий мир со всей его конкуренцией мы создаем сами и сами обрекаем наших детей на жизнь в нем. На самом же деле вырастить ребенка совсем несложно, нужно лишь вспомнить об основных принципах, позволяющих детям чувствовать себя комфортно дома, в школе и по жизни. Я успела уже стать мамой, бабушкой, десятки лет работала педагогом; из своего опыта я вынесла пять основополагающих ценностей, благодаря которым человек достигает успеха.

Чтобы их было легко запомнить, я придумала простую формулу слагаемых успеха – **5С**:

САМОДОВЕРИЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, САМОУВАЖЕНИЕ, СОТРУДНИЧЕСТВО и СЕРДЕЧНОСТЬ.

САМОДОВЕРИЕ: В мире кризис доверия. Родители боятся, и страх передается детям. Мы не решаемся быть самими собой, идти на риски, противостоять несправедливости. Нужно быть уверенными в себе. Человек, уверенный в самом себе, доверяющий своему родительскому чутью, позволит детям самостоятельно принимать важные и необходимые решения, чтобы стать по-настоящему независимыми.

САМОУВАЖЕНИЕ: Уважение к себе и другим – наиважнейшее качество родителя, когда речь заходит о самостоятельности и индивидуальности ребенка. Все дети одарены и талантливы по-своему, а талант – дар всему миру; родители обязаны взрастить способности, какими бы они ни были. При таком подходе мама с папой не указывают чаду, кем быть, какую профессию осваивать и как вообще жить; наоборот, поддерживают ребенка в его начинаниях, в попытках достичь его собственных целей.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ: Самостоятельность стоит на прочном фундаменте доверия и уважения. Ребенок, с детства приученный держать себя в руках и нести ответственность за поступки, сможет гораздо лучше справляться со сложностями и вызовами взрослой жизни, принимать новаторские решения и мыслить творчески. По-настоящему самостоятельные дети справляются со всеми невзгодами, неудачами, скукой, всеми теми неизбежными, пусть порой не самыми приятными сторонами жизни. Они полностью контролируют ситуацию, даже когда кажется, будто вокруг хаос.

СОТРУДНИЧЕСТВО: Помощь, сотрудничество, коалиция. Слово, пожалуй, говорит само за себя. Сотрудничество в семье, в классе, на рабочем месте. Родители обязаны побуждать детей участвовать в

дискуссии, принятии решений, в обеспечении дисциплины. В XX веке важнейшим навыком было умение подчиняться правилам, поэтому родители полностью контролировали отпрысков. В XXI веке так дела не делаются. Нельзя просто указывать детям, нужно интересоваться их мыслями, помогать отыскивать решения.

СЕРДЕЧНОСТЬ: Странно, но к самым дорогим людям мы порой относимся без сострадания, сердечности, доброты и внимания, достаемся посторонним. Конечно, всякий родитель любит детей, но сердечность становится чем-то само собой разумеющимся в его глазах. А вот о том, чтобы показать на своем примере хорошее отношение не только к членам семьи, но и ко всему миру, речи зачастую не идет. Настоящая доброта – это благодарность и умение прощать, желание и готовность помогать другим, осознание: мир не ограничивается одним тобой. Важно показать детям, насколько интересно и полезно помогать другим, хорошо к ним относиться.

5C – основа основ в по-настоящему благополучной семье, решение образовательных проблем. Если педагог действительно хочет чему-то научить, он в первую очередь стремится к доверию и уважению, поощряет самостоятельное мышление, включает в свои занятия проектную работу, похожую на задачи реального мира.

До высших чинов от образования наконец доходит: механическое запоминание и запись лекций под диктовку никому не помогут освоить навыки, востребованные в XXI столетии. Вот уже три десятилетия я совершенствую модель «смешанного обучения» – педагогический подход, позволяющий детям в некоторой степени контролировать свое образование и делающий акцент на ответственном использовании технологий. Учителя по всей стране теперь пытаются воспроизвести мои методы, а я привыкла ездить по Европе, Азии, Южной Америке, где я разговариваю с чиновниками систем образования и помогаю в реализации новаторской образовательной политики, основанной на моей системе 5C. Предприниматели тоже осознают всю прелесть подхода и пытаются внедрить ценности методики в корпоративную культуру.

5C не просто способ вырастить счастливого и успешного ребенка; это залог реализации лучших человеческих качеств в любом возрасте. Фирмы ищут сотрудников, способных мыслить самостоятельно и

творчески, сотрудничать с другими и подстраиваться под изменчивый мир. Экзаменационная служба США^[4] в своем исследовании Профессиональной информационной сети^[5] обнаружила: сегодня любому работнику нужны пять ключевых навыков, формируемых ценностями системы 5С: умение решать проблемы, острый и гибкий ум, командная работа, стремление к достижениям и новаторству, а также навыки общения.

Система 5С работает везде и всегда, ей не важны возраст, культура и обстоятельства. А еще на нее никогда не поздно перейти. Родитель, уже наломавший дров, может все исправить, помочь и себе, и ребенку.

Гибкое мышление, умение решать проблемы и смело подходить к задачам – все это требует значительной степени самостоятельности, доверия, в том числе самому себе, и уважения. Командная работа и общение невозможны без доброты (сердечности) и желания сотрудничать; лишенный этих качеств, человек попросту не примет во внимание мнение окружающих. Поэтому система 5С теперь применяется одной международной сетью гостиниц при подготовке сотрудников. По той же причине основатели Gap – мировой сети розничных магазинов одежды – не так давно встретились с моей дочерью Энн в надежде, что она откроет секрет воспитания успешных руководителей – таких, как она сама.

Многие крупные компании – ведущая консалтинговая фирма Deloitte, Mercado Libre (популярнейшая платформа интернет-торговли в Южной Америке); Panera Bread (сеть пекарен и кафе) и даже Walmart с McDonald's – начали перенимать философию 5С, поощряя самостоятельность, сотрудничество и новаторский подход среди своих работников. В 2017 году я выступала на конференции «Сознательный капитализм» перед целой аудиторией бизнесменов – их настолько увлек мой рассказ о 5С, что никто и не подумывал выйти из помещения, пока я не закончила. Я разговаривала с гендиректорами крупных фирм: Джоном Мэки (Whole Foods) и Дэниэлом Бэйном (Trader Joe's); оба руководят успешными сетями продуктовых магазинов, поощряющих инициативы сотрудников. Амит Худа, гендиректор Heavenly Organics (производитель экологически чистой

еды), Джеффри Вестфаль из Vertex (поставщик ПО для управления налогами) и многие другие сказали мне: они хотят, чтобы весь мир узнал о моем подходе и начал им пользоваться. Вполне естественно, все беседы, все обсуждения на конференции по сути сводились к системе 5С, ведь мы обязаны давать сотрудникам возможность самореализации, тесно работать с ними, вместе добиваться успеха. Руководители, с которыми я общалась, в XXI веке обучают работников с помощью практических занятий и проектной деятельности – совсем как я у себя в старшей школе Пало-Альто.

В чем конечная цель 5С? Взрастить поколение ответственных людей, которые создадут ответственный социум. В этом и состоит задача родителей, педагогов, работодателей – не просто воспитывать детей или руководить классом/собранием, но создавать фундамент, на котором будет построено будущее человечества. Человеческое сознание развивается, причем все быстрее и быстрее.

В этой книге я расскажу, как воспитать успешных людей. В ней не будет очередных советов родителям или точных инструкций по укладыванию ребенка в кровать; вместо этого я поведаю вам о том, как с помощью универсальных особенностей человеческого поведения можно решить проблемы сегодняшнего дня и подготовить детей к уравнению их будущего со множеством неизвестных. Здесь не будет революционного учебного плана, скорее я освещу новый подход к преподаванию в школе и дома, который позволяет детям осваивать навыки и обретать самостоятельность на прочном фундаменте самодоверия и самоуважения. В последующих главах я расскажу о ключевых принципах, на которых зиждется домашняя и школьная обстановка, позволяющая действительно стать успешными.

Мой материнский подход по сути повторяет то, чем родители занимались всю историю человечества: доверяли себе, ценили самостоятельность в детях, а воспитание считали общим делом. Должна заметить, эффективность моих методов подтверждается научными исследованиями по всему миру, а еще коллективным опытом родителей. На них за 36 лет работы в школе выросло не одно поколение учеников, и это не считая моих собственных дочерей, которым уже под пятьдесят. Система 5С работает везде и всегда, ей не важны возраст, культура и обстоятельства. А еще на нее никогда не поздно перейти. Родитель, уже наломавший дров, может все

исправить, помочь и себе, и ребенку. Принципы 5С помогают стать тем родителем, которым вы стремитесь быть, воспитать такого ребенка, с которым не захочется расставаться – и который не захочет расставаться со своими отцом и матерью. Ребенка, который будет желанным гостем и другом, которого будут ценить и уважать, который поможет всей стране и миру справиться с трудностями.

Для меня радость и одновременно большая честь изложить связанные с моей системой истории из жизни на страницах книги. Надеюсь, читателю она поможет обрести уверенность в себе и своем ребенке, запомнится и укажет верный путь. Так пусть каждый родитель будет именно тем, в ком нуждаются его дети, и своим доверием и уважением поможет детям найти призвание в жизни и достичь целей.

1. Детство, которого у вас не было

МЫ ВСЕ СКЛОННЫ воспитывать детей так, как родители воспитали нас. Однако когда я стала матерью, я была на 100 % уверена в одном: я не повторю ошибок родителей. У каждого есть какая-либо детская травма, и она влияет на отношения с собственными потомками; нужно понять, что ее вызвало, что пошло не так, иначе все повторится. Если не изучить досконально все закоулки нашего подсознания и поведения, создать семью, придерживающуюся системы ценностей 5С, не получится. Я открою вам историю своей жизни, и вы поймете: в моем детстве этих основополагающих ценностей не было. Я проделала нелегкий путь, чтобы прийти к ним. Надеюсь, рассказы о детстве, о том, как меня воспитывали родители, побудят вас внимательно вспомнить собственное прошлое, понять, какие в нем были образцы для подражания и была ли задействована система ценностей 5С.

История моего родительского опыта началась в многоквартирном доме в Нижнем Ист-Сайде, Нью-Йорк. Я жила в крошечной двушке с родителями – евреями, приехавшими из России без гроша в кармане. Мама, Ребекка, родом из Красноярска. Этот сибирский город казался мне невероятно далеким и холодным. Родители рассказывали: порой там выпадало так много снега, что дом приходилось откапывать. Хочешь выйти на улицу? Будь добр, пророй туннель. Мама была чертовски красива – все это отмечают, когда видят ее на фотографиях, – и никто не мог определить ее происхождение по акценту, эдакой смеси идиша и русского; я переняла этот акцент, но за школьные годы он ушел. Мой отец, Филипп, художник, специализировался на рисунке акварелью и углем, даже получил стипендию на учебу в Политехническом институте Ренселера. К сожалению, он был вынужден отказаться от образования, ведь ему приходилось кормить маму и меня. Он с семьей сбежал из Черновицкой области Украины, когда там начались погромы. Папины родные пешком дошли до Вены, а там уже подали документы на иммиграцию в США. Я многие годы не могла поверить в то, что можно так далеко уйти пешком. Отец рассказывал мне, как они

сложили все свои пожитки в деревянную тележку и тянули ее за собой, пока не стерли ладони в кровь. Мне казалось, отец преувеличивает до абсурда, пока я не прочитала о гуманитарной катастрофе в Сирии, о людях, прошедших пешком сотни километров, лишь бы спастись от войны. Я до сих пор сожалею, что не поблагодарила отца за все сделанное для нас. Мы еле сводили концы с концами. Отец прекрасно рисовал, а вот с другими навыками у него как-то не сложилось, и американской мечты у нас не вышло. Когда он исчерпал возможности случайных заработков, удерживавших нас на плаву, кто-то посоветовал: «Ступай на запад, юноша!», и отец решил попытать счастья в Калифорнии. О Калифорния! Тогда она казалась нам солнечным краем, где всегда весело и полно возможностей. Мы решили начать там новую жизнь. К сожалению, ожидания не всегда совпадают с реальностью.

До сих пор не понимаю, почему родители решили переехать в Санленд-Тахунга – крошечную фермерскую коммуну в северо-восточном уголке долины Сан-Фернандо. Вдали возвышался хребет Сан-Гейбриел; широкие дороги были в основном проселочными. Несколько лет спустя мы с братом открыли свое дело: откапывали застрявшие в песке машины. Случалось подобное очень часто, и каждый заработанный доллар приносил незабываемые ощущения. Повсюду рос виноград, а землю покрывали серые булыжники, скатившиеся с предгорий. Мы жили в маленьком домике, построенном из тех же булыжников, а сзади пролегало русло ручья Тахунга – притока реки Лос-Анджелес, вдоль побережья которого промеж огромных валунов прятались гремучие змеи. Отец не раз пытался устроиться на работу художником, даже найти себя в индустрии развлечений, но успеха не добился. В конечном счете пришлось взяться за изготовление надгробий, чем он и занимался до конца жизни. На кладбищах по всему Лос-Анджелесу можно найти сотни сделанных им надгробий – это все, что осталось миру от его художественных талантов. Работа была изнурительной, платили мало, по ночам отец возвращался, хлопал дверью и топал по всему домику, ничего не говоря. Я боялась. Я тогда пришла к выводу: лучше отцу на глаза не попадаться. В противном случае я рисковала «нарваться». «Жалеешь розги – портишь ребенка». Он постоянно так говорил – на полном серьезе.

Мама как могла старалась защитить меня от его вспышек агрессии, порой покупала мои любимые лакомства – зеленые леденцы и консервированные абрикосы. Угощения я получала редко и никому о них не рассказывала. По ночам я сидела у себя в комнате и слушала ссоры родителей. А ругались они только из-за денег. В моей жизни больше всего проблем создавал ортодоксальный иудаизм: мужчины считались главными в семье. И не только в семье: во всем обществе. Мужчины всегда стояли во главе угла. Кадиш – молитву за умерших – может читать только мужчина; Тору, нашу священную книгу иудеев, могут брать в руки и читать только Мужичи. По сути, если хочешь поговорить с Богом, надо родиться мужчиной. Думаю, поэтому ортодоксальные евреи мужского полу, просыпаясь утром, возносят хвалу Богу за то, что не родились женщинами. По субботам мы ходили в маленькую синагогу, где меня усаживали на верхнем ярусе с женщинами и детьми. Там было тепло, даже жарко, но женщины носили длинные рукава и покрывали головы, как и требовала от них вера. Консервативно и не слишком комфортно. Мне там нравилось, я ведь могла шептаться с другими детьми, пока мужчины молились там внизу. Они жили в ином мире, где, я знала, мне не место.

У женщины в ортодоксальной еврейской семье есть только одна роль: материнство. Для него не нужно образования. Достаточно лишь знать, как ухаживать за детьми и мужем, вести домашнее хозяйство. Когда я выросла, заметила: все женщины вокруг подчинялись мужчинам. Мама беспрекословно слушалась отца. Женщины в синагоге делали, что мужья говорят. Дед со стороны отца, Бенджамин, раввин, контролировал всю семью. Мое будущее видели таким: выйти замуж за богатого еврея до достижения 18-летнего возраста и родить много-много детей. Я же поставила перед собой другие цели, в результате чего отношения с дедом испортились, да так до самой его кончины и не наладились. Важность мужчин мне продемонстрировали, когда родился мой братишка Ли: 23 мая 1945 года, за три дня до моего пятилетия. Родители принесли его домой, я с трудом сдерживала восторг, когда отец открыл двери и впустил маму внутрь. Папа нес корзину, а в ней лежал маленький братик. Мне тогда даже показалось, будто это такой подарок на день рождения. Я выбежала вперед, чтобы посмотреть, но отец схватил меня за плечо и оттолкнул. «Не подходи слишком близко к ребенку, – проворчал он, – а

то еще заразишь чем». Я встала как вкопанная: не обиделась, скорее смутилась. Мама промолчала. Затем отец сказал одну вещь, от которой я до сих пор не оправилась. «Твой брат Ли – мальчик, а мальчики в нашей семье важнее». Отца совсем не заботило, как эти слова могут на меня повлиять.

Даже сейчас мне сложно представить себе, чтобы кто-то сказал такое ребенку. Я поначалу даже не поняла, что он имел в виду – теперь я отодвигаюсь на второй план, – но мне стало ясно: ничего хорошего ждать не следует. Пока Ли не родился, я была любимицей семьи, единственным ребенком, всегда в центре внимания, пусть даже порой не самого приятного. Но все изменилось. Потребности Ли всегда ставили выше моих. Ему могли подарить десяток игрушек, а мне – ни одной. Ему покупали новую одежду – я довольствовалась обносками двоюродных сестер из Нью-Йорка. Он мог есть сколько влезет на ужин, а на меня ругались за то, что я ела слишком много. Я вспоминаю детство и понимаю: тогда меня это особо и не волновало. В чем-то мне помогла любовь мамы; она была терпеливой, никогда не ругалась, давала мне понять, насколько я важна, несмотря на слова моего отца. Я также искренне любила Ли. Он был очень милым карапузом, с которым весело играть. Я его воспринимала скорее как эдакую куклу в натуральную величину, и мне нравилось помогать маме и чувствовать себя полезной. Когда я стала постарше, мне предоставили практически полную самостоятельность, так как средств не хватало и все внимание уделялось Ли. Это было даже хорошо, ведь самостоятельность открыла немало возможностей.

Телесные наказания до сих пор разрешены в государственных школах в девятнадцати штатах, а также во всех частных школах, за исключением расположенных в Нью-Джерси и Айове (об этом никто не знает – а зря).

Я научилась стирать, мыть посуду, убираться, готовить еду для Ли, выполнять разные поручения, заправлять постель и подметать полы и ковры (пылесоса у нас не было). Я выросла с мыслями, что все могу. А вот Ли постоянно нуждался в помощи и поддержке. Вся эта опека избаловала его, хоть никто этого и не хотел. В школе за самостоятельность по голове не гладили. Образование насаждалось

силой и полным повиновением. Я же вела себя независимо, и порой мне доставалось от директора. Телесные наказания до сих пор разрешены в государственных школах в девятнадцати штатах, а также во всех частных школах, за исключением расположенных в Нью-Джерси и Айове (об этом никто не знает – а зря). От этой бесчеловечной политики пострадала не только я. Нередко учителя вовсе не знали, что со мной делать. Когда я училась во втором классе, учительница загнала меня к себе под стол, заметив, как, закончив задание, я не глазела по сторонам, а пыталась помочь другим ученикам. Она разозлилась еще сильнее, когда я начала махать одноклассникам из-под стола. Мне поставили тройку за поведение – единственная оценка, которая хоть как-то заинтересовала моего отца.

Как вы, наверное, догадались, ему это не понравилось. Моим храмом стала публичная библиотека. Я любила надеть свои роликовые коньки, прокатиться до крошечной местной библиотеки Санленд-Тахунга и усесться за высоченной стопкой книг. Чтение приучило меня думать самостоятельно, заглядывать в другие миры, так сильно отличные от моего. Как-то летом мне даже дали грамоту и приз за местный рекорд: я прочла больше книг, чем любой другой ученик. Я также побила рекорд по продажам печенья работы девочек-скаутов в Санленд-Тахунга. У меня не было дополнительных уроков, продленки или специальных занятий, но я взяла в школе скрипку напрокат и старательно практиковалась каждый вечер у себя в спальне. Музыка до сих пор остается моей величайшей страстью. Уже в пятом классе я вполне справлялась с игрой в школьном оркестре и выступала в нем все четыре старших класса. Тогда я поняла: музыка облегчает жизнь, если ты беден. В 1948 году в семье родился второй сын – Дэвид, – и финансовые трудности усугубились. Младший брат рос красивым ребенком, белокурым, с полупрозрачными голубыми глазами. Помню, он везде лез и постоянно плакал. Маме было тяжело ухаживать за тремя детьми, и обеспечивать потребности Дэвида порой не получалось.

Я всеми силами старалась ей помочь: играла с братом, таскала его по дому и двору. Показала любимое перечное дерево у ручья, а потом научила взбираться на него. Как-то в возрасте шестнадцати месяцев Дэвид играл на полу кухни и наткнулся на банку с аспирином. Он подумал, что это игрушка, и начал ее трясти. Оттуда выпало несколько десятков таблеток (Bayer тогда еще не снабжали свои банки

защитными колпачками), и братишка все проглотил, прежде чем до мамы дошло происходящее. Она позвонила в больницу, ей ответила медсестра и сказала уложить мальчика в кровать и наблюдать несколько часов (машина на всю семью была только одна, и отец уехал на ней на работу). Подозреваю, медсестра не предложила ничего лучше, потому что мы не могли позволить себе оплатить услуги больницы по полной стоимости. Мама все сделала по инструкции. Через несколько часов Дэвид проснулся; его рвало. Мы тогда срочно отвезли брата в окружную больницу, где ему промыли желудок, затем выписали – нам сказали: «Свободных коек нет» (читай: «пациент неплатежеспособен»). И отправили домой. Малышу стало хуже. Мы отвезли его в Мемориальную больницу Хантингтона, там тоже сослались на отсутствие коек, а затем в больницу Святого Луки; на тот момент состояние Дэвида ухудшилось настолько, что врачи наконец согласились взяться за его лечение. Но было поздно: Дэвид умер ночью. Когда я вспоминаю детство, пожалуй, сильнее всего ощущается горечь утраты, накрывшей дом темной пеленой; родители так и не оправились, особенно мама.

Смерть Дэвида была, пожалуй, самым большим потрясением моего детства. Хотя нет, не самым. Через несколько месяцев после смерти Дэвида пятилетний Ли потерял сознание и рухнул на пол в гостиной. Мама подхватила его на руки и трясла, но Ли не очнулся. Пару минут спустя я тоже начала терять сознание. Сказав мне: «Ложись в кровать, я приду за тобой», мама сгребла Ли в охапку и побежала с ним куда-то. У меня кружилась голова, я не понимала, что происходит, но решительно отказалась слушаться. Меня одолевали сомнения. Держась за стены, выползла из дома, улеглась на землю во дворе и там потихоньку пришла в себя. Я увидела маму – она сидела на бетонном тротуаре у подъезда к нашему дому с Ли на руках. Брат очнулся. Но мы все никак не могли понять, что же случилось. Мама позвонила соседу, и какое-то время спустя выяснилось, что настенный обогреватель сломался и заполнил дом угарным газом. Ли был самым младшим и слабым в семье, поэтому упал в обморок первым. Я была постарше, продержалась немного дольше, но останься внутри, как мне велели, – умерла бы. Это происшествие, вкупе с трагической гибелью Дэвида, изменило мою жизнь.

Я твердо пришла к выводу: всегда нужно думать самостоятельно, что бы ни случилось. Каждый раз следует прикинуть, как поступить, – и действовать. Даже если решение противоречит наставлениям родителей или учителей. Я следовала своей интуиции, своим ощущениям. Порой мое чутье спасало меня от верной смерти или травм. Я не винила маму. Ни в смерти Дэвида, ни в том, что она не догадалась вывести всех из дома в момент опасности, ее вины не было. И все же, будучи ребенком, я считала ее отчасти причиной произошедшего. Мама была жертвой нищеты, необразованной иммигранткой. Не умела тщательно обдумывать, взвешивать все «за» и «против», слепо доверяла авторитету, ведь так ее воспитали. Да и не только ее – многих людей того времени. И все же послушание и неумение мыслить критически привели к тяжелой утрате. Тогда я и решила: в моей жизни все будет иначе.

Мне хотелось, чтобы в моем мире к мальчикам и девочкам относились одинаково. Хотелось жить своими грамотными решениями и не беспокоиться постоянно о деньгах. Я мечтала выбраться из мира, в котором родилась, и сделать это, начав думать самостоятельно. И мне удалось – восемь лет спустя. Я получила стипендию, покрывавшую полную стоимость учебы в университетском колледже Беркли; другой возможности получить высшее образование у меня не было, ведь отец перестал помогать мне деньгами – я же должна была выйти замуж за богатого еврея, а не идти учиться.

В августе 1959 года я села на автобус до Беркли с двумя чемоданами в руках и не оборачивалась. На втором курсе я познакомилась со своим будущим мужем Стэном, он учился на кафедре экспериментальной физики. Я каталась по лестнице в огромной картонной коробке (вполне обычное занятие понедельничным вечером в общежитии Шерман Холл) и приземлилась прямоком к его ногам. Мы влюбились друг в друга. Стэн тоже относится к миру скептически. Он вырос в Кракове во время Второй мировой; его семья жила у железнодорожных путей, по которым везли евреев в Освенцим. Нацисты жили у Стэна в квартире, загнав всю семью в две крохотные комнатухи. Они с братом и матерью не погибли лишь потому, что были католиками. Отец работал в изгнанном польском правительстве, которое временно размещалось в Лондоне. После войны Стэн вместе с матерью и братом приехал в Швецию в

контейнере из-под угля на грузовом судне. Отцу сказали, что на корабле нет места и нужно подождать следующего. Но следующее судно так и не отчалило. Коммунистическая партия арестовала отца прямо в порту. Он жил в лагере до самой смерти Сталина в 1953 году. Потому неудивительно, что Стэн не доверял властям, еще он весьма скептически относился к историческим документам, о чем я даже и не задумывалась. Он на своем опыте знал: историю пишут (и переписывают) победители.

Поэтому кажется вполне логичным то, что он всю жизнь изучал нейтрино – мельчайшие элементарные частицы, – пытаясь оспорить теории Эйнштейна. Стэн хотел разобраться, как возникла Вселенная, открыть секрет бытия, если можно так выразиться. Уже после нашей свадьбы он получил грант Национального научного фонда, и мы прожили несколько лет в Женеве и Париже. Я сначала поступила в Школу международных отношений при Женевском университете, а потом – в парижскую Сорбонну. Мне нравилось жить в Женеве и Париже, изучать французский и говорить на нем. Потом мы вернулись в Беркли, а затем – в Пало-Альто, где Стэну предложили должность доцента на факультете физики в Стэнфорде. Мы не собирались задерживаться там надолго, ведь должность была непостоянная, но в 1967 году мужа перевели в штат. Нашему счастью не было предела. В 1968 году у нас родился ребенок. Материнство принесло мне немало радости – и проблем.

Стэн с головой погрузился в роль добытчика, чей труд обеспечивает семье стабильное существование и порядок. Работа в Стэнфордском университете была чрезвычайно сложной. Научный сотрудник или публикует свои исследования, или уходит с работы. Муж работал не покладая рук. Кроме того, он постоянно уезжал, выступая то на одной конференции, то на другой. Стэн увлекался физикой высоконергетических частиц, постоянно посещал Брукхейвенскую лабораторию в Нью-Йорке, лабораторию им. Ферми в Чикаго, ЦЕРН (Европейскую организацию ядерных исследований) в Женеве. У нас в одной из комнат до сих пор висит карта мира, где канцелярскими кнопками отмечены все посещенные Стэном места. Кнопок сотни.

Из Стэна получился прекрасный отец, вот только дома он бывал совсем редко. Меня, признаться, такое положение вещей расстраивало,

я рассчитывала как-то на большую поддержку, но научилась мириться. Так что задача по воспитанию наших трех дочерей легла на мои плечи. С медицинскими задачами помогали врачи клиники Кайзер в Редвуд-Сити, Калифорния; но советов по воспитанию детей они не давали. Друзья тоже не могли ничего подсказать. Книжки, которые я читала, казались несусветной чушью, пока я не узнала о докторе Споке; он в 60-е годы считался светилом детской психологии. Я прочла его magnum opus – «Уход за младенцами и детьми» (англ. Baby and Child Care). Посыл этой книги тронул меня до глубины души. Он открыл глаза тысячам матерей: «Вы знаете гораздо больше, чем вам кажется... Вы хотите стать лучшим из родителей, но непонятно, что значит быть лучшим. Куда ни повернись – найдется умник, который с готовностью расскажет, как надо поступить. Одна проблема – такие специалисты даже между собой к единому мнению прийти не могут. Мир уже не тот, каким был двадцать лет тому назад; старые методы больше не работают»^[6]. Текст будто был адресован именно мне. Старые методы действительно больше не работали – по крайней мере, для меня. Религия и культура, в которой я выросла, не ценили мою личность. Специалистам и властям предрежащим мои интересы были безразличны. Я, и только я, знала, что нужно моим дочерям – и мне.

Доктора Спока читали многие матери, но мало кто воспитал детей так, как я. Я нашла свой путь, и главным образом он опирался на стремление сделать детство дочерей отличным от моего. Я боялась начать следовать устаревшим традициям. Я знала: нужно быть осторожной, иначе дочери попадут под влияние ценностей, причинивших мне немало страданий. Конечно, с одной стороны, хорошо, если у детей со мной образуется столь же прочная эмоциональная и физическая связь, как между нами с матерью; с другой стороны, ничего иного из опыта родителей я перенимать не собиралась. Я каким-то образом поняла: если хочу воспитать дочерей по-другому, мне нужно тщательно и осознанно проанализировать собственное детство. В книгах об этом не писали. Ни доктор Спок, ни кто-либо еще подобных советов не давал. Просто мне показалось, так будет правильно. Я должна была измениться, не плыть по течению и не воспитывать дочерей так, как воспитали меня. Нужно было тщательно все обдумывать, а не просто реагировать на происходящее. А для этого требовались терпение и настойчивость.

Интуитивные догадки подтвердились исследованиями теории привязанности. Концепция привязанности впервые описана Джоном Боулби – британским ученым, чьи работы 50-х гг. сформировали новое видение человеческих отношений. Согласно разработанной им теории привязанности, отношения с родителями в детстве определяют наши межличностные отношения во взрослой жизни, оказывают значительное влияние на общение с другими людьми, в том числе – сильнее всего – с супругом и собственными детьми. В 1970-м году Л. Алан Срауф, психолог из Университета Миннесоты, начал собирать данные в рамках лонгитюдного исследования^[7] родителей и детей. Срауф черпал вдохновение в работах Боулби и хотел выяснить, влияет ли формирование привязанности в детстве на поведение во взрослой жизни. Результаты еще незавершенного исследования дают понять: связь между детской привязанностью и поведением в зрелом возрасте действительно существует, особенно когда речь идет о таких аспектах, как самодостаточность, эмоциональный контроль, социальные навыки. Срауф и коллеги обнаружили, что «привязанность формирует ключевые поведенческие, мотивационные и эмоциональные составляющие, обеспечивающие вход в сообщество сверстников и умение справляться с возникающими при этом трудностями»^[8]. Другими словами, ранняя детская привязанность – компас, по которому человек будет ориентироваться всю жизнь.

Возьмем, к примеру, самодостаточность. Как показали исследования Срауфа, воспитанники детских садов с тревожно-избегающей привязанностью в большей степени зависят от педагогов. С другой стороны, то же самое лонгитюдное исследование демонстрирует: дети с надежной привязанностью показывают, по словам учителей начальной школы, большую общительность, заводят больше друзей в возрасте шестнадцати лет, лучше справляются с конфликтами в рамках романтических отношений во взрослой жизни^[9]. О чем все это говорит? О том, что всем известно: детский опыт продолжает влиять на личность человека, даже когда он уже вырос. Но есть еще одна весьма интересная деталь. Другой психолог-исследователь, Мэри Мэйн, задался вопросом: можно ли изменить паттерн привязанности в течение жизни и если да, то как. Вместе с коллегами она разработала опросник под названием «Опрос по тематике взрослой привязанности». Взрослым респондентам задавали

вопросы об их детстве, например «Кто из родителей был вам ближе и почему?», «Расстроившись в детстве, что вы делали и к чему это приводило?», «На ваш взгляд, как ваше детство сказалось на вашей личности во взрослой жизни?». Результаты ознаменовали революцию в психологии. Мэйн выяснила, что взрослый человек **может** пересмотреть и изменить свои паттерны привязанности.

Да, можно решить проблему ненадежной привязанности. Но как? В этом помогают хорошие отношения с другими людьми (не родителями), позволяющие сформировать иные типы привязанности; но не менее важно тщательно обдумать собственное детство. Мэйн показала: взрослые, способные подробно и связно рассказать о детстве, вдумчиво поведать мысли о собственных родителях, бывших проблемах, демонстрируют надежную привязанность, даже если сталкивались с трудностями, пережили серьезную детскую травму или утрату. Те же, кто не может толком рассказать о детстве, уклоняются от ответа, противоречат сами себе, демонстрируют тревожную или ненадежную привязанность, сохранившуюся во взрослой жизни. Я думаю, на подсознательном уровне все это понимают. Мы склонны воспитывать детей так, как родители воспитали нас, ведь других образцов у нас нет. Семейные ценности, усвоенные в раннем возрасте, влияют на человека, и влияние это столь глубоко, что зачастую мы его даже не осознаем. Мы порой говорим и поступаем так, как это делали наши мать и отец, и удивляемся, с чего вдруг мы стали их копиями. Некоторые семьи поколениями живут в бесконечной череде жестокости и насилия. Согласно данным одного исследования, порядка трети детей, подвергшихся насилию или надругательству, становятся плохими родителями. Первое, что должен сделать любой родитель, – обдумать собственный детский опыт. Звучит просто, но ведь этого обычно не делают! Психиатр и ученый Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Дэниэл Сигел пишет в своей книге «Майндсайт» (англ. Mindsight): «Лучшим предиктором^[10] привязанности ребенка является не детский опыт его родителей, а скорее то, насколько хорошо они осознают такой опыт». Сигел, Мэйн и др. обсуждают в своих работах то, как, обдумав свою жизнь, человек может обеспечить себе надежную привязанность. Следует тщательно проанализировать самого себя и свой опыт, что поможет передать вновь сформированную надежную привязанность детям. Почему я

раньше об этом не знала? Почему мне никто не рассказал, как надо подойти к анализу жизни, какими вопросами задаться, каких ответов искать? Я все поняла сама. Мой опыт стал моим исследованием. Чем бы я ни занялась – все получалось: девочки выросли счастливыми, успешными, способными. Но многих проблем я не могла предвидеть.

Воспитание детей является, пожалуй, самой значимой возможностью личностного роста. Доктор Сигел предостерегает читателей книги «Взгляд на воспитание детей изнутри» (*англ. Parenting from the Inside Out*): «Родитель, отказывающийся отвечать за собственные незаконченные дела, упускает возможность стать настоящим хорошим родителем и развиваться как личность». Другими словами, родители должны стать сами себе психотерапевтами, задаться вопросами о детстве – а иначе не быть им хорошими отцами и матерями. Родительский опыт позволяет понять сложности, неочевидные в детстве. Ребенок в этом плане страдает «близорукостью» и не может осознать все факторы, влияющие на поведение родителей. Воспоминания детства порой искажены. Уже будучи взрослой, я навещала наш старенький каменный домик в Санленде. В моих воспоминаниях это целый особняк, а задний двор простирается вплоть до предгорий.

Воспитание детей является, пожалуй, самой значимой возможностью личностного роста.

Вновь увидев дом детства, я была потрясена. Я не могла понять, как мы впятером жили в этой тесной постройке. Задний двор на деле оказался узеньким участком, который «простирался» до следующего ряда одноэтажных построек. Трагедия, произошедшая там, столь важна для меня и моего самосознания, что и дом в голове превратился в огромный, хотя это весьма скромное жилище семьи скромного достатка. Увидев его, я поняла, насколько трудно приходилось родителям. Папа, как и многие другие неидеальные родители, был скорее жертвой обстоятельств. Всю жизнь зарабатывал тяжким физическим трудом и злился на весь мир за отсутствие помощи. Ради нас он отказался от мечты стать художником. А кроме того, среда, в которой отец вырос, сформировала его диктаторские взгляды. Понимание этих обстоятельств помогло мне простить его. У него был

свой взгляд на мою судьбу; я пошла наперекор – и добила́сь успеха; но мне стало легче двигаться вперед, когда я простила отца.

Воспитание детей – это передача культурного наследия следующему поколению. Дети наследуют ключевые принципы и ценности родителей, а мудрость и проницательность последних позволяют подарить потомкам шанс на лучшую жизнь. Нельзя недооценивать последствия родительских действий. Мне нравится одно высказывание об учителях: «Действия учителя эхом отзовутся в вечности, и конца этому влиянию никто не видит». Так ведь и про родителей можно сказать. Никто не знает точно, как воспитание скажется на будущих поколениях. Мне сдается, каждый родитель должен задаться вопросом: этичны ли те принципы и ценности, которые он(а) пытается передать детям? Нужны ли обществу такие взгляды и верования?

Человек живет в сообществе, в стране, на планете Земля. Когда учишь своего ребенка чему-то, подумай: а хочешь ли ты, чтобы твоих внуков научили тому же самому? Станет ли от этого жизнь людей, культура, мир хоть чуточку лучше? Даже порвав с ортодоксальным иудаизмом, я сталкивалась с дискриминацией по половому признаку: будучи репортером, не могла записаться в Пресс-клуб Сан-Франциско, ведь туда принимали только мужчин. В 70-е годы я даже не могла завести кредитку на свое имя. Поэтому мне было понятно с самого начала: дочери должны жить в другом мире, пойти другим путем, двигаться к собственным целям, а не подчиняться слепо мужьям; пусть у них будут увлечения, и пусть их голос будет слышен. Мне хотелось, чтобы девочки сразу же научились контролировать жизнь, и я решительно настроилась помочь им научиться принимать решения. Я постоянно спрашивала у них: «Вы чего хотите: винограда или яблок? Заняться проектом по ИЗО или поиграть на улице?» Я помогла дочкам принимать грамотные решения уже в раннем возрасте; прошло сорок лет, и я с восторгом наблюдаю, как они справляются с трудностями руководства в здравоохранении и СМИ.

**Когда учишь своего ребенка чему-то, подумай:
а хочешь ли ты, чтобы твоих внуков научили тому же
самому? Станет ли от этого жизнь людей, культура, мир
хоть чуточку лучше?**

Итак, какое отношение все это имеет к тебе, мой читатель? Задача книги – помочь людям понять, продумать и реализовать эффективную стратегию воспитания, которая положительным образом скажется на родителях, детях, семье, обществе, будущих поколениях. Я не ищу легких путей, ведь семейную культуру не так-то просто поменять или пересмотреть, но попытаться однозначно стоит. Способный и целеустремленный ребенок принесет пользу родителям, семье, обществу, всему миру. Мощный эффект домино, который начинается дома.

Опросник 5С

Пусть я многое поняла сама, но воспитывать ребенка проще, когда получаешь полезные советы. Моя книга и есть сборник таких советов. Ниже приведен опросник, с помощью которого родители могут оценить собственный опыт и его соответствие ценностям, обеспечивающим успех на протяжении всей жизни. Нужно также обдумать ценности супруга и ближнего окружения, ведь они влияют на взгляды человека, когда речь идет о воспитании детей. Такие размышления полезны на любом этапе родительской жизни, будь вы молодая пара в ожидании первого ребенка, или семья не в ладах со слишком буйным подростком, или даже люди постарше, которые хотят помириться со своими взрослыми детьми. Книга будет полезна педагогам, бабушкам и дедушкам, прочим людям, ответственным за благополучие детей.

Самодоверие, самоуважение, самостоятельность, сотрудничество, сердечность – качества, которые необходимо осознавать, если хочется их реализовать.

По ходу чтения рекомендую попытаться ответить на эти вопросы. Ответы помогут понять, какой детский опыт родителей полезен детям, а от чего лучше отказаться. Стоит поразмыслить об этом, записать все в дневник, обсудить с супругом или хорошим другом.

1. Ваша семья

Каким образом ценности системы 5С приветствовались или не приветствовались в вашей семье? Что можно было бы пересмотреть или улучшить?

Самодоверие

- Можно ли назвать отношения в родительской семье доверительными? Вы, будучи ребенком, доверяли своим родителям? А они вам? Как проявлялось доверие в вашей семье?
- Случалось ли кому-либо подводить людей, доверявших ему? Если так, то как вы справлялись с подобными ситуациями?
- Что можно было бы улучшить, исходя из вашего детского опыта доверия?
- Какого рода доверительную среду вам бы хотелось сформировать для своих детей?
- Что, на ваш взгляд, может помочь развитию доверительных отношений между вами и вашими детьми? Составьте список.

Самоуважение

- Вас уважали в детстве? Ваши мысли и мнение учитывались?
- Вы ощущали себя важным членом семьи?
- Чувствовали ли когда-либо, что ваши права и достоинство ущемлены? Если так, то удавалось ли вам вновь добиться уважения к себе? Каким образом?
- Что можно было бы улучшить относительно вашего детского опыта самоуважения?
- Какие мелочи могли бы помочь вам проявить уважение в отношении ваших детей? Это могут быть совсем простые решения, например позволить ребенку самостоятельно подобрать наряд на мероприятие или помочь вам составить меню на праздничный ужин. Составьте список для себя.

Самостоятельность

- Вы действительно были самостоятельны в детстве или во всем полагались на своих родителей, например в готовке, уборке, домашних заданиях?
- Как ваши родители поощряли самостоятельность своих детей?
- Что можно было бы улучшить, исходя из вашего детского опыта самостоятельности?
- Как бы вы поощрили самостоятельность вашего ребенка?

Сотрудничество

- В вашем доме сформировались условия для сотрудничества?
- Как ваши родители поощряли сотрудничество? Ваша семья была командой или один человек отвечал за все?
- Что можно было бы улучшить, исходя из вашего детского опыта сотрудничества?
- Что, на ваш взгляд, может поспособствовать развитию сотрудничества?
- Что вы думаете по поводу вовлечения детей в общественную работу по их выбору?

Сердечность

- Как доброта и сердечность проявлялись в вашей семье?
- Научили ли вас ценить то, что вы имеете, и быть благодарным за него?
- Привили ли вам желание помогать другим людям?
- Что можно было бы улучшить, исходя из вашего детского опыта сердечности?

2. Ваша культура

- Общество, культура и религия оказывают значительное влияние на принципы воспитания.
- Какие взгляды на воспитание приняты в вашей общине, в вашей религии (если вы, конечно, верующий)?

- С чем вы согласны? С чем нет?
- Какие практики развиваются, а какие нужно поменять? Например, некоторые родители стараются защитить своих детей от всех проблем и рисков.
- Как бы вы поменяли процесс воспитания ребенка, чтобы ребенок стал самостоятельным и целеустремленным?
- Какие элементы вашей культуры ограничивают детей?
- Какие практики и убеждения соответствуют ценностям системы 5С, а какие – нет?

3. Семья и культура вашего супруга

Воспитывая ребенка с супругом/партнером, стоит вместе ответить на эти вопросы, чтобы понять, насколько хороший из вас выйдет родительский дуэт. На мой взгляд, паре нужно обсудить (но не доходить до спора!) плюсы и минусы различных подходов к воспитанию детей, и чем раньше, тем лучше.

- Лучшие стороны вашего воспитания?
- Какие мысли и практики вашего супруга помогут вашим детям добиться успеха?
- В состоянии ли вы придумать такую парадигму, в которой сочетаются сильные стороны обоих подходов?

Мы со Стэном не знали, не могли предугадать, какие из нас выйдут родители. Нас воспитывали совершенно по-разному. Это и не удивительно: муж вырос в иной культуре, его отец и вовсе работал в Лондоне, будучи сотрудником правительства в изгнании. Стэн с матерью и братом жил в польской деревне, надеясь не стать жертвами бомбардировок. Когда у нас появились собственные дети, Стэн высказывался в пользу по-польски строгого подхода к корректировке поведения дочерей. Порка для поляков – метод вполне приемлемый (по крайней мере, так было раньше). Но я сама в детстве не раз подвергалась телесным наказаниям и не считала их ни приемлемыми, ни полезными. Я понимаю, порой так и хочется ударить или отшлепать ребенка, ведь даже мне с моим добрым отношением временами было сложно устоять. Но мне хотелось эмоциональной связи с детьми. Я стремилась относиться к ним с добротой. (В этом споре я одержала верх, отчасти потому, что Стэн все время был в командировках: легко

побеждать, если оппонента нет дома.) Различия во взглядах на воспитание подливают масла в огонь стресса в отношениях, и порой дело даже доходит до развода. Нужно попытаться понять ценности друг друга и их связь с культурой и детством.

Система 5С не привязана к какой-то конкретной культуре. Это универсальные ценности любой культуры, которые все чаще рассматриваются как основополагающие составляющие здоровья, счастья и успеха в сегодняшнем и завтрашнем мире.

И самое главное: научитесь принимать себя, ведь никто не идеален

Родители тоже люди; сколько ни раздумывай и ни планируй, ошибок не избежишь. Я сама ошибалась сотни раз. Наказывала ребенка за действия другого, злилась без причины, пользовалась не тем шампунем, и он попадал дочкам в глаза. Как-то мы отправились в путешествие из Пало-Альто в Чикаго на трейлере, и я заметила у Энн какие-то укусы по всему телу; я ее обрызгивала репеллентом Off! т. к. винила комаров. Это продолжалось несколько дней, пока до меня не дошло: да у нее же ветрянка!

Когда мы всей семьей переехали в Женеву, Швейцария, Энн была еще младенцем, а Джанет – трехлетней девочкой. Джанет трудно привыкала к тому, что у нее теперь есть сестра; дочка порой спрашивала меня, сдадим ли мы Энн обратно в больницу. «Мама, мне надоело с ней играть». Ей пришлось столкнуться лоб в лоб с новой, швейцарской культурой и новым языком (французским). Больше всего Джанет нуждалась в безопасности и уверенности, и вдруг ее мир изменился в мгновение ока. Я недооценила, насколько проблематичным этот переезд будет для нее, да и для всех нас. Но все же, как и всякая семья, мы приняли лучшее решение из возможных на тот момент, и кто скажет, что этот опыт не помог ей стать самостоятельной?

Нельзя бичевать себя за ошибки. В первую очередь необходимо уметь прощать себя.

Мои дочери, теперь уже совсем взрослые, до сих пор шутят о наших со Стэном родительских ошибках. Энн должна была больше заниматься теннисом, Сьюзен – рисованием, а Джанет – игрой на фортепиано. А еще они постоянно припоминают мне, что я не ту собаку купила... (Ладно, это они просто шутят так теперь, будучи весьма успешными взрослыми. Поверьте, я ошибалась посерьезнее.) Цель ведь состоит не в том, чтобы растить детей в рафинированной обстановке, где нет места ни стрессу, ни трудностям. Сложности и даже боль заставляют человека развиваться. Цель не в том, чтобы оградить детей от любых проблем, мешая им в итоге расти – это, пожалуй, главная ошибка гиперопеки, – а в том, чтобы помочь детям решить проблемы и усвоить жизненные уроки. Необязательно быть идеальным, однако необходимо убедиться, что дети обращаются к ценностям системы 5С, справляясь с трудностями. Идеальных родителей, супругов и детей не бывает. Мы все стараемся. Важно постоянно и последовательно использовать ценности 5С, никогда не сдаваясь.

Нельзя бичевать себя за ошибки. В первую очередь необходимо уметь прощать себя. Жить порой сложно и трудно. Если родитель допускает ошибку, нужно ее заметить и избегать в будущем. Бывает, человек вновь и вновь наступает на одни и те же грабли. Как и детям, родителям нужно учиться, и времени на это уходит не меньше. Я советую строить близкие отношения со своими детьми и прививать ценности 5С – и тогда родители смогут гордиться своим выросшим ребенком. Все мы хотим воспитать себе достойную смену. Каждому из нас есть что рассказать. Всякий человек пережил травму, а то и трагедию. Я твердо решила не переносить боль своего детства в жизнь детей, но понимала: им придется столкнуться с трудностями, невзирая на все мои усилия. Я не ставила перед собой задачу быть идеальной матерью или обеспечивать дочерям беззаботную жизнь; скорее я стремилась обдумать собственный опыт, чтобы избавить девочек от лишних мук.

Рекомендую по мере чтения книг задаваться вопросами и исследовать собственный опыт. Подумать о том, что и каким образом можно было бы улучшить. Настроиться на изменение себя, своих детей и мира.

Самодоверие

2. Доверие себе и ребенку

БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ТРУДНО. Да и бабушкой или дедушкой – совсем непросто.

Как-то ранним утром в Сан-Франциско сложилась совершенно жуткая ситуация на дорогах. Джанет тогда работала над каким-то проектом по проблемам детского питания в Руанде и Кении, внуки на целую неделю остались со мной. Задача номер один – отвезти детишек в школу. Просто, не правда ли? Если не знать, какой кошмар творится на дорогах у залива Сан-Франциско. А внуки еще и ходили в разные школы в противоположных концах города. Я уже высадила одного внука у школы, когда выяснилось, что мне придется вернуться и привезти забытую в комнате домашнюю работу. Десять утра, с обязанностями «таксиста» наконец покончено, теперь нужно выгулять собаку, дать антибиотики нашим кошкам, ухитрившимся подхватить какую-то инфекцию перед самым отъездом Джанет, а потом еще прибраться после завтрака. Я удивлялась, как Джанет все успевает – каждый день. Одной только поездки хватило, чтобы выбить меня из колеи. Ясно, почему жители этого района в большинстве своем медитируют, – иначе бы все посходили с ума на дорогах. Мои дочери ходили в школу сами, но времена изменились.

Следующий день – суббота – принес еще больше хаоса, хоть и другого рода. Я не только присматривала за детьми Джанет, но и помогала Сьюзен. Она попросила отвезти ее дочерей в местный гипермаркет, прикупить школьных принадлежностей. А сыну Джанет срочно понадобилось сходить к парикмахеру – он оброс настолько, что походил на косматую псину. Ситуация на дорогах в пригороде Лос-Альтос немного наладилась, но, учитывая множество предстоящих дел, я решила: этим субботним днем я буду не водителем, а учителем. Почему бы не показать детям, что я им доверяю? Меньше вождения. Больше доверия. Больше веселья детишкам. И все только выиграют.

Я отвела двенадцатилетнего внука в парикмахерскую, где он сам со всем разобрался. Он ведь знал, как постричься, да и к тому же ходил в один и тот же салон уже целый год. Затем отвезла двух внучек (им было по восемь лет) в гипермаркет. По пути мы еще раз изучили

списки принадлежностей в их телефонах. План был такой: девочки встречаются у кассы через час и звонят мне. Я подхожу и плачу, однако собрать всю корзину по списку они должны сами. При необходимости девочки, конечно, могли позвонить мне, но я была уверена: внучки со всем справятся. Я с ними уже сто раз по магазинам ходила. Я их учила правильно вести себя в супермаркете, пользоваться тележкой, не отходить далеко друг от друга и искать товары по списку. Я и дочерей когда-то учила тому же самому. Они сперва самостоятельно покупали товары в недорогом магазинчике на Калифорния-авеню, примерно в миле от нашего дома в Пало-Альто. Катались туда на велосипедах и часами мучились выбором: какую же игрушку или сладость купить на карманные деньги. Им никак нельзя было тратить больше доллара, поэтому приходилось все тщательно просчитывать и принимать непростые решения. Дома девочки так и сияли от гордости, демонстрируя маленькие бумажные пакеты с разными безделушками.

Я, наверное, педагог до мозга костей, но для меня поход по магазинам всегда был возможностью научить детей быть самостоятельными – и повеселиться с ними. Почему бы не помочь ребенку освоить жизненно необходимые навыки еще в раннем детстве? И зачем же испытывать стресс в повседневной жизни, если каждую задачу, каждую поездку можно превратить в маленькое приключение? И вот я смотрю, как внучки проходят через раздвижные стеклянные двери гипермаркета, и горжусь ими так же, как когда-то гордилась дочерьми. Поехала обратно в парикмахерскую. Внук уже ждал меня, как и планировалось; руки мастера превратили мальчугана с длинными космами в стильного молодого человека с короткой стрижкой. И вот мы едем по дороге, из радиоприемника звучит Бейонсе, и я лениво размышляю, что бы приготовить на ужин. Мы уже подъехали к гипермаркету, и тут зазвонил телефон. Это была Сьюзен. Я рассказала ей о классной стрижке внука, а дочь спросила, где были девочки.

– За покупками ушли, – ответила я.

– Ты их что, одних отпустила? С ума сошла?

Меня ее испуг удивил. Речь ведь шла о сетевом гипермаркете (Target), а Сьюзен переполошилась так, словно это какое-то опасное место, где детей никак нельзя оставлять без присмотра.

– Они в гипермаркете. Известной и хорошо организованной сети, – ответила я.

– Мама...

– И они умеют ходить за покупками сами. Они мне позвонят или напишут, как все закончат.

Сьюзен разговаривала вежливо, скорее даже сдержанно, но явно разозлилась. Я припарковалась и увидела внучек, ждущих меня внутри. Заглушив двигатель, я уверила Сьюзен, что все с ее дочерьми в порядке.

– Нельзя их просто так оставлять, – ответила она. – Это небезопасно.

– Ну, – начала рассуждать я, пока мы с внуком шли ко входу, – на вид с ними ничего не произошло.

В конце концов все удачно сложилось. Сьюзен какое-то время была в шоке, но я ей еще раз позвонила, стоя на кассе, и подтвердила: с девочками все хорошо и они прекрасно справились с подбором школьных принадлежностей. Более того, им очень понравилось. Они получили немало удовольствия от похода по магазину, а заодно почувствовали себя самостоятельными. Сьюзен тоже кое-что поняла: ее дети отнюдь не столь беспомощны, как ей казалось.

Я не утверждаю, будто каждая мать теперь должна оставлять детей без присмотра в магазине; тем не менее вопрос о том, безопасно то или иное место для ребенка, очень важен. И все-таки нужно понимать, насколько мы доверяем своим детям и их самостоятельности. Для начала неплохо бы отправить ребенка за школьными принадлежностями по списку (я знаю, родители всего мира испытывают стресс всякий раз, когда начинается новый учебный год).

Кризис доверия

Каждый родитель должен понять: цифровая эпоха и простота передачи информации привели к кризису доверия, повлияв на нашу жизнь и подход к воспитанию детей. Мы не доверяем сами себе и своим инстинктам, нам сложно доверять супругам и детям, многие боятся соседей и сограждан. Но жизнь без доверия – не жизнь. К чему приводят наши фобии? Страхи и тревоги передаются детям. Те, в свою

очередь, растут нервными, напуганными – совсем как мы, и мы потом еще удивляемся, почему деткам не удастся начать взрослую жизнь. Неверно полагать, будто проблема сказывается только на семье. Всемирный кризис доверия вредит психическому здоровью, коммуникации, деловым связям, международным отношениям, а особенно – демократии.

Недоверие просочилось во все сферы жизни. Исследование «Барометр доверия – 2018» компании Edelman – попытка измерить доверие широкой общественности к различным организациям – показало: рейтинг США на мировой шкале доверия упал сразу на девять пунктов, это антирекорд страны. Италия переместилась вниз на пять пунктов, Ирландия, ЮАР, Япония и Россия вообще оказались в самом низу рейтинга общественного доверия. То же самое происходит в жилых районах. В недавнем отчете Pew Research^[11] говорилось: лишь 52 % американцев доверяют всем или большей части своих соседей. Еще хуже то, что лишь 19 % миллениалов^[12] готовы доверять окружающим; по этому показателю они оказались ниже любой другой демографической прослойки.

Пало-Альто – одно из самых безопасных мест в Америке; но даже здесь редко увидишь, как дети одни играют на улице или идут в школу. Когда мои дочери были маленькими, детишек можно было встретить повсюду. У нас даже были дорожные знаки для водителей: «Осторожно – дети!» Этих знаков больше нет. Детишки теперь проводят все время у себя во дворе, а чаще даже и вовсе не выходят из дома и играют в телефон. В отношении детей мы перестали доверять соседям и тем более – детским садам. Блоги, посвященные воспитанию детей, пестрят заголовками наподобие «Можно ли доверять няне?» или «Десять вещей, которые детские сады скрывают от родителей». Приходится всюду устанавливать камеры. Даже в дневных передержках для собак! О том, как это все влияет на школу, лучше и не думать. Учителю запрещено оставаться в помещении наедине с учеником. Нам нельзя даже обнимать учащихся. У меня были неприятности в старшей школе Пало-Альто: я подвезла подростка на своей машине; мне пришлось доказывать, что это был мой внук, заглянувший к нам на занятия. Учителям теперь не доверяют выполнение их работы. Поэтому педагогов грузят госэкзаменами. Никто уже и не верит, будто учитель преподает именно

то, что требуется, и когда ребенок не может справиться с экзаменом, все винят педагога, а не устаревший учебный план или нехватку ресурсов. Родители ни на кого не могут положиться – ни на администрацию, ни на учителей, ни даже на других учеников и их родителей. Почти половина преподавателей уходит из профессии через пять лет. Когда спрашиваешь у них почему, основные причины одни: недоверие и неуважение. Во многих штатах наблюдается дефицит учителей, и ситуация лишь усугубляется.

Как и все, я слушаю/читаю новости в режиме 24/7. Я тоже постоянно узнаю о пугающих происшествиях и понимаю, почему родители боятся всего на свете. Бояться вполне нормально, особенно когда никто ни на кого не полагается, никто ни в чем не уверен. Совсем недавно я встретила бывшую ученицу и ее двухмесячным ребенком; мы поговорили, и девушка призналась: она была не уверена, стоит ли рожать ребенка в столь небезопасном мире. Господи, и это в Пало-Альто! Мы примеряем на себя все прочитанное в интернете, а читаем мы чересчур много ужасов. Я пожила во Франции и Швейцарии, до сих пор путешествую по миру ради участия в конференциях и могу сказать по своему опыту: американцы трусливее многих. Важно ознакомиться со статистикой и пересмотреть свои взгляды на реальную степень опасности.

Мир и вправду стал безопаснее. Выдыхайте. Вот простой тезис, который стоит повторять как мантру: большинству людей можно доверять.

Стивен Пинкер написал поучительную книгу «Просвещение сегодня: доводы в пользу разума, науки, гуманизма и прогресса» (*англ. Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress*), где подробно и тщательно рассмотрел шаблоны и стереотипы. Рассуждая о наших страхах в отношении все более опасного, непредсказуемого и негостеприимного мира, он заявляет: вопреки тому как наша жизнь обрисована в СМИ, с их историями про эпидемии, войны и преступность, статистика четко демонстрирует, что люди стали жить дольше, воевать и погибать на войне гораздо реже. Убийства тоже становятся редкостью. Как и насилие в отношении женщин. Все больше детей ходит в школу, в том числе девочек.

Большая часть населения мира умеет читать и писать. Мы тратим гораздо больше времени на отдых, чем наши предки. Многие болезни искоренены. Голод случается нечасто, и можно утверждать: уровень жизни поднялся во всех отношениях, причем как за последние двести, так и за двадцать лет^[13]. Об этом говорят и многие организации. Согласно отчетам ФБР и Бюро юридической статистики, уровень насильственной и экономической преступности снизился с 1990 года, хотя шестеро из десяти американцев верят в обратное.

Управление по делам несовершеннолетних и предупреждению ювенальной преступности сообщает, что с 1999 по 2013 год значительно снизилось как количество пропавших без вести детей, о которых известно полиции, так и частота новых случаев пропажи детей. Согласно Отчетам о пропавших без вести и неустановленных личностях Национального центра информации о преступлениях (*англ.* National Crime Information Center), в 2016 году без вести пропавшими считалось 33 706 детей в возрасте до 18 лет, в 2017-м – уже 32 121 ребенок. Более того, согласно Национальному центру по делам пропавших без вести и эксплуатируемых детей (*англ.* National Center for Missing and Exploited Children), дети чаще сбегают или похищаются членами семьи, чем оказываются в руках незнакомцев, хотя последний вариант куда опаснее. Стивен Пинкер на протяжении не одной сотни страниц доказывает: насилие в отношении людей становится все более и более редким явлением – и данные указывают на это.

Да, я знаю, нас всех кормят рассказами об очередной школьной перестрелке или суде над серийным педофилом, запугивают родителей тысячами статей и репортажей о страшных вещах, которые могут случиться с их детьми. Так уж работает медийный бизнес: плохие новости привлекают больше внимания, чем хорошие, а уж стрельба в школе гарантированно вызовет резонанс в социальных сетях. Сложно принять бóльшую, чем когда-либо, безопасность мира, если информационное пространство заполнено всякими ужасами. Но мир и вправду стал безопаснее. Выдыхайте. Вот простой тезис, который читателю стоит повторять как мантру: большинству людей можно доверять.

Не говорите детям, будто людям в целом нельзя доверять; гиперопека, от которой дети лишаются всякого шанса стать самостоятельными, – большая глупость. Разве мы не хотим, чтобы

наши потомки были открыты миру и готовы воспользоваться возможностями, шансами, данными им жизнью? Но нужно с чего-то начать. В первую очередь – побороть страх, вновь обрести доверие к самим себе и окружающему миру. Все начинается в родном доме – с родителей.

Доверие к себе

Доверие в семье – этим кирпичом выложена дорога ко всем прочим описанным в этой книге ценностям.

Я уже говорила, порой человеку не стоит копировать подход своих родителей, то есть воспитывать детей так же, как когда-то воспитали его самого. Однако если вы с партнером тщательно обдумаете прошлое и если вы действительно примете ценности системы 5С, то вполне можете положиться на инстинкты при воспитании детей. И даже должны. Почему? Потому что вы и только вы знаете, какой подход подойдет вашей семье. Вы можете вдруг отвергнуть принятые в вашей культуре взгляды на воспитание детей как ни на что не годные. Или обнаружить, что ваш педиатр и соседи не правы. Вы и только вы действительно понимаете нужды своей семьи, разбираясь в ней лучше любого специалиста по воспитанию детей – включая меня. Пусть я и пишу книгу для родителей, я совершенно незнакома с чужими семьями и чужими детьми. Наилучшим образом реализовать названные мной универсальные принципы может только сам родитель.

Моя задача – направить читателя, а не написать четкую инструкцию по применению; родители должны доверять своим знаниям и навыкам, ведь человек, не доверяющий себе, не сможет привить это качество детям. Я прекрасно понимаю, насколько все это сложно. В социальном плане могут возникать проблемы, если не следовать общим правилам и не повторять за окружающими, даже когда эти правила явно не подходят вашим деткам. Даже если само исполнение правил усложняет вам жизнь.

Родители боятся, что у их детей ничего не получится – и это будет вина папы с мамой. Мы не в силах заглянуть в будущее, но почему-то уверены: какое бы решение ни приняли, обязательно все испортим. Наша культура приучила нас бежать за советом к специалисту по всякому вопросу. Когда речь заходит о детях, тут как тут появляются

специалисты по синдрому дефицита внимания (и гиперактивности), аутизму, психологи и психиатры, целая армия врачей. Некоторые семьи нанимают отдельного репетитора для каждого ребенка, по каждому классу и каждому предмету. Столь глубокая специализация отучила родителей думать самостоятельно и брать на себя ответственность за воспитание детей. Почему-то мы убеждены: посторонние лучше знают, что нужно детям. Но это не так. Нужно доверять себе и своему пониманию нужд семьи и детей.

Сказано – сделано

Итан, мой внук, в два с половиной года все еще не говорил ни слова. Он сам ходил, спокойно спал всю ночь, знал, какая еда ему по душе, но говорить никак не получалось. Родителей может нервировать сам факт отставания их ребенка в развитии, и тогда важно поинтересоваться, что вообще происходит. Не стоит, однако, забывать: некоторые дети попросту осваивают определенные навыки с задержкой. Про взрослых можно сказать то же самое. Как правило, речь идет об индивидуальных особенностях, никак не влияющих на интеллект или способности человека. Моя дочь Джанет тоже так думала, по крайней мере поначалу. А потом мы забеспокоились. Когда же Итан заговорит? Джанет отвела сына к педиатру, а тот порекомендовал специалиста, уверив: поводов для беспокойства нет, многие дети нуждаются в помощи логопеда. Мы обратились к специалисту. Итан очень старался (ну, насколько мог), но после нескольких занятий говорить так и не начал.

Тогда его родители сами взялись за проблему. Читали книги каждый вечер, каждый выходной, после каждого дневного сна. Купили кассетный магнитофон, большие наушники и аудиокниги для детей (даже сами записали несколько рассказов). Итану они очень нравились. Он сидел в гостиной в наушниках, поначалу просто слушая. Ему нравилось ездить на машине и гулять в наушниках. Мы успокаивали себя, говорили себе: график нормального развития ребенка существует только в книжках для родителей – а дети таких книг не читают. Я даже выяснила, что Эйнштейн до трех лет не разговаривал. Итан попал в хорошую компанию. Прошло больше трех месяцев такой терапии, и Итан начал говорить – и не отдельными

словами, а полными предложениями. Ему всегда нравились лифты, и одна из первых фраз мальчика звучала так: «Я хочу покататься на лифте». Он еще много лет переслушивал эти кассеты, да и до сих пор любит аудиокниги. Парень читает больше всех в классе и в команде по школьным дебатам. Родители сомневаются в себе, если дети не развиваются по намеченному пути.

Когда мои дочери были совсем еще маленькими, я не могла научить их хорошему поведению за столом. Я все откладывала и откладывала этот урок. В каком возрасте пора учить манерам, я не знала. Оказалось, человек этому учится с первых приемов пищи. Не существует «детского» поведения. Если не приструнить ребенка с самого начала, он так и будет считать, что правильно ведет себя за столом. Избавить человека от плохих привычек намного сложнее, чем изначально приучить к хорошим. Жаль, я не знала о важности усвоения хороших манер в раннем детстве, в итоге я потратила немало времени на исправление ошибки. В 70-х годах каждый наш семейный ужин превращался в хаос и сплошное нытье – и это сводило меня с ума. В ресторанах все было еще хуже, особенно пока мы жили в Швейцарии и Франции. Я смотрела на другие семьи, безукоризненное поведение детей и думала: что я сделала не так? Швейцарцы и французы не позволяли малышам вести себя как попало. И дети терпеливо сидели на месте, ожидая блюдо. У их родителей и близко не было похожих на мои проблем. Как-то несколько лет спустя в одном итальянском ресторане в Маунтин-Вью мои дочери начали пулять друг в друга горохом. Одна горошина отскочила от головы Стэна, и я рассмеялась: это действительно смешно. Нас вывели из ресторана. Мы туда много лет уже не ходим.

Родители сомневаются в себе, если дети не развиваются по намеченному пути.

Дочери в конечном счете выучились манерам, и я поняла: их поведение вовсе не было причиной считать себя плохой матерью. Скорее оно говорило о том, сколь многое мне предстояло узнать. Вот такой вопрос: многие ли растут в семьях, построенных на доверии? Совсем немногие. Я вот не могу этим похвастаться: как уже говорила, отец контролировал семью во всех отношениях, и мы с мамой боялись

слово поперек сказать. Зачастую у человека так и не получается сформировать доверительные отношения, зато он легко впадает в гнев, разочарование, депрессию. Порой кажется невозможным доверять самому себе, что уж говорить о детях. Если вы узнаете себя и свой опыт в этих словах, запишите все неприятные высказывания родителей в ваш адрес, все случаи злоупотребления доверием, все причинявшее вам боль или злившее вас. Проанализируйте записи. Будет непросто, но, поверьте, вполне полезно. Задайтесь вопросом: ваши родители правы? Или в их злости на вас не было вашей вины? Ваше детство плохо из-за вас или вам просто не повезло родиться в неблагополучной семье? Почему с доверием в вашей семье были проблемы? Может, ваши родители выросли в среде, где доверие было роскошью? Взрослый человек способен заглянуть в прошлое и понять ошибочность утверждений своих родителей, осознать: он был заложником их эмоционального кризиса.

Анализа собственных неприятных воспоминаний достаточно, чтобы понять прошлое и обрести веру в свои родительские качества. А еще полезно составить список вещей, которые у вас хорошо выходят. Звучит просто, но такой список делает увереннее в себе. Каждый из нас в чем-нибудь, да хорош. Я в начале семестра прошу своих студентов сделать то же самое. Они задают друг другу вопросы в попытках выяснить, что лучше всего получается у собеседника. Поначалу детишки стесняются, причем как берущие интервью, так и интервьюируемые. Многие из них убеждены, будто вообще ничего не умеют, – трагичное следствие негативного опыта в школе и дома. Однако настойчивость и творческий подход к вопросам помогают обнаружить совершенно особые таланты: кто-то хорошо жонглирует, другой лучше всех выгуливает собаку, третья – отличная сестра, а иной умеет выслушать. Эти разговоры помогают сформировать доверительную среду в классе, а ученики обретают уверенность в будущем успехе.

Родителям полезно найти верящих в их способности и воспользоваться таким подходом. Кто поддержит и подтвердит: для семьи вы делаете все лучшее? Окружите себя друзьями, которые вернут вам веру в себя, если что-то пойдет не так – а это обязательно случится. Неважно, с какими проблемами приходится столкнуться родителям, – результаты действий всегда перед глазами.

Окружите себя друзьями, которые вернут вам веру в себя, если что-то пойдет не так – а это обязательно случится.

Посмотрите на своих детей. Понаблюдайте за ними. Поговорите с ними. Счастливы ли они? Хорошо ли им живется? На нас влияет многое и многие, особенно другие люди с их мнением, и мы в итоге забываем просто посмотреть на семью и прикинуть, что у нас получается, а что – нет.

Если что-то не получается, пересмотрите свои методы. Нужно честно оценить ситуацию, не виня себя почем зря. Любому родителю приходится нелегко. Но сложности не причина сдаваться: нужно еще больше верить в себя.

Доверяйте ребенку – и заслужите его доверие

Чтобы поверить в себя и свои силы, нужен кто-то верящий в тебя. К сожалению, у детей зачастую такого друга нет.

Расскажу историю Майкла Вана, учившегося у меня. В 2013 году Майкл трудился главным редактором *Campanile*, газеты старшей школы Пало-Альто, и сталкивался с обычными для школьников всего мира проблемами. Давить на Майкла начали рано. «Воспитывали меня строго. Постоянно твердили: если я не буду хорошо учиться, то стану бомжом». Учителя в начальной школе тоже не были к нему благосклонны. Майкл всем казался уставшим и расстроенным, но он с трудом просыпался в семь утра и ничего не соображал в такую рань. Порой он смотрел на лист бумаги и не мог прочесть, понять написанное и в итоге махнул на себя рукой: все равно ничего толкового из него не выйдет. Близкие не понимали, почему он себя так ведет, что им движет. «Сверстники и учителя постоянно читали мне нотации, говорили, что если бы я следовал правилам и был внимательней, то все бы у меня получалось. В конечном счете это стало частью моей личности: чем бы я ни занимался – все в глазах людей превращалось в недостаток».

Ко времени, когда он очутился в моем классе, Майкл, по его словам, «выгорел уже, словно кучка пепла». Он придавал значение только школьной газете, но ему едва хватало силы воли работать в

редакции. И все же он не сдавался. Познакомившись с ним, я увидела очень умного, но растерянного ребенка: он приходил на уроки и не понимал, чем ему хочется заняться, о чем писать. Росту в нем было метр восемьдесят – здоровяк! Неуверенный в себе человек таких размеров действительно выделяется. Мне такие ученики встречаются часто. Пугливые бунтари. Сотрудничать не хотят. Трудные ребята, даже агрессивные порой, а все из-за самобичевания. Самооценка у них столь низкая, что они нередко огрызаются из желания доказать самим себе: не так они плохи, как все думают.

Как-то вечером, когда мы собирали очередной номер газеты, Майкл трудился над домашней работой по музыкальной теории. Он вспоминает: «Я совершенно выдохся, силясь понять это задание, и делал его через одно место. Сверстники поделились мудростью, которую я, конечно же, никогда раньше не слышал: соберись, тряпка, и работай». Другие ученики постоянно его дразнили, и Майкл, как и всегда, подумал, что не справится. Я заметила происходящее и подошла к детям, сказав им: «Майклу нужно больше времени, ведь он умный». Он и в самом деле был талантлив – ему просто нужно было сосредоточиться. Парень просто хотел все сделать правильно, а не тупляк второпях. Тогда он впервые услышал от взрослого теплые слова в адрес своих способностей и интеллекта. «Оказывается, кто-то в меня верил и не стеснялся показать это перед учениками, смеющимися надо мной. Мне было приятно. Такое отношение помогло мне не раскиснуть окончательно».

Для Майкла тот день ознаменовал поворотный момент. Мальчик-то и впрямь умный, просто порой не очень внимательный. Он впервые поверил в себя и с тех пор обращался к этой вновь обретенной уверенности всякий раз, когда ему уже во время получения бакалавра приходилось решать проблемы или сталкиваться с людьми, утверждавшими, будто у него ничего не выйдет. Он окончил Университет Джона Хопкинса по специальности «Неврология», теперь занимается психоневрологическими исследованиями там же. Майклу случайно попался человек, поверивший в него, и эта встреча все изменила. Родителям и учителям нужно знать: одного слова или предложения достаточно, чтобы спасти или разрушить ребенку жизнь. Мы забываем, сколь важны мы детям, как сильно влияем на их уверенность и самооценку.

А все начинается с доверия, с признания способностей и сил своего ребенка, несмотря на все неудачи, сюрпризы и сложности воспитания. Доверие придает сил ученикам в классе и взрослым во всем мире – и начинается все гораздо раньше, чем можно подумать. Младенцы с надежной привязанностью к родителям – то есть малыши, которые чувствуют, что могут доверять отцу с матерью и полагаться на них, – избавлены от многих поведенческих, социальных и психологических проблем во взрослой жизни. Фундаментальное ощущение собственной безопасности и уверенности в себе зиждется на родительском доверии. Именно поэтому дети чутко подстраиваются под окружение. Они словно бы запрограммированы найти того, кому можно доверять, и так реализовать свои потребности. Исследования показали: уже в возрасте четырех лет ребенок способен точно определить, кому из взрослых можно доверять, и затем обращаться именно к ним. Я постоянно наблюдаю такое у своей четырехлетней внучки Авы. Когда я захожу в дверь, она улыбается мне, но порой убегает и прячется. Она меня знает и все же постоянно присматривается ко мне, выясняет, можно ли мне доверять.

Помните: доверие должно быть взаимным. То, насколько дети вам доверяют, скажется на их способности к доверию. Если ребенок не может полагаться на мир вокруг него и близких людей, а они не верят в ребенка, проблем возникает немерено. Ученые доказали: дети, которых учителя считают ненадежными, становятся агрессивнее и хуже социализируются, например не хотят работать или делиться с другими. Недостаток доверия приводит к социальной изоляции и одиночеству. Если ребенку никто не доверяет или он сам никому не доверяет, справиться с этим сложно. Человек растет, зная, что он не заслуживает доверия, – и в итоге начинает считать это частью своего характера. Отношения в каком-то смысле «перевернуты». Ребенок начинает соответствовать своему образу мыслей – и страдает от этого.

Родителям и учителям нужно знать: одного слова или предложения достаточно, чтобы спасти или разрушить ребенку жизнь.

И как же построить доверительные отношения с ребенком – и научить его полагаться на себя? Мы думаем о доверии, когда даем

подростку ключи от машины или в первый раз оставляем двенадцатилетнего дома одного. Но мы недооцениваем способности детей, особенно младенцев. Доверие формируется с самого рождения. Обычно мы не задумываемся о доверии малышу, а надо бы. Младенцы гораздо умнее и наблюдательнее, чем принято думать. Ребенок смотрит на взрослых с первого дня. Можете мне в этом поверить. Младенец следит за каждым шагом окружающих его людей. Учится добиваться от них нужного. Прекрасно понимает, что и зачем делает. Видит, как вы меняете ему пеленки. Умеет заставить вас улыбнуться. Или плакать. Быть может, ребенок и зависит во всем от родителей, но он куда умнее, чем может показаться. Нужно реагировать на потребности малыша, особенно когда он еще совсем маленький; и дитя поймет: вам можно доверять. Это даст возможность преподать ребенку важнейшие жизненные уроки.

Итак, поговорим о сне. И доверии. Как с помощью доверительных отношений решить эти ставшие уже притчей во языцех проблемы детского сна?

Сон был очень важен для моих дочерей в младенческом возрасте, но не менее важен он был и для меня с мужем – мы бы просто не пережили нескольких лет недосыпания. Мы же не вампиры! Сон имеет ключевое значение для любого родителя, и он стал проблемой международных масштабов. Вопросу о том, как усыпить ребенка, посвящены целые книги. Я же воспринимала сон как процесс, связанный с доверием, – и как навык, который можно привить. С самого рождения младенец постигает мир и настраивает свои циркадные ритмы; и хотя биологические часы моих дочерей, как нам казалось, настроились не на тот континент, девочки освоили важнейший навык маленького ребенка – умение заснуть. Мне и в голову не приходило, что проблемы со сном могут возникнуть по прошествии первых шести недель жизни. Да и откуда бы взяться трудностям? Это ж одна из тех трех вещей, которые всякий человек умеет с рождения: есть, какать и спать.

Дети растут, и их мозг продолжает развиваться во сне. Сон – естественное состояние младенцев и детей ясельного возраста. Я верила, мои дочери обладали врожденным навыком засыпания, – и всегда была готова помочь им в случае чего. В младенчестве дочек с деньгами в семье было сложно. Кроватку для Сьюзен я смастерила из

плетеной корзины для белья и положила туда небольшой, но очень приятный матрас. Сьюзен до сих пор пользуется этой корзиной, хотя, конечно, и не спит в ней больше. Задача была простая – присматривать за детьми, обеспечивая их безопасность. Они с самого начала спали в отдельных кроватках в собственных комнатах, не считая того времени, когда мы жили в небольшой квартирке в Женеве, где комнат на всех не хватало и Энн спала рядом с нами на одеялах в коробке. К счастью, наши дети не болели и не мучились коликами, иначе пришлось бы присматривать за ними куда внимательней.

Все же я думаю, что мой подход оправдан в большинстве случаев. Я просто укладывала дочерей на живот, похлопывала по спине и усаживалась рядом на несколько минут – и девочки засыпали самостоятельно. Если их что-то беспокоило и дочери принимались хныкать или плакать, я в первую очередь проверяла, не голодны ли они и не надо ли сменить подгузник, а потом снова успокаивала парой нежных похлопываний по спине, и девочки снова засыпали. Сейчас я, конечно, знаю: лучше всего укладывать младенца на спину и хлопать по животу. Маленькие дети спят короткими циклами, нередко просыпаются и начинают плакать или хныкать, но, как правило, им несложно снова заснуть. Я всегда была рядом, готовая утешить дочерей, но необходимости брать их на руки обычно не возникало. Я верила, они вполне могут заснуть самостоятельно, – и они с этим справлялись. К трехмесячному возрасту каждая из моих дочерей спокойно спала всю ночь напролет. В ясельном возрасте они спали по двенадцать часов, с семи вечера до семи утра. Такой режим был благословением для нас со Стэном. Время наедине необходимо любой паре молодых родителей.

Я осознавала, что должна доверять своим дочерям, но я понимаю, родителям порой сложно демонстрировать подобное доверие. Обычно родители лишь приучают бояться: считают, будто ребенку страшно засыпать самостоятельно, мама с папой всегда должны быть рядом, дитя ничего без них не сможет. А почему дети боятся засыпать? Именно потому, что их родители вот так себя ведут.

Я никого ни в чем не виню. Я лишь хочу пояснить, как наши мысли влияют на детей.

Ребенок должен быть с вами, но не нуждаться в этом.

Многие родители исходят из собственных опасений и сомнений: разве ребенок не нуждается в них? А если не нуждается, то что же они за родители такие? Моя мысль красной нитью проходит через всю книгу: *ребенок должен быть с вами, но не нуждаться в этом*. Эта напряженность в отношениях формирует проблемы со сном. Дети могут прекрасно спать без вас, нужно лишь поверить в это – и приучить к такому порядку. Кровать должна стать желанным местом, а не страшным. Дети учатся успокаивать сами себя по возможности, посасывая палец или пустышку, играя. Мои дочери всегда спали с мягкими игрушками. Я иногда просыпалась и слышала, как Сьюзен разговаривает со своим плюшевым мишкой. Джанет все время пела в постели. И им было хорошо. Нам удалось построить доверительные отношения, и дочери поняли, что могут развлекаться и самостоятельно удовлетворять многие из своих потребностей, – это давало нам со Стэном немало времени на сон! Взаимовыгодное сотрудничество, так сказать.

По мере взросления детям нужно давать все больше возможностей для формирования зрелой личности, достойной доверия. Не забывайте: подход к воспитанию детей формирует семейную культуру. Необходимо тщательно обдумывать каждое действие на предмет того, поспособствует ли оно формированию доверительных отношений или же «перекроет кислород» ребенку. Любое достижение маленького человека укрепляет его веру в себя. Пусть сам завяжет шнурки, оденется и сходит в школу – мелочь, а полезно! Дети ведь осознают ощутимые результаты своих действий.

Конечно, не стоит доверять маленькому ребенку сложный выбор, требующий анализа, но можно направить его к лучшему из возможных вариантов. Если я дам девятилетнему внуку леденец на палочке и скажу, что есть это нельзя, то все равно ведь съест. А если же я ему расскажу, насколько сахар вреден, от него может случиться кариес, а сладости перед ужином портят аппетит, то мальчик научится самостоятельно выбирать наилучший вариант. Ну ладно, он наверняка все равно съест этот леденец, но если постоянно вести работу такого рода, ребенок со временем привыкнет к здоровому образу жизни. И тогда уже можно будет доверить ему уход за собой.

Доверие и самодоверие проявляются по-разному в зависимости от возраста. Немаловажную роль играет кормление. Я дочерей старалась

как можно больше кормить едой, которую можно есть руками, как только они научились кушать твердую пищу. Так они научились питаться самостоятельно. Я помню, как они выбирали еду, попросту выкидывая все неуютное со столика. Да, пол после этого был грязный, но важно то, что дочери умели питаться самостоятельно и определять свою сытость. Чуть позже, примерно в пятилетнем возрасте, девочки вполне могли ответить на вопрос, голодны ли они. Конечно, я с собой постоянно таскала легкие закуски, на случай, если дети ошибутся. Все знали: если мы не дома, у меня с собой есть йогурт. Голодному ребенку и теплый йогурт пойдет впрок. А если мы отправлялись в долгий путь на машине, я им сразу говорила: никаких ресторанов и кафе по пути не будет еще несколько часов, а потом спрашивала, хотят ли они поесть. Их ответам я доверяла.

Доверительные отношения с подростком строятся поэтапно. Возьмем, к примеру, поход по магазинам – одно из моих любимых занятий с точки зрения педагогики:

1) сначала всё делают родители – выбирают и покупают нужные вещи;

2) потом берут ребенка с собой и позволяют ему самостоятельно выбирать товары (в таком случае полезно еще и сразу озвучить бюджет: это поможет научить ребенка ответственности в денежном вопросе);

3) ребенок научился самостоятельно собирать все нужное в корзину – можно договариваться о времени встречи на кассе, где отец с матерью рассчитаются за покупки;

4) ребенок умеет отвечать за потраченные средства – можно дать ему банковскую карту и отправлять по магазинам без сопровождения, благо в наши дни банки нередко позволяют разрешать несовершеннолетним пользоваться картами родителей. Бесспорно, нужно проверять списания средств, а также научить подростка сверяться с выпиской по карте в конце месяца.

Понять, можно ли доверять подростку, можно еще одним простым способом: проверить, держит ли человек слово. Ребенок обещает вернуться домой к восьми вечера. Вернулся ли? Если нет, то позвонил ли? Если ему можно доверять, стоит потихоньку давать подростку больше свободы – и ответственности. Если он все еще не научился

приходить домой вовремя, поговорите об этом, чтобы в следующий раз сын или дочь сдержал(а) обещание. Дети порой не отличаются пунктуальностью. Не сдавайтесь! Пусть человек учится. Навыков управления временем недостает многим взрослым, не случайно этому вопросу посвящено так много книг и самоучителей. Тайм-менеджмент — одна из ключевых черт успешного человека. Если ребенку не доверяют, если он не ощущает себя надежным, стоящим доверия, ему сложно будет стать самостоятельным. Основная проблема в том, что такой ребенок не научится доверять себе, верить в себя, уважать себя. Если взрослый постоянно трусит и крутится вокруг детей, дети растут трусливыми. А ведь они сами должны идти на риск. Дети следуют модели, которую им задают родители. Я боюсь высоты, но мне не хотелось, чтобы мои дочери ее боялись, и я не демонстрировала им свою фобию. Я позволяла им лазать по шведским стенкам и другим сооружениям на детской площадке, а сама оставалась внизу. Мои девочки ничего не боялись.

Вот еще одна полезная мантра для родителей: пусть дети рискуют. Возможно, ее придется заучить и повторить про себя много-много раз. Все же нередко родители инстинктивно отторгают эту мысль.

Доверие в действии

Порой можно добиться удивительных результатов. Уже шестнадцать лет я вожу группу из пятидесяти двух учеников в Нью-Йорк. Мы посещали редакторов лучших изданий страны, изучали реальную журналистику. Мы встречались с сотрудниками New York Times, Wall Street Journal, Vanity Fair, Sports Illustrated, а также с Дэвидом Ремником (редактором New Yorker) и другими ведущими журналистами, например Андерсоном Купером. Каждый год это мероприятие проходило по-разному, но всегда было удивительным и потрясающим опытом, от которого мы с детками приходили в восторг; в Пало-Альто о наших поездках слагают легенды.

Все хотели в Нью-Йорк. В поездках я ставила перед собой несколько задач: предоставить ученикам свободу, позволить им открыть для себя один из лучших городов нашей страны, показать детям: они способны на большее, чем думают. И пожалуй, самый ценный урок, который я могла преподать старшеклассникам — без пяти

минут студентам, – убедить их, что они не потеряются в большом городе. И совсем не лишне, если ученики получают удовольствие от поездки – на скуку мне еще ни разу не пожаловались. По утрам мы посещали офисы различных изданий, разговаривали с редакторами; дети вместе со мной ездили на метро – если, конечно, я сама ухитрялась не заблудиться. В половине случаев я не знала, куда идти, и детей воодушевляла возможность вести меня. Они гораздо лучше меня ориентировались по карте в 90-е и по навигатору в нулевые и позже. Они видели, как я, заплутав, узнаю дорогу. Заблудиться не так уж и страшно, главное – не паниковать. А я никогда не паниковала, даже когда зашла с половиной своей группы в поезд и вдруг увидела, как вторая половина отчаливает в противоположном направлении.

Бывали, конечно, и трудности, но детки с гаджетами всегда добирались до места встречи, даже отклонившись от маршрута. За все эти годы у меня ни один ребенок не потерялся. Один раз у меня потерялась сопровождающая, чуть не опоздавшая на обратный рейс в Сан-Франциско, а вот дети не терялись никогда. По вечерам мои ученики делились на группы по четыре человека и отправлялись в свободное плавание по городу. Как я и думала, они прекрасно справлялись без меня. Я также позволяла детям участвовать в обсуждении планируемых экскурсий, они сами решали, куда нам пойти вечером.

Вот еще одна полезная мантра для родителей: пусть дети рискуют.

К сожалению, сейчас старшеклассников не отпускают даже на пять минут без сопровождения. Ребенку важно научиться ориентироваться в большом городе, но школа ему в этом не поможет.

Утраченное доверие

Каким бы хорошим (или плохим) родителем вы ни были, ребенок в какой-то момент рискует злоупотребить вашим доверием – и утратить его. И это тоже важный жизненный урок.

Мне один ученик сказал, что он помогал своему другу, когда у того «возникли неприятности». Я подумала: «Какой хороший парень!»

Но оказалось, он все это время просидел в торговом центре через дорогу от школы и не пришел на урок не ради «помощи другу», а ради печенья! И да, мне пришлось с ним серьезно поговорить. Когда он пришел на следующий день, я ему сказала: «Я знаю, ты был в ТЦ. Теперь ты обязан купить мне печенья». Я часто обращаюсь к юмору в таких ситуациях, если проступок не слишком серьезен. Но мне важно «наказать» врунишку, пусть даже и в шутливой форме. Ребенок должен активно стремиться восстановить утраченное доверие. Это помогает понять последствия проступков. Я, конечно, не веду себя как зануда или скряга. Чувство юмора помогает не испортить отношения. Естественно, меня подобные ситуации расстраивают, и я стараюсь наказать детей, ведь доверие не должно означать безответственности с их стороны, однако и наказание не должно нарушать сложившегося доверия. Напротив, доверие нужно укреплять.

Я всегда говорю: недостаток доверия и уважения создает проблемы, решить которые было в ваших силах. Доверяйте, чтобы заслужить доверие. Возникли проблемы с доверием? Не надо злиться и разрывать отношения, нужно постараться все уладить. Сколько браков удалось бы сохранить, если б людям хватило ума просто сесть и поговорить. Ученики хотят, чтобы я им доверяла, даже если они напортачили. Я своими действиями показала тому прогульщику: он важен для меня, хоть его поступок меня и разочаровал. Я дала ему шанс исправиться и восстановить мое доверие. И случилось чудо: мальчик больше никогда не косячил. Вышесказанное относится и к более серьезным проступкам. Однажды я обнаружила, что некоторые ученики хранят пиво в фотолаборатории и распивают на территории школы. Они там целыми часами зависали, а я думала, они проявляют пленку... Но как-то раз я подслушала их разговор и поняла, что происходит на самом деле. Понаблюдав в течение нескольких дней, я вызвала всех к себе в кабинет. Разговор был долгий и непростой. Могу точно сказать, ребята не на шутку перепугались. Я на них не кричала, но дала понять: я разочаровалась в них, они утратили мое доверие и подставили всю нашу редколлегию. К сожалению, когда речь заходит о серьезных нарушениях порядка, например употребление алкоголя и наркотиков на территории школы, издевательства над другими учениками или сексуальные домогательства, я уже ничего не могу поделать.

Какими бы хорошими ни были папа с мамой, дети в какой-то момент перестанут им доверять.

Учитель обязан об этом сообщить в администрацию. Эта практика применяется в большинстве школ нашей страны. Я доложила о случившемся куда следует, и детей отстранили от занятий на целую неделю, о чем, кстати, теперь написано у каждого в аттестате. Из выпуска газеты за ту неделю пришлось удалить все их статьи. К счастью, никто из них больше так не делал. Они действительно сожалели и раскаивались. Мы обсудили ситуацию, и я смогла им объяснить, почему мне пришлось доложить о произошедшем. Подростки поступили недальновидно – так нередко случается. Я их простила, они усвоили урок, и нам удалось восстановить доверительные отношения, столь важные для моих занятий.

Горькая правда родительства: какими бы хорошими ни были папа с мамой, дети в какой-то момент перестанут им доверять. У нас в семье тоже на непродолжительное время случился разлад, и мы до сих пор об этом хорошо помним. Представьте ситуацию: три девочки-подростка одновременно захотели водить машину. Небогатой семье такое просто не потянуть. Сьюзен достался наш «Вольво» 1963 года выпуска – с механической КПП, между прочим! Мы эту машину купили еще в Европе, потом переправили в Калифорнию. «Вольво» на тот момент выпускал самые безопасные автомобили. Идеальное решение для неопытного водителя: такой железный конь мог пережить почти любую аварию, а вот другим маркам в столкновении с ним везло куда меньше. Это не машина, а танк: сплошная сталь, никакого пластика. К тому времени, как наш «Вольво» достался Сьюзен, он проехал уже больше 300 тысяч миль^[14], но машина все еще была в неплохом состоянии. Когда Сьюзен сдавала экзамен на права, сотрудник Департамента автотранспорта был в ужасе! Дочь блестяще справилась с экзаменом, и мне кажется, все дело в том, что инструктору хотелось побыстрее вылезти из этого корыта.

Итак, со Сьюзен разобрались, а что делать с Джанет и Энн?

Позволить себе купить еще два авто мы не могли. И тут мне попалось на глаза выгодное предложение: еще один вполне надежный «Вольво», четырехдверный седан в сдержанных коричневых тонах по моде 70-х. Выгодные сделки я люблю, как и шведского

автопроизводителя. Так что я купила эту машину и, как мне тогда показалось, весьма творчески подошла к проблеме, о чем до сих пор вспоминаю с улыбкой. Сначала я отдала автомобиль Джанет, учившейся в Стэнфорде на первом курсе. Она хотела забрать машину с собой на учебу, но я сказала, что в кампусе с парковкой беда, да и удовольствие это не из дешевых и лучше оставить транспорт дома. Она согласилась. А поскольку седан большую часть времени стоял у нас, я решила «подарить» его и Энн, тогда еще старшекласснице. Обе думали, это «их машина». Немного лжи во спасение.

Знаю, идея безумная, но целый год мы так и прожили – и никто не догадывался. А потом в один прекрасный день обе выяснили, что им «подарили» одну и ту же машину. Очевидно, это открытие их не воодушевило. Мягко сказано! Они были в ярости. Я извинилась и попыталась объяснить. Меня в конце концов выслушали. Я понимала, девочки чувствовали себя обманутыми, и сказала, почему так поступила: я хотела сделать подарок им обеим. Меня простили – отчасти когда я согласилась купить еще один подержанный автомобиль, но все же и потому, что я выслушала дочерей. Выслушать всегда полезно. К тому же мы все изрядно повеселились. Потом. Они до сих пор вспоминают эту историю. По крайней мере, теперь они признают, насколько творчески я подошла к вопросу, а уж я это умею. И теперь Энн, получая от меня подарок, каждый раз спрашивает, не собираюсь ли я подарить его и Джанет.

Когда дети устраиваются на работу, их вера в себя, собственные идеи и сотрудников становится весьма ценным дополнением. Человек, лишенный страхов, имеет больше шансов на успех, особенно если мыслит новаторски. Я помню зарождение Google, дни, когда Ларри Пейдж и Сергей Брин – основатели компании – арендовали цокольный этаж и гараж дома Сьюзен под свой первый офис. Молодым айтишникам пришла в голову великолепная идея, но им нужно было место для работы. А Сьюзен нужны были дополнительные деньги, чтобы платить ипотеку. Взаимовыгодное сотрудничество! Все понимали, Ларри с Сергеем задумали нечто очень интересное, но Сьюзен тогда и не предполагала, что оба будут дневать и ночевать у нее дома за грудой компьютеров, сваленных в гараже. По всей прихожей были разложены кабели, я о них постоянно спотыкалась. Даже на раковине в ванной стоял компьютер!

Конечно, сдавать ребятам часть дома в аренду было по-своему прикольно, но порой возникали проблемы. Они как-то раз проголодались ночью (неудивительно, ведь они постоянно работали), а ближайшая еда находилась в холодильнике у Сьюзен – который в аренду не входил. Человек, захотевший поест в два часа ночи, может просто «позаимствовать» еду и восполнить ее запасы на следующий день. Но вот Сьюзен спускается вниз утром, чтобы позавтракать, а еды-то нет. В конце концов она купила себе новый холодильник, а старый отдала им. Проблема решена – надо только не забывать пополнять запасы в холодильнике. Сейчас Google обеспечивает сотрудников пищей 24/7; возможно, именно те ночные посиделки у Сьюзен дома вдохновили руководство компании на такой шаг.

Ларри и Сергей понимали: сотрудникам нужно все внимание уделять их детищу, а это уже не просто работа по полной ставке. При найме работников они тщательно проверяли всех кандидатов, ведь тем предстояло нести множество обязательств. Так и работают стартапы: каждому сотруднику приходится вкалывать за троих, ведь кадров на все роли и функции не хватает. Увлекательный, но весьма изнурительный труд. Бизнес-модель заключалась в найме лучших и умнейших работников, которых только удавалось найти, – и доверии сотрудникам. Конечно, нередко возникал хаос, случались ошибки и промахи, но основатели Google не теряли веры в свою команду. Создавать по-настоящему новый продукт – значит идти непроторенной тропой. Они сразу же отбросили мысль, будто успех обеспечивается перфекционизмом, порядком и определенностью, – и пришли к успеху благодаря такому настрою. Когда Ларри с Сергеем только-только заехали к Сьюзен, та работала на Intel. Дочь решила попытать удачи и присоединилась к стартапу Пейджа и Брина в качестве шестнадцатого работника. На нее сразу свалилась огромная ответственность: пришлось заняться продвижением Google и поработать над несколькими ключевыми продуктами, включая Google Картинки и Google Книги. Ларри и Сергей все свое время уделяли разработке поисковой системы, чтобы каждый человек мог найти любую нужную ему информацию и извлечь из нее пользу. Задача состояла не в том, чтобы заработать денег, а в том, чтобы создать лучшую в мире поисковую систему, а это совсем непросто. Сьюзен привыкла верить в

себя и ставить невероятные цели; несмотря на весь бардак, ей очень нравилась атмосфера свободы и доверия.

Корпоративная этика стала основой самых известных «фишек» Google, в том числе решение выделять 20 % рабочего времени на индивидуальные проекты – а для этого нужно доверять работнику, верить в него, уважать его интересы. В чем суть подхода? 20 % рабочего времени сотрудники могут тратить по своему усмотрению, если задача каким-то образом связан с целями Google. Не так важно, над чем ты будешь работать; главное – энтузиазм. Gmail, к примеру, появился как раз в рамках одного из таких проектов, как и многие другие инновационные программы и концепции. Идеальный пример того, насколько значима может быть вера в инновации. Google регулярно получает звание лучшего работодателя по итогам опроса работников. Компания продолжает доказывать всему миру: и на работе важно взаимное доверие и уважение. Почему бы не распространить такое доверие на наших детей?

Хочется ведь, чтобы дети работали там, где их будут уважать, доверять им, верить в них, а не следить круглыми сутками за каждым шагом работников. И если человек сам себе доверяет, сам в себе уверен и потому справится с работой на передовых рубежах науки и технологий, то он сможет устроиться в Google или подобную компанию. Именно он создаст нечто по-настоящему новое.

В 1998 году я пролетела полмира, чтобы навестить свою дочь Джанет в Йоханнесбурге, ЮАР. Из-за высокого уровня преступности Йоханнесбург в то время входил в число опаснейших городов на планете, если не считать зоны боевых действий. Джанет туда отправилась за год до моего визита, она преподавала социальную антропологию в Университете Витватерсранда. Ее уровень преступности не беспокоил, а вот меня – еще как. Типичная мама. Какая же мать добровольно отправит своего ребенка жить в опаснейшее место? Я была не из таких. Честно говоря, меня это ужасало. Пока Джанет еще только собирала вещи перед отъездом из Калифорнии, я попыталась разубедить ее логическими рассуждениями: «Почему Йоханнесбург? Почему именно сейчас? Почему бы не отправиться в какое-то другое место – чуть менее опасное?» Но дочь было не остановить. И попытайся я всерьез оспорить ее решение, ничего бы у меня не вышло. На второй день

моего пребывания в ЮАР дочь спросила, хочу ли я отправиться с ней на работу или останусь дома. А я что? Я никогда не отказывалась от приключений и согласилась проехать с Джанет до клиники в Соуэто – юго-западном городском поселении, районе Йоханнесбурга (город с 1,8 млн жителей), сформированном во времена апартеида для размещения чернокожих. Верная себе, Джанет почти ничего не рассказывала мне о Соуэто – месте, где родились и выросли Нельсон Мандела^[15] и Десмонд Туту^[16]. На красном «Фольксвагене» дочери мы проехали по улицам Йоханнесбурга, свернули на шоссе и въехали в Соуэто.

Моим глазам предстал разношерстный район: коттеджные поселки среднего класса соседствовали с трущобами – скопищами домиков из стального профиля, без водопровода и электричества. Джанет работала с проститутками и ВИЧ-положительными женщинами. В Соуэто немало совершенно нищих мест, и женщины занимались проституцией ввиду отсутствия другой занятости, что способствовало распространению ВИЧ. Джанет приехала изучить вопрос эпидемии и помочь справиться с ней. Конечно, это весьма благородное начинание, но еще и опасное. Я все думала: «Дочка, во что же ты ввязалась?» Джанет сизмальства увлекалась африканской культурой. Учась в Стэнфорде, она отправилась на семестр по обмену в Кению, затем получила степень магистра африканистики в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. А потом отправилась в Йоханнесбург, чтобы преподавать в Университете Витватерсранда. Она нашла свое призвание, применение своим уникальным талантам и увлечениям, и хоть я и боялась за дочь, стоять у нее на пути не хотела.

Мы припарковались напротив клиники. На секунду я задумалась. Но Джанет подозвала меня жестом и пошла к дверям. Уверенная в себе, самодостаточная, хотя Соуэто и отличалось разительно от дома. Это была ее стихия. Мне, конечно, понять такое было сложно, но я хотела поддержать дочь – и узнать больше. В огромном приемном покое повсюду – на стульях, на полу – сидели женщины, одетые в традиционный африканский костюм – яркие узорчатые юбки и шали. А еще я насчитала несколько десятков ребятишек. В центре стоял огромный импровизированный стол – дверь на «ножках» из шлакоблоков. Джанет поприветствовала женщин на английском и на

зулу, а затем представила гостью, сказав всем, что я ее мама. И тут женщины вскочили на ноги, защебетали, кинулись меня обнимать. Они пришли в восторг! Оказалось, в местной культуре высшая честь, которую можно оказать друзьям, – познакомить их с матерью. Такое даже стоит отпраздновать! Многие женщины поспешили по домам и вернулись с тарелками, полными еды, хоть и скромной. Стол клиники заполнился традиционной южноафриканской пищей – овощное рагу, жареная тыква, бобы, рис на пару со специями. Было очень вкусно, но больше всего меня поразило отношение этих людей ко мне и моей дочери. Этот опыт запомнился мне сильнее любого Дня матери^[17].

Родителям нужно взять себя в руки и поверить: их дети умеют принимать грамотные решения.

Пока мы трапезничали в клинике, мужья снаружи мыли машину Джанет. И все в честь меня, ее мамы! Я полюбила население Соуэто, еще больше заужала свою дочь и возгордилась ею. Я научила ее ставить цели и жить без страха – и вот она решила помочь миру, сделать его лучше. Нет, не могу сказать, что работа Джанет перестала меня пугать. Страх до сих пор не отпустил, но кто я такая, чтобы указывать дочери? Моя тревога происходит от моих опасений, а не ее. Я не могу и не должна внушать дочерям свои страхи, пусть даже дети, как мне порой кажется, чрезмерно рискуют. Отправившись в Индию после колледжа, Сьюзен ухитрилась подхватить там какое-то весьма серьезное заболевание; к счастью, у нее была с собой септра^[18] – очень сильный антибиотик. Препарат помог. Дочь мне о случившемся не рассказывала, пока не вернулась домой, и все же я мучилась кошмарами, узнав об этом. Инфекция ЖКТ, которую пережила Сьюзен, может привести к смерти.

Потом Джанет, во время ее первой поездки в Африку, укусил за ягодицу бешеный кенийский кролик. И опять же мне никто ничего не рассказал. Да и не мог бы рассказать. Дочь отправилась в какой-то отдаленный район, где не было сотовой связи. Я уже потом выяснила, что Джанет самостоятельно выполнила весь протокол лечения бешенства; это впечатляет. Похожая история: Энн заявила мне, что собирается отправиться через Россию из Стамбула на Транссибирском экспрессе. Я потом выяснила, что Энн действительно это сделала – в

одинокую. Когда от дочери несколько месяцев не поступало вестей, я отчаялась. Я знала, Энн гостила в Красноярске – на родине моей матери, – и решила найти ее. Я сама уже много лет не говорила по-русски, но способности матери, чей ребенок мог оказаться в беде, удивляют. Я обзвонила все гостиницы Красноярска – и нашла дочь. Ответив на мой звонок, она удивилась: «Мама?! Ты как меня нашла?» Я сказала: «Было непросто, но я постаралась». Она не очень обрадовалась моему беспокойству, и, конечно, все у нее было в порядке.

Поездки моих дочерей были испытанием для меня, и веры в их самостоятельность, и настроением идти за мечтой; но девочки со всем справлялись, хотя я и с трудом это принимала. Пусть они жили не по моему плану, я ничего не могла с этим поделать. Я никогда не пыталась контролировать дочерей: мы ведь не связаны волшебными узами. Я могла лишь поддержать детей в их начинаниях и стремлениях. Конечно, я нередко переживала. Но я продолжала верить в них, и все получилось.

Родителям нужно взять себя в руки и поверить: их дети умеют принимать грамотные решения. Люди и мир в целом добры. И порой именно ребенок становится лучшим учителем для своих родителей.

Самоуважение

3. Ребенок – не копия родителей

Ребенок как лидер

Мой старший внук Джейкоб всё не мог научиться ходить. Когда ему было полтора года, вся семья собиралась в гостиной посмотреть, как мальчик скользит попой по полу, и ждала, когда он наконец встанет на ноги и сделает первый шаг. Зрелище было, конечно, милое, но вызывало беспокойство. Сьюзен, его мать, паниковала. Как и я. А вот доктор нас заверял: с ногами Джейкоба все в порядке. Здоровый и вполне нормальный карапуз, но вот ходить не хотел. Его-то все вполне устраивало, и он истер свои штанишки о ковер, пытаясь достать игрушечный грузовик или улетевшую в сторону деталь конструктора Lego. Казалось, он вовсе не собирался учиться ходить. Он и не понимал, чего все так переживали. Джейкобу тогда больше всего нравился баскетбол. Я приезжала к ним несколько раз в неделю, и каждый раз, на баскетбольной площадке в парке или заметив из коляски щит у чьего-то дома, Джейкоб просил, чтобы бабушка взяла его на руки и помогла забросить мяч. И я помогала. Много раз. Как и его родители. Внук визжал от восторга, видя, как мяч катится по кольцу, а потом попадает в корзину. Для него большей радости и не было.

Как-то раз я взяла его с собой в Gymboree – спортзал для детей, – где Джейкоб мог ползать и играть, сколько будет угодно. Конечно, баскетбольных мячей там было немало. Как только мы зашли внутрь, Джейкоб увидел детей, играющих в баскетбол. Горящими от счастья глазами он следил за игроками, передающими мяч туда-сюда. А потом один ребенок забил трехочковый. Немного всеобщей радости, и игра подошла к концу. Мяч остался в центре площадки. Клянусь: Джейкоб встал и побежал. Не пошел, а именно побежал! Он наклонился и прижал мяч к груди – и восторг от этой победы озарил его лицо. Так значит, малыш все это время прекрасно умел ходить. У него просто не было причин утруждаться! Возвращаемся домой к Сьюзен, и я говорю: «Угадай, кто сегодня сделал первый шаг?» «Чего?» – спросила дочь,

закрыв кран и посмотрев на меня, как на сумасшедшую. «Джейкоб умеет ходить и даже бегать», – ответила я.

Конечно, никакого внезапного чуда не случилось. Дома он продолжил ползать, сидя на попе. Несколько дней спустя до Джейкоба наконец дошло: пешком можно добраться до баскетбольного щита намного быстрее. А кроме того, он ведь мог ходить и одновременно держать мяч – очень важный навык! Как только мальчик понял, что ходить гораздо удобнее и выгоднее, все изменилось. Семья наконец успокоилась.

Еще раз повторю: родителям нужно меньше беспокоиться. Ребенок научится ходить. Разговаривать. Принимать ванну. Всеу свое время. Никто же не задает вам вопросы в стиле: «А в каком возрасте вы научились ходить в туалет? Отказались от соски-пустышки?» Не лучшая тема для обсуждения. Мой внук учился в своем темпе, а в итоге оказался невероятно умным.

Уважение – тема непростая. Нужно уважать ребенка как личность. Темпы развития уникальны, и речь идет не только об умении ходить и говорить. Порой нужно быть терпеливым – весьма и весьма. Развиваясь, человек становится тем, кем должен стать. И вот здесь требуется проявить глубокое уважение к ребенку, принять его естество, позволить жить в соответствии с его личностными особенностями. Пусть ребенок сам себе будет лидером. А значит, вам придется следовать за ним. Дети знают, кто они и что им нужно. Задача родителей – признать это. Выгода такого подхода проявляется достаточно быстро. Пусть ребенок возьмет бразды правления в свои руки – родителям важно это понять. Это подготовит их к более, скажем так, сложным задачам воспитания детей постарше. Выяснить, кто ты есть на самом деле, порой весьма непросто. Ребенок, решившийся сделать это самостоятельно, может нередко сбиваться с пути. Мало кому удастся легко и быстро найти призвание. Многие дети в какой-то момент сами не понимают, чем они занимаются и чего хотят, – обещаю, каждый в конечном итоге разберется в своей жизни.

Еще раз повторю: родителям нужно меньше беспокоиться.

Ценность терпения мне показала моя дочь Энн. Она окончила Йельский университет по направлению «Биология», вернулась домой в Пало-Альто и решила стать профессиональной... няней. Да, няней. Для детей. «Ты серьезно? После такой сложной учебы в колледже? А как же биология?» Дочь оставила написанные от руки объявления в местном теннисном клубе и бассейне и некоторое время спустя стала работать на две семьи – и обожала их. Прошел месяц, другой. Я ждала, пока дочь поймет, чего ей вообще хочется. Вчерашнему студенту нужно расслабиться, прийти в себя. Я не из родителей, заставляющих детей ходить на собеседования весь последний курс. Высшее образование – уже опыт. И все же дочь нуждалась в совете. Однажды утром я сказала: «Энн, в Санта-Клара открылась ярмарка вакансий. Почему бы тебе не сходить?» Я посчитала, на таком мероприятии будет много вариантов. Ну, она и пошла, но только ради меня. Вернулась и сказала, что ей было скучно... «Что, прям никто не заинтересовал?» Оказалось, все-таки заинтересовал. Инвестор, пригласивший ее в Нью-Йорк на собеседование. Но Энн обрадовалась не столько перспективе устроиться наконец на первую серьезную работу, сколько возможности бесплатно прокатиться в Нью-Йорк.

Компания сняла для нее номер в отеле Helmsley на 42-й улице, и в первый же вечер дочь позвонила мне – казалось, она стоит под дождем. «Прикинь, в душе телефон!» – и принялась рассказывать про всякие крутые штуки в номере. Собеседование прошло удачно, и через неделю компания предложила место в инвестиционном фонде, специализирующемся на биотехнологиях. Мы со Стэном пришли в восторг. Отличный шанс для нашей дочери! Идеальная возможность начать головокружительную карьеру! Я даже подумала на мгновение, что моя задача наконец выполнена. «Я не знаю даже, – сказала Энн. – Мне нравятся люди, у которых я няней подрабатываю». Меня чуть удар не хватил. Я подумала: нет, эта умнейшая девушка не будет работать няней еще тридцать лет. Но заставила себя промолчать. Я должна была проявить терпение и уважение к ее выбору, пусть он мне и не по душе. Энн подумала еще пару дней – и отказалась. Я потребовала объяснений. Она твердила, что ей очень нравятся дети; я напоминала: ей предложили работу мечты. Я бы сама на такую устроилась, если б могла. А дочери этого не хотелось. Так что я успокоилась, хоть и не без труда. Купила Энн футболку с надписью

«Лучшая няня на свете», это, кстати, правда. По крайней мере, она занималась полезным делом.

Месяц спустя, прислушавшись к друзьям и родителям, Энн задумалась, а не поспешила ли с выбором. «В Нью-Йорке жить весело и интересно, – говорила я. – Вполне неплохая работа». Еще пару недель спустя Энн снова позвонила в ту компанию. «Мы вас ждали», – сказали ей на том конце провода, но попросили еще раз пройти собеседование, теперь в Пало-Альто. Энн – калифорнийка до мозга костей; шорты да шлепанцы – вот ее повседневный наряд. А теперь представьте себе на собеседовании человека в шортах и шлепанцах! Энн даже не знала толком, кто рекрутер. Это было еще до Google, и информации было мало. Но мы решили позволить дочери самостоятельно во всем разобраться, пусть и наделав глупостей. На ошибках люди учатся! А собеседование вел сам Маркус Валленберг – известный шведский инвестор. Несмотря на странный выбор одежды, интервью прошло великолепно, и Энн устроилась на работу в фонд биотехнологий Investor AB семьи Валленбергов – опыт, который ей очень понравился и с которого началась ее карьера на Уолл-стрит.

В наше время многие выпускники вузов вообще не знают, чем хотят заняться, возвращаются и сидят дома. Плохая идея, очень плохая!

У моей дочери все получилось, но порой ребенку нужно больше советов. В наше время многие выпускники вузов вообще не знают, чем хотят заняться, возвращаются и сидят дома. Плохая идея, очень плохая! И как же узнать, что родителям пора вмешаться? Моя политика такова: человек должен чем-то заниматься. Проблема в тунеядстве. А «чем-то заниматься» не значит играть в видеоигры, если, конечно, ребенок не планирует всерьез работать в игровой индустрии. Нужно делать свой вклад в общество. Пусть приносят деньги или хотя бы стажируются. А еще не позволяйте до старости бесплатно жить с вами. Конечно, юноше или девушке требуется время, чтобы встать на ноги, но полгода спустя уже можно брать некоторую сумму за проживание в родительском доме, хотя бы со скидкой как члену семьи. Так вы проявите уважение, приучив ребенка к еще большей

ответственности. Уважать – значит не только помогать, но и требовать чего-то.

Еще будучи студенткой в Беркли, я работала уборщицей по вызову. Неприглядное место. Трудилась хорошо, и платили неплохо. Был у меня и чуть менее пыльный доход: моделью на подиуме в Roos Atkins (дорогуший универмаг в Сан-Франциско); на обложках каталогов я тоже светилась. Гонорары платили космические. А еще я была инспектором на спортивных площадках местных государственных школ. И на каждой из этих должностей я приносила людям пользу. Не сидела дома в ожидании инструкции. Заявляла себя ответственным членом общества и училась взрослой жизни. Сьюзен устроилась на лето диспетчером в Санитарную службу Пало-Альто; задача простая – координировать все мусоровозы города. Необходимо следить за маршрутами и мойкой машин после вывоза мусора по утрам. Работа, конечно, не престижная, но зато очень важная и полезная. И даже из такой деятельности можно извлечь выгоду. Как-то раз дочь позвонила мне и сказала, что рабочие вынесли выброшенный кем-то роскошный красный диван и надо бы его не на свалку отвезти, а ко мне в школу. Я, естественно, согласилась. Диван быстро полюбился работникам и посетителям школьного пресс-центра. Ученики написали тысячи статей, сидя на нем.

Если не считать подработки, лучший способ самообразования для детей – путешествия. Поездки вдохновляют. Можно отправиться смотреть мир с другом, поволонтерствовать в другой стране, пожить несколько месяцев, изучая язык, поработать на фонд, идеи которого считаешь правильными. Я, помимо прочего, состою в должности советника в Roadtrip Nation, учреждении, организующем для детей поездки по США и знакомства с самыми разными людьми. Я также вхожу в консультативный совет программы Global Citizen Year; в рамках ее вчерашние школьники могут уехать из дома на год, не поступая в институт, и заняться тем, чем хотят. Я всегда говорю ученикам: «Езжайте куда хотите, но не бездельничайте!»

Родителям я советую одно и то же: быть открытыми; пусть ребенок сам выбирает свой путь.

Видеть себя в ребенке

16-летний Грег был гениальным художником-оформителем. Я впервые увидела его рисунки в 90-е годы, когда он учился на моем курсе журналистики, и поняла: парень – талантище. Он рисовал великолепные пейзажи, роскошную и сложную архитектуру, отлично справлялся с версткой школьной газеты. В те времена графикой в основном занимались на бумаге, но что-то мне подсказывало: проектирование и рисование на компьютере станет популярным, и я посоветовала Грегу освоить этот навык. И в самом деле, почему бы не рисовать с помощью высоких технологий? Парню мысль понравилась, и он воспользовался советом. Проблема была в том, что отец Грега работал врачом, а мать занималась медицинскими исследованиями. Уж чего-чего, а стать творцом, тем более художником, они бы сыну не позволили. По их мнению, Грега ждала карьера юриста, врача, а еще лучше – исследователя. Мальчика заставили записаться одновременно на множество продвинутых профильных программ по естественным наукам, и бедняге приходилось все время учиться, выкраивая считанные минуты на столь любимое им рисование. Грег был весьма умен и успевал хорошо, но страдал. Страдания были очевидны всем, кто его знал. К последнему школьному году парень впал в депрессию. Как-то раз в середине осеннего семестра мать Грега позвонила мне, чтобы обсудить его оценки.

Я предложила обоим родителям встретиться и поговорить после уроков. Ситуация с Грегом меня беспокоила, и я искренне хотела помочь. Родители сказали мне, что наука очень важна для них, – и я уважала их достижения. Они хотели, чтобы сын пошел по их стопам, – и я понимала почему. Родительское видение жизни их детей имеет огромное значение. Отцы и матери многим жертвуют ради блага своего чада. Я целых десять лет не занималась собственной карьерой, пока растила дочерей, а Стэн работал сутками, чтобы помочь нам (а еще он обожал физику). Мнение и идеи родителей очень важны. Но у ребенка могут быть другие мечты, иной путь. Мы с родителями Грега обсуждали разные стратегии, стремясь через журналистику вдохновить парня заняться естественными науками. Его мать предложила: «Почему бы сыну не написать несколько статей об исследованиях Стэнфордского университета?» Семья никак не могла отказаться от идеи заразить сына своим энтузиазмом. «Посмотрю, что

можно сделать», – пообещала я, но понимала: Грегу интересно совсем другое. А вот родители отказывались это понять.

Я предложила юноше написать несколько статей на научные темы, он сделал это без особого энтузиазма и все рисовал, рисовал, рисовал. Блокнот за блокнотом. Он родился художником, ничего не поделать. Мне вспоминались мой отец – талантливый художник – и нищета нашей семьи. Родители Грега имели полное право беспокоиться о будущем сына, выбери он творческую профессию. Но их сын попросту не хотел становиться ученым. За тридцать шесть лет работы учителем я такое наблюдала не раз. Родители мечтают, чтобы их дети задались целью в соответствии с опытом и интересами отца с матерью – они же желают своему чаду успеха. Я их прекрасно понимаю. Благие намерения... Но родители также склонны внушать детям свои страхи и тревоги, особенно когда речь заходит о карьере в незнакомой сфере, о непроторенной жизненной тропе. Лучше уж идти по накатанной дороге, а не пытаться проложить новую. Я часто наблюдаю, как уже в начальной школе родители навязывают кружки и факультативы в соответствии со своими желаниями, а не помыслами ребенка. Ребенок же хочет просто прийти домой, погулять с друзьями, поиграть на улице. Другими словами – побыть ребенком. А в старших классах родители жалуются: дети от них отдаляются. Почему так происходит? Да потому, что подростку не нравится, когда им помыкают. Он хочет жить собственными увлечениями, своей жизнью. Вместо этого его ущемляют, не понимают.

Мнение и идеи родителей очень важны. Но у ребенка могут быть другие мечты, другой путь.

До родителей Грега это никак не доходило. Мать звонила мне каждую неделю, расспрашивая о сыне. Умоляла «поискать способ заставить его изменить свое мнение». Потом оба решили: ребенку нужен психотерапевт. Грег, конечно, походил на встречи, только без толку. Продолжал тихо и спокойно бунтовать. Делал все школьные задания по естественным наукам, но в то же время по-настоящему увлекался только графическим дизайном. Не шел на открытый конфликт с родителями, но и слушаться беспрекословно не собирался. Мальчик всеми фибрами души возжелал НЕ становиться физиком. Я

всегда пытаюсь поддерживать студентов, одновременно удовлетворяя запросы родителей. Довольно сложная задача на самом деле. Я сказала Грегу: «Знаю, надо попытаться как-то повлиять на твоих родителей. Не волнуйся, я помогу». И я помогла. Я объяснила парню, что на моих занятиях ученик должен думать лишь о том, как стать тем, кем он хочет стать.

За многие годы работы учителем я поняла: истерику по поводу неисполненных желаний обычно закатывают родители, а не дети. Мои уроки стали для Грега отдушиной, паузой в расписании, заполненном профильными занятиями по естественным наукам. Он часами занимался оформлением газеты, разработал роскошный принт на форменные футболки, придумал новый, более профессиональный вариант верстки страниц. Все время листал журналы в поисках новых идей. Я подписана на двадцать изданий или около того; они потом хранятся у нас в кабинете – эту привычку я так и не бросила. Прошло двадцать лет, Грег стал известным художником-оформителем и веб-дизайнером, владеет успешной фирмой в Лос-Анджелесе. В колледже он ходил на некоторые курсы физики, лишь бы родители были довольны, но в конечном счете решил осуществить мечту.

Другой моей ученице, по имени Лайза, повезло меньше. Красивая девушка, открытая и общительная, президент студенческого самоуправления, природный лидер на курсе журналистики. Мечтала стать учителем, а вот родители выбрали ей более престижную профессию врача. Лайза была хорошей девочкой, не хотела расстраивать маму с папой и все сделала так, как они просили. Окончила подготовительные курсы в колледже Лиги Плюща, поступила в престижную медицинскую школу. Хорошо училась, получила диплом, вышла замуж. Все думали, она станет педиатром, ведь ей так нравились дети, но девушка решила отложить интернатуру. Двадцать лет уже откладывает. Врачом она так и не стала. Просто все бросила. Лайзе уже за пятьдесят. Она занимала дорогостоящее и ценное место в медицинской школе, несколько лет потратила на изучение неинтересных ей вещей, лишь бы родители были довольны. Сама же предпочла стать мамой-домохозяйкой. Наконец-то она счастлива. Мораль сей басни? Дети слушаются родителей, чтобы сохранить хорошие отношения, но счастлив тот, кто в первую очередь слушает самого себя.

Другая ученица постоянно конфликтовала с отцом, заставлявшим ее надевать хиджаб в школу. Семья переехала в Пало-Альто из Каира, и хотя они решили начать новую жизнь, отец заставлял дочь придерживаться религиозных норм. Родители-иммигранты нередко требуют от детей придерживаться культуры родной страны, и их можно понять. Традиции очень важны. Они помогают нам, определяют наше сознание. В то же время иммигранты хотят, чтобы их отпрыски «стали американцами». Ребенка это сбивает с толку. Да и самих родителей тоже. Они многим жертвуют, чтобы дать детям шанс на лучшую жизнь, и все же им непросто понять и принять новую для себя культуру.

За многие годы работы учителем я поняла: истерику по поводу неисполненных желаний обычно закатывают родители, а не дети.

Я помню, как бабушка с дедушкой возмущались моим американским образом жизни, когда я еще была подростком. Они жили по соседству в Санленд-Тахунга и думали, я буду правильной верующей еврейкой из Черновцов. Мои слова и действия вызывали недоумение в семье. Я определенно не вела себя как украинская еврейка. Бабушку и дедушку смущало два обстоятельства: во-первых, мой рост. Росту во мне почти метр восемьдесят, в то время как у других женщин в семье – метр пятьдесят пять, да и мужчины, как правило, на полголовы ниже. Воскресный семейный разговор не обходился без чьего-нибудь вопроса наподобие «Эстер еще больше выросла?», меня – весьма застенчивого подростка – это приводило в ужас. Я думала, не подменили ли меня в роддоме, пока мой брат Ли не вырос до 185 см. К моему желанию стать журналистом не относились серьезно. Тогда эта специальность считалась мужской. Мне говорили: «Журналист – работа умного мужчины», и многие репортеры придерживались того же мнения.

Во многих культурах ребенок воспринимается как зеркало предков, в котором отражаются все те же ценности и решения, которыми семья жила раньше; даже внешность должна быть схожей. А если что-то идет не так, в семье возникает разлад. Моя каирская ученица не обратилась сразу ко мне за помощью, но, увидев, как она

плачет в компьютерном классе, я сказала: ей бы не помешал откровенный разговор с отцом. Она попыталась. На какое-то время все устаканилось, а потом отец снова потребовал от нее носить хиджаб. Конфликт и не думал прекращаться. Глава семейства пригрозил выгнать дочь из дому, если она ослушается. Девушка начала искать приюты для бездомных, спрашивать у друзей, можно ли пожить у них. Можете себе представить шестнадцатилетнюю девушку, которая добровольно переселяется в приют для бездомных? В конечном счете она переехала к подруге. Вне дома ее состояние улучшилось. Хорошо, что у нее нашлась такая подруга. Однако девочка скучала по семье, а семья – по ней. Она ведь была еще подростком, а подростку нужны папа с мамой. Через несколько месяцев отец позвал дочь вернуться домой, если будет носить платок, – и ей пришлось согласиться. Лишняя головная боль для всей семьи. Ребенка заставили выбирать между семьей и теми ценностями, которые она считала правильными. А отец, искренне желавший ей лучшего, не понимал простой вещи: переезд в другую страну означает смену культуры.

Дети слушаются родителей, чтобы сохранить хорошие отношения, но счастлив тот, кто в первую очередь слушает самого себя.

Пожалуй, самый трудный урок для родителей: в таком конфликте им не победить. Можно, конечно, сказать что-то вроде: «Пока не вырастешь, будешь делать, как я говорю!» Но ведь ребенок знает, он все равно вырастет, и у него есть право на собственное мнение. Выигранная битва может обернуться проигранной войной. Люди склонны воспринимать детей как продолжение себя. По этой причине детей и заводят – чтобы увековечить свои мечты и цели, создать свою копию, чтобы накопленные знания и мудрость не пропали. В ребенке нередко в первую очередь отмечают сходство с родителями. Родители все время ищут тождество со своими детьми, причем не только внешнее, но и в характере. Однако если ребенок выглядит или ведет себя идентично родителям, хорошего в этом мало. Такая ситуация сбивает с толку. Можно подумать, давно почивший родственник переродился в теле ребенка.

Порой кажется, судьба человека предопределена в момент его рождения. Мне недавно встретился мужчина, сказавший, что в его семье было десять поколений врачей, их медицинская династия зародилась несколько столетий назад. Он по праву гордился родословной, а я задумалась о детях, которым не хотелось следовать по пути родителей. Психологи могут назвать это явление родительским «эго». «Я мать, а это – моя дочь». Ребенка, бывает, называют в честь отца, матери, бабушки или дедушки, и это еще один симптом родительского эго: детей воспринимают как свою смену. Мы меряемся достижениями своих детей, их машинами, заработком. Похоже на выставку собак – люди хвастаются отпрысками, чтобы подстегнуть эго. «Гляньте, что умеет мой ребенок, а ему всего два года!» Я видела ролики про детей, которые могут переводить с пяти языков в возрасте пяти лет, выучили таблицу умножения к шести годам. Кому все это нужно? Родителям с их чрезмерной гордыней. А вот насчет детей я сомневаюсь.

Не задумывались, почему родителям сложно учить своих детей? Все потому, что отец с матерью в них видят самих себя, свои недостатки и комплексы. И если ребенок не понимает чего-то или, упаси бог, проваливает задание за заданием, папа с мамой начинают злиться, разочаровываются – признаки плохого учителя. Откровенно говоря, сама идея, будто дети должны идти по стопам родителей, довольно глупа в условиях XXI века. Подготовиться к работе, к карьере стало сложнее, ситуация на рынке труда постоянно меняется. Десять лет назад никто и подумать не мог, насколько важны станут трехмерная печать и синтетические биоматериалы. Даже относительно стабильные профессии, например врачебное дело, меняются. Врачи перешли на электронные медицинские карты, пользуются робототехникой во время операций, делают заметки с помощью Google Glass при осмотре пациента. Быть может, в ближайшем будущем расшифровку рентгеновских снимков поручат искусственному интеллекту. Наверное, не стоит пытаться сделать ребенка бухгалтером, пусть даже для его родителей бухгалтерия была делом всей жизни. А вдруг эта профессия скоро вымрет?

Томас Фридман^[19] утверждает: настала эпоха самообучения и энтузиазма. Думаю, самое время поставить знак равенства между

успехом и энтузиазмом. Всем известно, энтузиазм нельзя привить силой.

Если попытаться сформировать жизнь детей по своему образу и подобию, неспособность увидеть личность ребенка и проявить к ней уважение может привести к серьезным проблемам. Работая учителем, я наблюдаю, как детки с каждым годом все больше впадают в депрессию и отчаяние. По данным Департамента здравоохранения и социальных услуг, примерно три миллиона подростков в возрасте от двенадцати до семнадцати пережили как минимум один серьезный депрессивный эпизод в 2016 году. Причин много, начиная с чувства незащищенности, обусловленного социальными сетями, и неподъемной нагрузки по учебе в старших классах и заканчивая болезненным стремлением поступить в университет мечты – или это мечта родителей, а не самих детей? Избыток стресса приводит к попыткам самоубийства. Согласно Центру по контролю и профилактике заболеваний США, в 2016 году самоубийство стало второй по распространенности причиной смерти в двух возрастных группах: от 10 до 14 лет и от 15 до 24 лет. Общая тенденция вызывает тревогу: с 1999 по 2016 год уровень самоубийств возрос на 28 %.

У нас в Пало-Альто как-то произошла целая цепочка самоубийств, шокировавшая всех. Обе местные старшие школы (Ганн и Пало-Альто) приняли серьезные меры по снижению нагрузки на учеников. Ким Диорио, бывший директор старшей школы Пало-Альто, запустил реализацию успешной программы по сокращению суицидов, в которой принял участие Дениз Поп, профессор педагогики Стэнфордского университета. Цель программы: родители и общество должны меньше давить на детей, позволяя ребенку быть самим собой, заниматься важными для себя вещами. Не очень хорошая оценка в школе – это еще не конец света. Много ли в США и мире школ, где есть подобные программы? Сколько детей живет в постоянном стрессе и депрессии? А сколько страдает от перегрузки и недопонимания? Ответ: много.

Депрессия и самоубийство – темы непростые, и я это прекрасно понимаю. Факторов риска множество. Но все они сводятся к одному: ребенок ощущает, будто вынужден жить не своей жизнью. И порой подростку не удастся найти выход. Когда исследователь из Йельского университета опросила подростков из вполне благополучных общин, таких как Пало-Альто, в попытках выяснить, давление какого рода

вынуждает ребенка наложить на себя руки, удалось установить две основные причины. Первая: «принуждение к успеху сразу в нескольких академических и внеклассных дисциплинах». Мы это уже обсудили. Вторая: оторванность от родителей. Она возникает, если к мыслям, увлечениям и предпочтениям ребенка не проявляют должного уважения. Подростки начинают бояться или презирать маму и папу, разрывая общение с ними. В итоге человек отдаляется от семьи в критический момент, когда ему больше всего нужна поддержка. Оценка личности для детей настолько важна, что, прояви кто-то хоть каплю уважения к ребенку, того удастся спасти, даже если кажется, будто все потеряно.

Размышляя о роли поиска и увлечений ребенка в налаживании контактов, я все время вспоминаю Калеба – высокого и красивого афроамериканца, учившего в девятом классе у меня английский язык. Мальчик постоянно улыбался, а в глазах читалась грусть. В том классе было пятнадцать мальчиков и три девочки, и у всех были худшие в школе оценки по английскому языку (чтение оценивалось на два-три пункта ниже, чем в среднем по школе). Я добровольно вызвалась с ними работать, другие учителя на это не решались. А я хотела помочь. Я также хотела узнать, насколько хорошо моя методика покажет себя при работе со слабыми учениками. На самом деле весь класс страдал от всевозможных личностных проблем, а традиционная образовательная система никак не могла им помочь, воодушевить этих детей. Я каждый семестр сталкиваюсь с несколькими трудными учениками, и Калеб был одним из них. Он ленился. Я понимала: парень в депрессии, хоть и не проявляет ее признаков. Первые восемь лет учебы в школе он постоянно влипал в неприятности и не ожидал ничего от девятого класса. Целей никаких перед собой не ставил. Хотя нет, ставил: срывать уроки. Таким образом Калеб мог привлечь к себе внимание. Мне за несколько недель стало ясно: Калеб растерян, его жизнь и учеба бесцельны. Я как-то раз задержала его после уроков. «Калеб, похоже, ты бы с радостью пошел куда-то еще, но не в школу. Я права?» «Да, – ответил он. – Ненавижу школу». – «Ненавидишь?» – «Да, реально ненавижу».

Мы поговорили, и оказалось, он жил в маленькой двухкомнатной квартирке в Ист-Пало-Альто. Мама с сестрой занимали гостиную, а ему досталась спальня. Парню несладко приходилось в школе, где дети

в большинстве были из богатых семей. Его мама работала уборщицей по вызову, и семья едва сводила концы с концами. «Как-то невесело слушать, чем остальные собираются заняться на выходных и сколько они при этом могут потратить», – признался Кaleb, опутив взгляд. Депрессию у ребенка определить легко. Достаточно посмотреть в глаза и увидеть там пустоту, отсутствие блеска. Кaleb знал, он умрет в двадцать пять лет, а то и раньше. Так и сказал мне: «Черные парни долго не живут». А я ответила: «Не всегда. Вот ты будешь жить долго и счастливо». Решила выяснить, что ему интересно – нет человека без интересов. Оказалось, больше всего он увлекался... обувью. Почему? В его окружении обувь служила признаком статуса, а еще Кaleb не мог себе позволить купить нужные туфли. Хорошая обувь считалась символом «крутости». А дальше я убедила парня стать специалистом по обуви и ее выбору. Попросила его составить список понравившихся моделей и сравнить цены. Какая модель подойдет лучше остальных и почему? Где можно купить обувь по самым выгодным ценам? Я попросила его поделиться этой информацией с друзьями. Кalebу идея понравилась. Детям в принципе очень нравится чувствовать себя профессионалами в чем-либо. Это может быть Minecraft или энтомология... Неважно. Главное – стать хорошим специалистом. Казалось бы, что интересного в обуви и как такое знание может изменить жизнь человека? Но в жизни Калеба произошло два важных изменения: у него появилась «своя» экспертная отрасль, а еще и учитель, поверивший в парня. Кaleb стал приходить вовремя, причем по своему желанию. Выражение лица изменилось. Постоянно улыбался и хотел поговорить со мной. И да, он прекратил бездельничать. Мы с ним до сих пор общаемся. Иногда обедаем вместе. Он учится на втором курсе в местном колледже, планирует стать электриком и заняться бизнесом.

Опыт Калеба применим к любому ребенку: проявите доброту и заботу, помогите детям найти подходящие увлечения, продемонстрируйте свое доверие и уважение – и вы спасете человека. У каждого ученика есть потенциал, и нет таких, кого не стоит спасать.

Самоуважение как вызов

Воспитывать детей непросто, особенно когда речь заходит о такой, казалось бы, обыденной вещи, как уважение.

Возьмем, к примеру, порядок старшинства в семье. Растить одного ребенка тяжело, двоих – еще тяжелее. А многодетная семья – это ежедневный подвиг родителей. У вас две руки и трое детей, за какую руку возьмется третий? Каждый ребенок уникален, со своими желаниями и прихотями. Дети хотят отличаться от братьев и сестер, а в подростковом возрасте любой ребенок добавляет проблем родителям. Порядок старшинства играет важную роль в развитии ребенка – и в его взаимодействии с родителями. Я сама вырастила трех дочерей – трех совершенно разных людей, находившихся на разных этапах развития. Первенец имеет честь быть первым, а младший ребенок – совсем еще ребенок. А что насчет среднего? Если он отличается полом, уже хорошо, а если нет, то все равно нужно найти какое-то значимое отличие, пусть это и непросто.

Все мои дочери хотели на ручки, добиться моего внимания и, важнее всего, быть «любимицами». Я помню их любимый вопрос, который они задавали в неподходящее время, например в половине седьмого утра: «Мама, а я у тебя любимая дочь?» Не самое лучшее время для таких вопросов. Отвечала я всегда одинаково: полусонная, поднимала вверх руку и спрашивала: «Какой палец у меня самый любимый? Если мне придется отрезать себе палец, с какого начать?» Обычно этого хватало, и глупые вопросы на том прекращались. На неделю. Несмотря на все мои объяснения, Джанет, средняя, все равно всегда хотела быть первой. Дети помладше могут привлечь внимание двумя способами: соревнуясь с братьями и сестрами или бунтуя и в бунте показывать свое отличие. Джанет пошла по первому пути. Все время хотела быть круче старшей, Сьюзен, – и у нее получалось. Она старалась плавать, бегать, читать, разговаривать быстрее старшей сестры, чаще обниматься и тискаться с парнями. Рано занялась математикой, а в детский сад пошла в четыре года. Наблюдать за ней было удивительно. Джанет даже попыталась стать выше Сьюзен, но с этим, к ее огорчению, ничего не вышло.

Когда родилась Энн, Джанет поставила перед собой еще одну задачу: стать такой же милашкой. Надо сказать, получалось совсем неплохо, но соревноваться в этом с Энн было нелегко. Способность очаровывать проявлялась в младшей уже в возрасте одного года.

Умный ребенок. Милотой она добивалась своего. Дни рождения отмечать было непросто. Я решила проблему так: на день рождения Сьюзен я дарила подарки Джанет и наоборот. Им идея нравилась. А когда родилась Энн, подарки получали все. И все были счастливы. Значение порядка старшинства исследовалось тысячи раз, и почти всегда ученые подтверждали то, что мы и так знаем в глубине души.

Говорят, первенцы послушнее. Частично это связано с тем, что родителей двое, а ребенок один – у родителей численное преимущество. Но есть еще одно обстоятельство: первенец имеет немало преимуществ перед младшими братьями и сестрами и может легко добиться внимания родителей, просто слушаясь. Согласно исследованиям доктора Кевина Лемана, психолога, написавшего «Книгу о порядке старшинства» (*англ.* The Birth Order Book) и «Преимущество первенца» (*англ.* The Firstborn Advantage), от первенцев в семье ждут большего. Как видите, в моей семье было по-другому. Джанет сама от себя требовала многого – и не зря. По утверждению Лемана, средний ребенок обычно становится «семейным миротворцем», демонстрируя верность и миролюбие. В некоторых семьях может быть и так. Но про Джанет я бы такого точно не сказала. Она всегда находила способ пошалить. Бросала вызов всяческим устоям, вдохновляла людей творческой искрой. А младшие дети обычно «рождены бунтовать»; во всяком случае, так называется книжка Фрэнка Саллоуэя по данному вопросу. В исследованиях зачастую выявляются, хоть и не озвучиваются напрямую, ожидания родителей в отношении детей. Первенец во всем становится первым, но ведь родители иного и не ждут. Я же хотела, чтобы и Сьюзен, и Джанет добились успеха в начинаниях, а если у них не получалось, они пытались вновь и вновь. Совершать ошибки и начинать все заново у нас в семье не порицалось, скорее даже поощрялось. В конце концов, именно так дети учатся. В итоге они начинают соответствовать ожиданиям родителей.

Да, мои требования к Сьюзен были весьма серьезными, но и Джанет не получала послаблений. Я многого ожидала от всех трех дочерей. Стоит повторить: уважать – значит задавать высокую планку. Родитель, нянчащийся с детьми, не уважает их. Но заставлять детей добиваться успеха в неинтересной для них сфере ничуть не лучше. Высокая планка имеет смысл только в сочетании с собственным

энтузиазмом ребенка. Пусть чадо добивается успеха в важном ему, а не родителям. И в этом еще одна серьезная проблема: родители придирчивы. Конечно, хочется направить ребенка на пусть истинный, но не силой же. В противном случае есть все шансы загнать подростка в депрессию.

Я смотрю, как Сьюзен работает со своими детьми, а их у нее пятеро. Тяжелый труд, ведь интересы у всех разные, но она уважает и поощряет любую важную для них работу. Джейкоб обожает музыку, и Сьюзен помогала ему в освоении фортепиано; Амелия – талантливая спортсменка, и Сьюзен поддержала ее решение присоединиться к футбольной команде. Пусть ребенок сам выбирает себе направление; родителям же нужно задавать высокую планку. Конечно, можно утратить доверие детей, но неисправимых ситуаций не бывает.

**Уважать – значит задавать высокую планку.
Родитель, нянчащийся с детьми, не уважает их.**

С подростком сложнее, но ничего невозможного нет. Родителям нередко трудней всего уважать частную жизнь ребенка. Конфиденциальность нужна всем, даже младенцам. Когда Джанет было тринадцать лет, я много раз просила ее прибраться в комнате. Дочь не слушалась, и мне все это надоело, я решила навести порядок сама. Угадайте, что нашлось под кроватью? Дневник. Стыдно признаться, но я поддалась искушению и прочитала дочкины записи. Было очень интересно узнать ее мысли и стремления, но я понимала: я вторглась в личное пространство, куда меня не звали. Мне стало тошно от самой себя. Иной родитель вернул бы дневник на место и не рассказывал никому о произошедшем. Я так поступить не могла. Что я в итоге сделала? Призналась. Когда Джанет вернулась домой после школы на следующий день, я все ей рассказала. Покраснев, отдала дневник. Девочка закричала. Хлопнула дверью и никого не пускала к себе в комнату, а я все извинялась и извинялась. Я объясняла: потеряв терпение, я совершила гнусный поступок, и мне очень стыдно. Важно рассказывать ребенку о случившемся с разных сторон, делиться собственными переживаниями. Я пообещала Джанет никогда больше не нарушать ее права на частную жизнь. И дочери хватило доброты простить меня.

Дети видят ошибки родителей. Но учатся они не на самих промахах, а на том, как родители пытаются все исправить. Как-то дочери запретили мне идти с ними на вечеринку, где собирались быть родители других детей. «Мама, ты много болтаешь и постоянно перетягиваешь на себя одеяло». Я расстроилась. Но решила не вторгаться в их пространство, особенно если меня там видеть не хотят. Да и потом, девочки-то были правы: я действительно разговариваю слишком много и не даю пообщаться другим. Поэтому я никуда не пошла и обижаться ни на кого не стала. И все прошло просто замечательно. Я проявила уважение к дочерям, и никто не пострадал. На следующую вечеринку меня все-таки позвали. Я старалась как могла не болтать слишком много (о, поверьте, мне это сложно). Наверное, девочки просто хотели убедиться: их жизнь – в их руках. И убедились, когда я, пусть всего раз, согласилась никуда не идти. Одних слов недостаточно. Людей ведь не по словам судят, а по делам. После той встречи меня пригласили на другую, и, кажется, я усвоила урок, который дочери хотели мне преподать. Признаюсь, мне и с внуками пришлось учиться.

Я-то думала, бабушка с дедушкой почти не отличаются от родителей. Многие так полагают – и ошибаются. Мне казалось, я смогу контролировать свое взаимодействие с внуками, словно б они были моими детьми. А вот и нет. Я все время покупала игрушки, одежду, сладости. Бесконечный поток подарков для обожаемых малышей. Однако подарки порой были лишними. Сьюзен смотрела на меня косо, когда я в очередной раз заходила с полной сумкой или коробкой игрушек. «Мама, им больше ничего не нужно». «Хорошо, пусть тогда просто поиграют с часик?» – отвечала я. Я старалась не переборщить, действительно старалась. Но это же так сложно! Я привыкла покупать своей внучке Софи сахарное печенье, упакованное в пластикового медведя. Нажимаешь кнопку – вылезает печенье. Простое совсем печенье, но упаковка... завораживает. Разве можно сдержаться? Я все покупала и покупала медведей. А потом Энн мне пожаловалась, что Софи проплакала всю ночь: «Хотела увидеться с бабушкой». Девочка действительно плакала, но хотелось ей не меня увидеть, а получить печенье. Урок усвоен. Я была гиперзаботливой бабушкой, мне стоило бы поумерить был.

И дочери мне в этом помогли! Родители теперь они. Нужно уважать их помыслы и пожелания. У них ведь теперь свои семьи.

Уважение без притворства

Уважать ребенка нужно, и еще лучше, если и ребенок уважает родителей. Но задумывались ли вы когда-нибудь о том, как вы живете, как проявляется ваше уважение к окружающим, какой образец для подражания вы даете детям?

Всякое обстоятельство, любая мелочь – возможность научиться или научить чему-нибудь. Детки ведь ничего не упускают. Они видят и понимают, как родители относятся друг к другу, к прочим членам семьи, к соседям и друзьям. Слышат, как отец с матерью обсуждают начальство и коллег. Осознают, насколько взрослые уважают самих себя. Все эти аспекты влияют на формирование детского поведения и ценностей. Учить уважению – значит жить им. Это я и называю уважением без притворства. Уважением ко всем, кто встречается вам на жизненном пути. Дайте детям хороший образец для подражания. Как правило, этого достаточно. Иногда, конечно, требуются дополнительные меры. Когда мои девочки плохо себя вели, я заставляла их писать объяснительные и думать о своем поведении (и я смею полагать, это не самая плохая идея, ведь говорят, Рут Бадер Гинзбург^[20] задавала своим детям писать эссе об их плохом поведении). Мои дочери извинялись за все проступки, будь то драка с сестрой, опоздание или невыполнение работы по дому. Когда человек пишет, он думает, а раздумья заставляют его измениться. Я уже тридцать шесть лет работаю в школе и руковожу классом так, будто возглавляю редакцию настоящей профессиональной газеты. Это фишка моей программы. Дети не выполняют тренировочных заданий – они несут реальную ответственность и испытывают на себе последствия собственных решений. Ученическая газета издается без субсидирования. Это значит, учащиеся сами ищут рекламодателей, чтобы покрыть расходы на выпуск газеты. В начале семестра весь класс отправляется в Пало-Альто на поиски спонсоров с образцами договоров на руках и экземплярами газеты. Идеи для статей тоже придумываются детьми, а не мной. Порой, конечно, они бывают спорными – мягко говоря. Но в наших обсуждениях (модерируемых

самими учениками) такие идеи отсеиваются сами по себе. Ребята понимают, о чем стоит писать, а о чем – нет. Вполне естественный результат обдумывания и обсуждения с другими людьми. Потом редакторы газеты распределяют задания: кому какую статью писать. Темы у нас зачастую весьма злободневные. Мы уже писали о плохой работе учителей, о депрессии среди учеников, об отношении подростков к сексу, о провалах в логике работы попечительского совета, о многом другом. Недавно вышли статьи об ограничениях на продажу оружия, о массовой стрельбе в Паркленде, Флорида, об отставке директора нашей школы.

За годы работы я поняла: чтобы иметь силы работать в сложных условиях и при этом все успевать в срок, нужна атмосфера взаимного уважения. Журналистика требует критического отношения, постоянных пересмотров. Мои ученики заходят далеко – с моей подачи. Причем в итоге они сами начинают ставить высокую планку как себе, так и коллегам. Они знают: я всегда готова их поддержать, и я не выбираю выражения. Если речь идет о редакторской колонке или статье с обложки, я сразу говорю: «Концовку надо переделать. Нужна моя помощь или сам справишься?» – и мы начинаем обсуждать варианты доработки материала. Нужно вести себя деликатно в отношении человека, который трудится в поте лица. Уважать его труды. Но я не верю в принцип «победила дружба», и дети об этом знают. Я всегда говорю, какие статьи в выпуске мне понравились больше всего и почему. Ученики тоже делятся своим мнением, и оно куда важнее моего. Это ведь они издают газету/журнал, а не я. Я-то что? Я только советую. Стараюсь помочь ребятам работать эффективнее. Готовлю их к труду в условиях постоянной критики, хотя бы они ее слышат или нет. И когда мой ученик устраивается на работу и слышит замечания в свой адрес, он может ответить: «У меня уже был такой опыт. Я знаю, что нужно доработать и как это можно сделать».

А порой учеников критикуют одноклассники. Редакторы отвечают за модерацию обсуждения работы. Представьте себе, каково это – руководить классом из шестидесяти детей, каждый из которых хочет высказать свое мнение о статьях других. Это ценный жизненный опыт, ведь редакторы учатся в первую очередь относиться уважительно ко всем участникам дискуссии. В начале учебного года я всех наставляю:

«Уважайте других, если хотите, чтобы уважали вас. Никогда не обижайте коллег и не вздумайте никого ставить в неловкое положение перед классом».

Если потеряешь лицо в коллективе, восстановить доброе имя и репутацию вряд ли получится; я постоянно напоминаю ученикам об этом. Я не позволяю редакторам кричать на сотрудников или «затыкать» их. Это контрпродуктивно. Такое поведение говорит о неуважении, создает напряжение в рабочей среде. Дети все понимают, и мне не приходится повторять одни и те же доводы тридцать три раза. Коллектив стремится к общей цели – издать великолепную газету. Видели когда-нибудь учеников, которые просят, чтобы им разрешили остаться в школе допоздна? А так бывает, если человек трудится над собственным детищем и стремится довести его до совершенства. Дети начинают осознавать ценность и силу энтузиазма в работе. В 2016 году у нас проходило важное мероприятие – выбирали новый состав попечительского совета. *Sampanile*, газета старшей школы Пало-Альто, всегда публикует свой взгляд на кандидатов и рекомендует голосовать за конкретных лиц; местное сообщество очень серьезно относится к таким рекомендациям. Поговорив с учениками, я поняла: наши мнения о кандидатах разошлись. Каждый привел свои аргументы по поводу того, какого рода навыки и знания нужны членам попечительского совета. Я с уважением отнеслась к их мнению, а они – к моему, но газету-то издают ученики. В итоге в номере были напечатаны рекомендации учеников, и та статья решила исход выборов.

Еще один урок уважения мне преподали практиканты педагогических факультетов. Несколько десятилетий я была наставником будущих педагогов – студентов Стэнфордского университета и Колледжа Нотр-Дам. Обычно одной-двух недель хватало, чтобы понять, выйдет ли из того или иного студента толк. Самое важное, на мой взгляд, – способность установить контакт с детьми, научиться уважать и любить их, смеяться над самим собой. Если пытаться добиться совершенства оценками и наказаниями, ничего хорошего не получится. Строгий учитель тратит слишком много сил, злясь на детей за неподчинение, а действует строго по методичке по обеспечению порядка в классе. Помню, встретился мне один преподаватель, в прошлом – сержант ВМФ США; ох непросто же

ему было. Умнейший человек, он многому мог бы научить – а дети его ненавидели и не хотели ходить на его уроки. А вот учителя, готовые пересмотреть свой подход, не требуя при этом от детей невыполнимого, хорошо справлялись с работой.

Я стараюсь уважать учеников, студентов на практике в школе, дочерей и внуков, чтобы они смогли уважать себя. Самоуважение творит чудеса. Оно позволяет быть уверенным в себе, самостоятельным, идти на риски. Человек, не уважающий себя, труслив. Он одержим мнением и взглядами других людей, отрекается от собственных ориентиров и увлечений. Умиравший сожалеет в первую очередь о том, что отказался от своей мечты и прожил жизнь, навязанную другими. Желать такого своему ребенку – преступление. Помню, в три года Энн уже умела кататься на коньках. Мы со Стэном такими навыками похвастаться не могли; муж и ходил-то по льду, рискуя поскользнуться и упасть. И вот мы с ним смотрим на нашу дочь, она кружится и летает по всему катку; крохотная совсем еще девочка, которой суждено вступить в сборную по синхронному фигурному катанию и играть в хоккей во время учебы в колледже; за любой вызов она бралась с тем бесстрашием, что вело ее на катке. Энн занималась интересным ей – и становилась той, кем должна была стать. То же самое происходит с моими учениками. Сэмми родился и рос в семье мексиканских иммигрантов; за невероятный художественный талант его полюбил весь курс журналистики. Парень изменился буквально на глазах. Самоуважение и уверенность, обретенная благодаря моим урокам и программе передовых научных исследований, в рамках которой учащиеся занимаются выбранной ими темой в течение года при поддержке наставника от общины, помогли ему стать экспертом в области художественного оформления и поступить на соответствующее направление в Государственный университет Сан-Франциско. В семье Сэмми еще никто не получал высшего образования.

Как писал поэт Халиль Джебран:

Ваши дети вам вовсе не дети.

То жизни дщери и сыны, что по себе сама тоскует^[21].

Уважать ребенка нужно, но порой родителям мешают собственные комплексы. Отцу с матерью бывает невероятно сложно преодолеть этот барьер, и все же каждый может отнестись к ребенку с уважением, если запомнит несколько простых правил. Во-первых, нужно принимать во внимание и понимать желания и интересы детей, даже если они отличаются от родительских. Во-вторых, ставить перед детьми задачу стать лучшими в выбранной самими детьми отрасли. Наконец, полюбить своих детей и помочь им обрести уверенность, столь необходимую на тернистом пути самостоятельной жизни.

Самостоятельность

4. Чем плоха гиперопека

ОСЕНЬЮ 2014 года меня занесло в г. Пуэбла, Мексика, и я оказалась на залитой светом софитов сцене. А рядом со мной сидела Эми Чуа, автор книги «Боевой гимн матери-тигрицы» (*англ.* Battle Hymn of the Tiger Mother) и известная сторонница так называемого «стиля тигра» в воспитании детей – чрезмерно строгого подхода, распространенного в Китае и других азиатских странах. Нас пригласили подискутировать в рамках фестиваля Сьюдад-де-лас-Идеас, где ежегодно выступают лучшие специалисты мира в области образования, общественной политики и технологий.

Более семи тысячи человек собралось в зале, чтобы послушать наше мнение о воспитании детей. Я не привыкла выступать со сцены на столь крупной площадке, но мой новаторский педагогический подход и успех, которого добились мои дочери в Силиконовой долине, сделали меня знаменитой. За заслуги я получила награду «Учитель года штата Калифорния – 2002», помогла создать GoogleEdu – платформу с различными педагогическими ресурсами для тех, кто учит, и тех, кто учится. Многие годы консультировала Департамент образования США, Фонд Хьюлетт^[22], редакцию образовательного раздела журнала Time. Я желала дать детям как можно больше возможностей, выступала в поддержку изменений в школе и дома.

Книга Эми Чуа, ставшая бестселлером, вызвала у меня серьезное беспокойство^[23]. Меня напугали ее рассказы о собственных дочерях. Эми – вестник все более и более популярного подхода к воспитанию детей, который я считаю в корне неправильным. Я уверена, многие из родителей не согласны с доводами бестселлера, но другие хотят теперь воспитывать детей «по-тигриному». Стиль Чуа заключается в тотальном контроле, диктатуре и высоких требованиях. Родитель лучше знает, что нужно его детям, и не только наставляет ребенка на путь истинный, но и принуждает его прийти к успеху. Например, автор запретила своим детям ходить на праздники с другими детьми: зачем отвлекаться на такую бесполезную чушь? Она сама решила, чем будут заниматься ее дочери, не учитывая их предпочтений и интересов. Пятерка с минусом или второе место в классе по успеваемости? Плохо,

очень плохо! Нужно быть первым и получать только высший балл («по всем предметам, кроме, может быть, физкультуры и драмкружка»). Звучит грустно. Судя по тексту, Чуа пыталась научить свою трехлетнюю дочь Лулу играть на фортепиано, а Лулу только била кулачками по клавишам. Удивительно ли: ребенку всего три года! Чуа разозлилась и открыла дверь черного хода; на дворе стояла холодная зима. Девочке предложили два варианта: подчиниться матери или уйти прочь из дома. Малышка подумала, подумала и решила все-таки на улицу не идти. Должна сказать, я восхищена силой духа этой девочки. Как и столь серьезным подходом Эми к воспитанию дочерей. Почему она пошла на столь суровые меры? Она заботилась о своих дочерях, как я – о своих. Вопрос лишь в том, могли ли ее дочери сами решать, как им жить, то есть в их самостоятельности. Не спорю, девочки в уже раннем возрасте добились невероятного успеха. Одна из них исполнила сольный концерт в Карнеги-холле – огромная честь! – но была ли она счастлива? Или, может, счастливой себя чувствовала только мать? Лулу как-то взбунтовалась и во время одного ужина в России заявила, что ненавидит свою жизнь, – и разбила стакан о пол. О чем это говорит? Человека заставили жить не так, как ему бы хотелось.

Родителям следует поощрять самостоятельность и инициативность своих детей.

К сожалению, Чуа далека не одинока в своих взглядах. Многие родители придерживаются ее мнения. Каждый год в декабре я получаю подарочные карты и дорогие подарки из таких магазинов, как Bloomingdale's и Neiman Marcus, а еще – домашние лакомства, приготовленные родителями моих учеников. Я благодарна за эти подарки и их смысл: выражение признательности учителю. Проблема в том, что наши взгляды на роль учителя расходятся. Поклонники Чуа привыкли к образовательной среде, в которой все поставлено под жесткий контроль, тогда как я ратую за самостоятельность и независимость. СМИ в статьях о той дискуссии называли мой подход «стилем панды». Конечно, журналистам нужно было как-то противопоставить меня «тигрице», но, на мой взгляд, метафора вышла неудачная. Людям кажется, панды только едят и спят, другие занятия

им неинтересны. Этих животных считают ленивыми; глупость, конечно, но такой уж сложился стереотип. Мой подход к воспитанию с ленью никак не вяжется. Я твердо верю в самостоятельность. Родителям следует поощрять самостоятельность и инициативность своих детей.

Одним из вариантов подхода Чуа является то, что в англоязычном дискурсе принято называть «снегоуборочным стилем воспитания»; термин, как по мне, весьма красноречивый, ведь речь идет об избавлении ребенка от любых преград на его жизненном пути, решении за него всех проблем. Думаю, многие слышали о родительской гиперопеке – явлении, во всех подробностях рассмотренном в бестселлере Джули Литкот-Хэймс «Как воспитать взрослого»^[24] (англ. *How to Raise an Adult*). Автор рассказывает об опыте работы в качестве председателя приемной комиссии в Стэнфордском университете, где ей все чаще встречаются студенты, «не достигшие должной зрелости. Все время ищущие взглядом маму с папой. Несформировавшиеся личности, по сути беспомощные». По мнению автора, родители столь глубоко вмешиваются в жизнь своих детей, что лишают их всяческой самостоятельности. Такое поведение обусловлено целым рядом причин, включая атмосферу все большего страха, искаженное представление грозящих детям опасностей в СМИ, уменьшение размера семьи, а также распространенное мнение, будто самооценку можно навязать. Список бесконечен. Известны случаи, когда родители снимают квартиру в городе, где их ребенок учится в университете, или даже ходят вместе с ним на собеседования. Я не шучу. К сожалению. В разговоре с Литкот-Хэймс об этой тревожащей нас обеих тенденции моя собеседница подчеркнула – а я согласилась, – родительская гиперопека обычно обусловлена благими намерениями. Родители хотят, чтобы их ребенок был успешен, и им больно видеть, как их дети терпят неудачу. И вот отец с матерью начинают думать: «Надо бы вмешаться, пусть у ребенка не будет проблем. Разве это плохо?» Очень плохо. По словам Литкот-Хэймс, родительская гиперопека «превращает детей в бесполезных существ. Овощей, если можно так выразиться. На выходе получаем успешного человека, на которого приятно взглянуть и который совершенно не умеет смотреть на мир глазами взрослого». В своей книге Джули убедительно доказывает: гиперопека со стороны родителей приводит к развитию

тревожных расстройств, депрессии, неспособности справляться с трудностями взрослой жизни.

Будучи учителем, я наблюдаю, как дети становятся неприспособленными, трусливыми, теряют самостоятельность – и с каждым годом эта тенденция усиливается. Ребенок боится выразить свое мнение, ошибиться, заняться исследованием на спорную тему, а больше всего боится провала. Даже мотивация у них в основном связана со страхом разочаровать чрезмерно заботливых родителей. Детей учат, что нет ничего важнее отличных оценок и поступления в правильный вуз. На начальном курсе журналистики иной ребенок просит не публиковать статьи под его именем. Почему? Боится, не подумали бы чего люди. Такие дети не уверены в себе. Они не справятся с вызовами XXI века.

И вот отец с матерью начинают думать: «Надо бы вмешаться, пусть у ребенка не будет проблем. Разве это плохо?» Очень плохо.

Одна из главных целей моей книги – побороть возникший кризис воспитания.

Но вернемся к нашим... «дебатам». Дебатов-то и не было, по сути. Чуа рассказывала о себе и своем опыте первые пятнадцать минут из отведенного нам получаса. Вспоминала детство: как ее били палочками по рукам за каждое произнесенное дома английское слово, как мать изводила ее за оценку 99/100, постоянно попрекая одним недополученным баллом, чтобы в следующий раз Эми получила максимальную оценку. Об отце Чуа рассказывает в своей книге следующее: «В восьмом классе я заняла второе место на олимпиаде по истории, привела семью на церемонию награждения. А другому ученику досталась Премия Киванис “Лучший ученик во всем”. Мне отец тогда сказал, что я опозорила семью, и попросил больше так не делать». И в книге, и на сцене Чуа сказала одно и то же: методы ее родителей работают, у нее с ними прекрасные отношения. Я ничуть не сомневаюсь, столь суровая среда ее многому научила. Вопрос-то в другом: а стоит ли повторять подобный опыт? Чуа потратила немало времени, выдвигая аргументы в пользу применения тех же методик в воспитании своих дочерей. В какой-то момент она призналась: «Мой

опыт говорит об одном: нет ничего сложнее воспитания детей». И ей действительно было тяжело. Женщина разрывалась между двумя культурами и, казалось, была твердо уверена, что если она не будет во всем контролировать своих дочерей, то они вырастут посредственностями: такова уж цена американской мечты.

Я парировала: «Воспитывать детей не так уж и тяжело, просто не надо превращать семью в тюрьму, а себя – в надзирателя». Мой опыт был абсолютно противоположным. Я рассказала собравшимся в зале слушателям, что получала удовольствие от воспитания детей, а не вела с ними затяжную войну. Я не вру, будто не сталкивалась с проблемами или трудностями, но я искренне наслаждалась процессом. Почему мне не нравится метод Чуа? Он не может привить ребенку чувство самостоятельности и увлеченности.

Ее дочери не знали, чего хотят и чем интересуются, ведь все время и силы уходили на исполнение прихотей матери. Мать давала указание за указанием, и думать самостоятельно девочкам не требовалось. А ведь именно независимое мышление больше всего ценилось в моей семье. Чего я никак не хотела бы, так это вырастить детей, беспомощных без моего руководства.

Ребенок, конечно, может стать лучшим из лучших в классе, беспрекословно следуя всем правилам, только вот я перед собой такой цели не ставила. Я хотела, чтобы мои девочки любили заниматься интересным им делом. Я хотела, чтобы они боролись с проблемами общества и находили новаторские решения. Я хотела, чтобы у них сложились теплые и полные любви отношения с окружающими их людьми, в том числе с родителями.

Человек не может быть счастлив, если живет по указке. За годы материнства и работы в школе я поняла: детям нужна самостоятельность и независимость в любом возрасте. Вопрос-то в том, откуда ей взяться.

Основы формирования самостоятельности

«Наша мама была решительно настроена вырастить самостоятельных детей, – пишет Ричард Брэнсон^[25] в своей автобиографии «Теряя невинность». – Когда мне было четыре года,

она остановила машину в нескольких милях от дома, и я был вынужден самостоятельно найти путь домой через поля».

Четыре года? Ладно, это не лучший способ преподать урок, но мама Брэнсона была права: самостоятельность критически важна. Я, будучи молодой матерью, тоже это понимала. Может, это как-то связано с тем, что я выросла в 1950-х, когда у женщин не было прав. Вообще никаких. У моей матери не было ни денег, ни полномочий. Она всегда жила по указке отца. Поэтому она даже не усомнилась в правильности рекомендаций врача, отказавшегося лечить моего братишку Дэвида. Она вообще никогда не ставила под сомнения слова и действия тех, кто стоял выше ее в иерархии.

Предполагалось, и я буду так жить. Но я взбунтовалась. Научилась шить себе одежду, а не ждать, пока мне отдадут обноски; еще в школе писала статьи за три цента за слово, мечтая однажды стать журналистом, пусть мне и говорили, будто это мужская профессия; работала моделью, чтобы покрыть затраты на высшее образование (длинные и худые ногигодились!). В одном я все же «подчинилась» родителям: рано вышла замуж. Вечером перед свадьбой свекровь показала мне, как заботиться о будущем муже. «Заправлять постель надо вот так», – учила она, безукоризненно сложив верхнюю простыню; я такой техники никогда раньше не видела и, уверена, не смогла бы повторить. Потом мы подошли к гардеробу, и свекровь показала, как нужно хранить одежду мужа. Завтрак? Даже на этот случай я получила инструкцию: яичница, сладкие завитки с маком и крепкий кофе. Я ничего не выдумываю. Меня действительно готовили к тому, чтобы прийти на смену другой домохозяйке – между прочим, весьма образованной женщине с ученой степенью, своего рода первопроходцу. Мне же хотелось иной доли для своих дочерей. Нет, они бы тоже стали женами, матерями и все такое. Я о другом. Привитая с детства привычка подчиняться не стала бы для них сдерживающим фактором по причине отсутствия такой привычки. Их возможности расширились благодаря самостоятельности и независимости, особенно от родителей.

И я решила: приучать к самостоятельности нужно с первого же дня. Именно так: с самого рождения, пусть многие матери считают себя обязанными не отходить от грудничка ни на шаг. В этот момент и формируются задатки самостоятельности. Поговорим о проблемах сна,

которые сильнее всяких прочих сложностей сбивают родителей с толку. Как я сказала в первой главе, сон – это первый урок доверия и самодоверия. Он не менее важен для формирования самостоятельности. Сон учит ребенка успокаивать себя самому, самостоятельно удовлетворять свои потребности. Вот последнее как раз важнее всего. Памела Друкерман в своем мировом бестселлере «Французские дети не плюются едой» рассказывает о французском методе паузы: нужно подождать какое-то время, а не бежать сломя голову успокаивать ребенка, проснувшегося среди ночи. Французские родители делают паузу, чтобы ребенок мог научиться засыпать самостоятельно. Т. е. даже новорожденный в их восприятии несет какую-то ответственность перед своей семьей. Учиться засыпать, чтобы родители могли отдохнуть. Я ни о каких «паузах» не слышала, но очень похоже воспитывала дочерей. Когда они были маленькими, мы все жили во Франции и Швейцарии; кто знает, быть может, культура этих стран как-то повлияла на меня? Недавними работами подтверждается то, что французам и так было ясно. В 2017 году было выполнено исследование, опубликованное в журнале *Pediatrics* и показавшее: четырех- и девятимесячные малыши, спавшие самостоятельно (в своих комнатах), спали дольше в целом и реже просыпались^[26]. К сожалению, многие родители об этом не знают. Доктор Джанеста Ноланд, известный педиатр из Менло-Парка, Калифорния, заявляет: ей нередко попадают дети в возрасте 8–10 месяцев, постоянно просыпающиеся по ночам. Порой даже у годовалых, двух- и трехлетних детишек бывают большие проблемы со сном. Почему? Их не научили спать. «Порой родители боятся дать ребенку возможность чему-то научиться. Кажется, это вредит или говорит о недостаточной родительской поддержке».

Доктор Ноланд сказала мне, что в возрасте 3–4 месяцев у ребенка развивается осознание себя как личности. «Малыш внезапно осознает себя как индивида; пока этого не случилось, нужно переместить ребенка в отдельную кровать, а лучше – в отдельную комнату». По утверждению Друкерман, французы придерживаются сходного мнения: если ребенок не научился спать самостоятельно к четырехмесячному возрасту, научить его будет сложно. Он понимает: если напакостить или зареветь, родители тут же прибегут на помощь. С некоторыми детьми решить этот вопрос сложнее, особенно если у

малыша колики. Однако большинству детей весьма полезно как можно раньше научиться спать всю ночь напролет. Самое главное, этот навык направит ребенка на путь самостоятельности. Если ваше чадо уже подросло, а спать все еще толком не может, то надо с ним поговорить. Объяснить: дети растут во сне. Ребенок может понять не все, но установить контакт с ним исключительно важно. Общение с малышом позволяет задать соответствующий возрасту распорядок дня и следовать ему. Помогает чтение книг (особенно книг про сон) и пение колыбельных на ночь: ребенку приятно послушать, и он расслабляется. Наконец, дам самый главный совет: не бегите сломя голову к проснувшемуся посреди ночи ребенку. Держите паузу. Сон – это возможность отступить и что-то переосмыслить; истерика – способ манипулирования.

Знаете, для чего нужна истерика? Контроль. Ребенок хочет контролировать себя и свое окружение, а это важный шаг на пути к самостоятельности. Но младенец еще не научился сдерживать эмоции. Отсюда и плач, и ерзание. Проявите терпение – и ребенок научится просить нужное, не выходя из себя. Да, иногда стоит просто дать детям желаемое, не вдаваясь в лишние обсуждения, – если это имеет хоть какую-то ценность. Если ребенок кричит, что хочет пойти в библиотеку, то пусть идет: я только за любовь к чтению (но вот крики – это не дело, с этим нужно работать). Мы с дочерьми как-то съездили в Диснейленд, и они захотели кататься на водном аттракционе It's a Small World. Весь день. Вообще-то вся поездка на этом аттракционе длится минут пятнадцать, и нам пришлось повторить ее раз десять, а то и больше. Песня, звучавшая на аттракционе, еще много дней играла у меня в голове, но дочкам она понравилась, да и я решила, что в тексте сильный посыл: мир тесен, а мы все похожи.

Я восприняла это как очень важный урок для девочек. У нас в семье было одно правило, не обсуждавшееся, даже если злило моих детей: никаких истерик на публике, особенно если захотелось чего-то, что я, их мама, не считаю важным. Как-то в магазине Macy's Джанет захотела себе игрушку и вознамерилась добиться цели любыми средствами. Началась битва поколений. Такой истерики еще никто никогда не видел. Дочь визжала, будто ее истыкали булавками, и мне пришлось вывести ее из магазина; прежде чем она успокоилась, мы

успели уйти достаточно далеко. Я вовсе не утверждаю, будто подобных ситуаций можно легко избежать! Но если придерживаться строгих правил на этот счет, даже самый упрямый ребенок сдастся. Истерики обычно начинаются в возрасте примерно двух лет, когда ребенок учится что-то делать самостоятельно. Обуваться, причесываться, одеваться. Родителю, который хочет помочь своему ребенку в этом, следует быть осторожным. Дитя может закатить истерику и все сделать самостоятельно. Я советую им в этом не мешать. Конечно, времени и сил уйдет больше, да и ребенок наверняка что-то напутает: наденет рубашку задом наперед или ботинок не на ту ногу. Не знаю, сколько раз мои дочери выходили из дома в совершенно невообразимом виде, но я хотела добиться у них ощущения самостоятельности, пусть даже в таких мелочах.

Знаете, для чего нужна истерика? Контроль. Ребенок хочет контролировать себя и свое окружение.

Именно так и прививается самостоятельность. Конечно, на детскую самостоятельность может и не быть времени, но хотя бы иногда такую возможность следует предусматривать. На мой взгляд, ребенок должен одеваться сам или выполнять какие-то другие простые задачи хотя бы в каждом пятом случае. Еще раз: это хороший знак, он говорит о стремлении к независимости. Если же истерика случилась в действительно непростой ситуации и вам приходится силком тащить брыкающегося ребенка по магазину, поговорите с ним серьезно. Ребенок нерационален, правда. Логикой его не пронять, особенно совсем маленького. Но детям нужно контролировать себя, ведь без этого не быть им самостоятельными.

Я твердила дочерям: «Говори словами. Знаю, тебе тоскливо, ты хочешь эту вещь, но я не смогу тебе ничем помочь, пока ты не прекратишь свою истерику». Маленькие дети тоже люди, просто их мозг все еще развивается. «Скажи маме, чего ты хочешь», – повторяла я как мантру. Со временем ребенок учится рассказывать о своих чувствах. Я не уступала. Уступки учат ребенка, что игра на публику вынуждает родителя подчиниться, и ничего хорошего из этого не выйдет. Родителям нужно следить за этим, устанавливать четкие границы дозволенного. Милый карапуз в коляске все прекрасно

понимает и осознает свои действия! Ребенок учится манипулировать взрослыми – если, конечно, не пресечь его попытки. Должна, правда, оговориться: если ребенок впадает в истерику, значит, он вам доверяет. Подумайте об этом. Дети никогда не истерят рядом с незнакомыми людьми или теми, кому не могут доверять. Поэтому ребенок ждет родителей, чтобы закатить истерику, – именно им он доверяет больше всего. Так начинает формироваться самостоятельность, пусть и с неприятным шумом. Не принимайте эмоциональные проявления близко к сердцу. К тому же детский бунт может многому научить. В 1973–1974 годах мы жили в Швейцарии, и Джанет со Сьюзен ходили в Школу ООН в Женеве. Сьюзен тогда было пять лет, а Джанет – три. Обе были самостоятельными и умными девочками, но Джанет твердо решила ни в чем не отставать от старшей сестры. Она даже разговаривать научилась практически одновременно со Сьюзен, вот насколько целеустремленная девочка! Когда речь зашла о поступлении в школу, Джанет не понравилось, что ее определили в младшую группу. Руководство на уступки не пошло. Трехлетние учатся с трехлетними – и точка. Джанет это не остановило. Она сама себя перевела в класс с пятилетними детьми, не спросив ни у кого разрешения.

Не понимаю, как она там училась. Дочь ходила на занятия с пятилетками примерно шесть недель, пока учителя не догадались, что она не в своей возрастной группе, а они бы и не узнали, если бы случайно не подслушали, как она признается в этом. В общем, Джанет перевели обратно к трехлетним. Она негодовала. А так как моя дочь не из тех, кто привык глотать горькие пилюли, не пытаясь их выплюнуть, она решила: бросить школу – лучше, чем терпеть унижение учебы в младшей группе. Сказано – сделано. Невзирая на все наши увещевания, идти на занятия Джанет отказывалась. В конце концов мы записали ее в садик для франкоговорящих малышей. Дочь была не в восторге от одногodeк, но по крайней мере теперь все занятия у нее были на французском – хоть какой-то вызов. К нашему возвращению в Калифорнию Джанет решила ходить в начальную школу. Но государственная школа не принимала четырехлетних, и нам пришлось отдать дочь в частную дневную школу округа Форд. Девочка оказалась права и блестяще со всем справлялась. Ей очень нравилось чтение, а еще она закончила программу по математике за 1–5 классы к концу

первого. Дети сами знают, что им действительно нужно. Задача родителей – прислушиваться. В пределах разумного. Конечно, вмешивайтесь, если желание ребенка неразумно или опасно, например чадо хочет прыгнуть в бассейн, не умея плавать, или закатывает истерику из-за слишком холодного мороженого. Если же желание ребенка вполне адекватно, но вызовет некоторые неудобства, предложите сделку: «Конечно, ты можешь снова скатиться с горки, но мы ведь пообещали навестить бабушку к обеду, и опаздывать было бы некрасиво. Давай завтра еще раз сходим в парк».

Ребенок, действительно стремящийся взяться за сложную задачу, увлеченный чем-то интересным ему, должен иметь такую возможность. Когда он уже вырос из ясельной группы, родителям стоит обсудить детские «полномочия» и правила, которые их чадо будет исполнять, занимаясь интересным ему делом. Как по мне, данный вопрос решается в первую очередь исходя из соображений безопасности. Безопасность детей была для меня наивысшим приоритетом. У нас во дворе есть бассейн, благо мы живем в Калифорнии; и хотя бассейн огорожен, я боялась за девочек, когда они еще были совсем маленькими. Поэтому я решила как можно скорее научить их плавать – именно плавать, а не плескаться в воде. Я хотела, чтобы каждая из дочерей могла прыгнуть в бассейн, доплыть до другой стороны и выбраться из воды без посторонней помощи. Я сочла, тренера можно не нанимать и никакие специальные курсы плавания не понадобятся. Просто купила книжку под названием «Учим малыша плавать». По черно-белым рисункам все казалось довольно простым. Дети от природы способны задерживать дыхание, а их отношение к плаванию, как и многое другое, зависит от поведения родителей. Для начала мы просто окунали девочек с головой под воду, потом научили плавать по-собачьи, а потом и кролем. Дочери, конечно, не идеально владели техникой, но в воде держались уверенно. В итоге к двум годам они все прекрасно плавали. Джанет так и вовсе уже в 13 месяцев чувствовала себя в воде как рыба... Нужно понимать, что скорость освоения детьми новых навыков сугубо индивидуальна, и первоочередная задача родителей – забота о безопасности ребенка.

Иногда я ходила с дочерьми на площадку Ассоциации активного отдыха при Стэнфордском университете (*англ.* SCRA) – плавательный и теннисный комплекс, где мы встречались с друзьями. В апреле, когда

Джанет было месяцев пятнадцать, мы решили насладиться одним из первых теплых дней весны, и моя малышка крутилась около бассейна вместе со Сьюзен, которой тогда было три. А потом прыгнула в воду. Я-то и бровью не повела, ведь дочь умела плавать: я сама ее научила; а вот сидевший рядом пожилой мужчина вскочил со стула и кинулся в бассейн, чтобы «спасти» ребенка. Видели бы вы лицо девочки! Она была в шоке. Конечно, мужчина большой молодец, что так среагировал, вот только Джанет хотелось поплавать самой. Он извинился – перед пятнадцатимесячной малюткой! – и отплыл в сторону. После этого я всем заранее говорила, что мои дочери плавать умеют. Вопрос с безопасностью на воде решили; в других сферах я, как правило, позволяла своим дочерям все делать самостоятельно.

Этим я и отличаюсь от «тигриц» и гиперзаботливых родителей. Чего я точно не собираюсь делать, так это заставлять ребенка часами заниматься тем, что ему не нравится. Конечно, детям нужно пробовать новое, не бояться сложностей, и все же чувства ребенка необходимо принимать во внимание. Нельзя забывать, зачем дети вообще чем-либо занимаются: во-первых, им интересно, во-вторых, чтобы найти свое место в жизни, в-третьих, чтобы развить характер. Мои дочери могли заниматься чем угодно, только бы не сидели сложа руки. Мы с мужем очень ценим музыку, а вот дочерям она не особо интересна. Они какое-то время учились играть на фортепиано и скрипке, но без особого удовольствия. Я обращала внимание на то, что скрипку всегда можно взять с собой; мы поменяли расписание с двух уроков в неделю на один. Все без толку – детям это было не интересно. Энн хотела кататься на коньках, Джанет нравилось плавать, Сьюзен – играть в теннис. В итоге они сами выбрали себе занятия по душе.

Для меня важно, чтобы дети занимались интересным им делом. Все люди разные, и это ценно. Мой внук Джейкоб – одаренный музыкант и композитор. В выпускном классе он поставил великолепный мюзикл в школе Менло, назвав его «Единицы и нули». Он сам написал музыку и либретто, срежиссировал постановку и исполнил одну из ролей. Но его братья и сестры не обязаны быть такими же. Внучка Амелия вообще ни на чем не играет, но зато много лет занималась танцами. Леон – сильный шахматист и гольфист, а еще увлекается конструктором Lego. Младшенькие, Эмма и Ава, обожают балет. В нашем мире много чем можно заняться.

Еще один принципиальный момент: любое увлечение требует значительных затрат времени, и все же интересы ребенка могут поменяться, и родители должны это понимать. Когда то или иное хобби вдруг наскучило, сделайте паузу и переосмыслите свое отношение к нему. Если ребенок все равно хочет бросить занятие, пусть поищет какое-то другое.

Амелия – одаренная танцовщица – много лет подряд побеждала в национальных конкурсах. Целыми ночами занималась, ездила по всей стране с коллективом. Но в прошлом году решила переключиться на футбол. Родители настояли на том, чтобы она не бросала танцы до окончания учебного семестра: важно научить ребенка доводить дело до конца. За счет такого подхода увлечения ребенка помогают ему стать дисциплинированнее. Но все же отец с матерью спросили дочь, чего ей на самом деле хочется. Закрыв танцевальный сезон, Амелия оставила кружок. Иной родитель заставил бы своего ребенка продолжить, заявив о потраченном времени и родительских деньгах. Тогда девочка, возможно, даже стала бы профессиональной танцовщицей. Но была бы она при этом счастлива? Стала бы самостоятельной?

Невмешательство (по возможности)

Вот уже много десятилетий четвероклассники штата Калифорния принимают участие в проекте «Миссионерские поселения Калифорнии». Проект относится к модулю обществоведения и регионоведения. Задание простое: построить макет одного из исторических испанских миссионерских поселений штата, используя прессованный сахар в качестве материала.

Интересный проект, история оживает на глазах у детей? А вот и нет. Взгляните на некоторые макеты – тщательно проработанные произведения искусства. Арочные коридоры, колокольни, черепичные крыши. Только кто их мастерит? Как правило, не ученики, а их отцы. Родители словно соревнуются друг с другом и считают себя обязанными вмешиваться в учебу своих детей. Многие педагоги отказываются от «Миссионерских поселений Калифорнии», зная: дети им, по сути, не занимаются, а устраивать конкурс для родителей смысла нет. Другие учителя заранее предупреждают пап и мам: всю

работу ребенок должен выполнить самостоятельно. Иногда этого достаточно. Иногда.

Как правило, родители соглашались, и все же ребенок приносит макет, которому место в музее. Всем ясно, чьих рук дело. Мои дочери в четвертом классе сами конструировали макеты. Мне и в голову не приходило помогать им, пока мы не принесли их проекты в школу на выставку. Макет Энн выглядел так, как будто его потрепало землетрясением. Я про себя поставила ей дополнительный балл за историческую реалистичность. Я-то считала, что домашнее задание моих дочерей – это, собственно, их домашнее задание. У каждой в комнате стоял большой письменный стол, и после обеда они там занимались уроками. Напоминать никогда не приходилось: домашнее задание было частью обычного распорядка дня. Конечно, особо не на что было отвлекаться: ни смартфонов, ни планшетов не имелось. С другой стороны, девочкам нравилось заниматься и не отставать от класса. Неготовность к уроку – их проблема. Я, конечно, помогала по их просьбе, и нам всем это даже нравилось. Но когда нужно было выполнить проект, меня совершенно не волновали другие родители и их значительное вмешательство в работу. Я говорила дочерям: «Я в вас верю, и вы сами прекрасно со всем справитесь; какую бы работу вы ни сделали, я ее одобряю». В просьбах о небольшой помощи я не отказывала, но если дочери хотели спихнуть на меня все, я не делала ничего.

Из разговора со своей подругой Мэй Маск – диетологом, успешной моделью и матерью Илона Маска – я узнала, что наши взгляды совпадают. Она никогда не проверяла уроки детей. У нее и возможности-то такой не было. Мэй работала в пяти местах, чтобы свести концы с концами. Она даже научила детей подделывать ее подпись на тот случай, когда домашнее задание должен был утвердить кто-то из родителей. «Времени у меня не было совсем, да и потом, это же была их работа, а не моя», – сказала мне Мэй.

А детям-то именно это и нужно: не постоянный контроль и гиперопека, а возможность жить своей жизнью. Что должны сделать родители? Как можно раньше начать приучать детей к самостоятельности и ответственности. Другими словами – вести политику невмешательства. Родитель может и должен помочь советом,

но надо понимать: дети умеют гораздо больше и в гораздо более юном возрасте, чем можно подумать.

Из разговора со своей подругой Мэй Маск – матерью Илона Маска – я узнала, что наши взгляды совпадают. Она никогда не проверяла уроки детей.

Когда Сьюзен было полтора года, она «официально» помогала мне. Радионянь тогда еще не существовало, а дом у нас был большой. Вот девочка и работала радионяней. Стоило Джанет заплакать, Сьюзен звала меня: «Мама! Джанет плачет!» Она еще и говорить-то толком не умела, но это было и неважно. Дочь несла ответственность – и очень гордилась собой. Понимала, насколько важную роль она играла в семье. Еще Сьюзен помогала мне складывать пеленки. Думала, что это такая игра. Точнее, я преподнесла это как игру. Не могу сказать, что у малышки выходили безукоризненно сложенные пеленки, но меня все устраивало. Я просто хотела, чтобы дочь гордилась своей работой. В конце концов, это ж всего лишь пеленки.

На мой взгляд, у каждого ребенка должна быть личная задача в доме. Такой подход позволяет детям набраться самостоятельности и научиться помогать по дому, а это важно как для девочек, так и для мальчиков. Потом Сьюзен взяла на себя роль «учителя» Джанет. Давала сестренке игрушки, показывала, как пользоваться погремушками, и следила за тем, чтобы Джанет всегда было чем заняться. Чуть позже, когда мы переехали в Женеву, было забавно наблюдать, как Сьюзен пытается накормить Энн банановым пюре. Большая часть еды оказывалась у младшей на лице, а не во рту, но Сьюзен была рада внести свою лепту, хоть и небольшую, в благополучие семьи. Мытье посуды было еще одним важным видом работы по дому. Все мои дочери вставляли на стульчик у раковины и мыли посуду после ужина. Получалось не всегда хорошо, но зато такая практика привила им чувство ответственности перед семьей. Внуки теперь тем же самым занимаются. Аве всего четыре годика, но она забирается на стул и помогает своему брату Леону мыть посуду. Дочери и постель заправляли каждое утро. Ха! Заправленная ребенком постель выглядит так, будто в ней кто-то еще спит. Но я никогда не ругалась. Кровать застелена – и ладно.

Когда мы ходили в магазин за продуктами, я могла попросить девочек набрать килограмм яблок и положить в тележку. Сегодня в супермаркетах попадаются маленькие тележки специально для детей. Тогда таких еще не было и мои дети пользовались большими тележками! Им приходилось взвешивать кило яблок, причем выбирая хорошие фрукты (этому я тоже научила). А еще девочки знали, в какую сумму нам надо уложиться. Если мы вдруг превышали бюджет, дочери помогали мне выбрать товар, который шел обратно на полки. Я задалась целью дать девочкам определенную свободу уже в раннем детстве. Например, я позволяла им самостоятельно обставлять свои комнаты (по крайней мере, в некоторой степени). Они сами решали, какой интерьер им хотелось, – в конце концов, им же предстояло жить в этих комнатах, не мне. В те времена были в моде ковры на весь пол. Мы пошли в магазин, где дочери сами выбирали себе ковры. Шестилетняя Сьюзен захотела украсить комнату ворсистым ковром розового цвета. И ей пришлось с ним жить. Сьюзен ковер действительно нравился; это я считала его дурацким. Когда моя старшая дочь купила себе дом, у нее уже был опыт оформления интерьера – и как же я рада, что Сьюзен на этот раз выбрала более нейтральные и универсальные оттенки. Джанет в детстве выбрала ковер василькового цвета. Мне он понравился больше, но важно было другое: девочка украшала именно свою комнату, поэтому только ее выбор имел значение. Энн в шесть лет предпочла лаймово-зеленый ковер.

Я не предлагаю возложить на детей ответственность, с которой они явно не справятся, позволять им играть на опасной улице или ходить в магазин в неблагополучном районе. Еще я бы не оставляла малыша наедине с ребенком постарше (хотя с подростком можно). Самостоятельность, к которой дети не готовы, может причинить им вред; безалаберность не приведет ни к чему хорошему. Однако наша опека бывает чрезмерной. В штате Мэриленд у матери забрали десятилетнего сына и шестилетнюю дочь – те гуляли без присмотра в паре кварталов от дома. Маму из Чикаго заклеили позором, когда ее сосед позвонил в полицию и сообщил: восьмилетняя дочь сама выгуливает собаку. Недавно в редакторской колонке New York Times рассказывалось, как женщину арестовали за то, что ее четырехлетний сын остался в машине один на пять минут. Надо сказать, дело было

прохладным днем, окна были чуток приоткрыты, двери заблокированы, а сигнализация включена. Мать отлучилась в магазин, а прохожий взял и позвонил по номеру 911. К счастью, инцидент вызвал общественный резонанс, позволивший женщине справиться с проблемой. В мае 2018 года в штате Юта был принят закон о «вольных детях», и дети теперь могут заниматься запрещенным ранее, например ходить в школу или гулять на улице без присмотра. Законодатели штата решили пересмотреть определение «безнадзорность», чтобы исключить из него основные свободы ребенка.

Как по мне, самостоятельность обеспечивает поддержку в развитии ребенка. Обязанности и ответственность формируются надлежащей педагогической практикой, при этом не следует ожидать от ребенка безукоризненных результатов. Разрешая детям гулять по району (при условии, что вы живете в безопасной местности, конечно), родители обязаны регулярно уточнять по телефону, все ли с их чадом в порядке. Мои дочери звонили с таксофона, установленного в местном бассейне комплексе. Вставали на цыпочки, чтобы дотянуться до аппарата.

Сейчас все стало проще благодаря сотовой связи. У ребенка должны быть номера экстренных служб; можно вывесить список на стене, но желательно, чтобы дети выучили все важные номера, а также свой домашний адрес. Кроме того, научите их действовать в чрезвычайной ситуации, и не только на тот случай, когда ребенок без присмотра, ведь с родителями может что-то плохое случиться на его глазах. Не забывайте о соседях, они могут здорово вам помочь в воспитании самостоятельного ребенка. Впервые оставляя чадо без присмотра, дайте соседям свой номер и проинструктируйте насчет ЧП. Уточните, когда собираетесь вернуться домой. Организуйте времяпровождение ребенка. Со временем он научится самостоятельности, но поначалу не сможет обходиться без четких указаний. Ребенок – это взрослый, который еще только учится. Помните, взяв бразды правления в свои руки, дети могут устроить хаос.

Каждый мой визит в Медиациентр нашей школы во время подготовки очередного выпуска школьной газеты напоминает об этом. Здание выглядит так, как будто является частью университетского кампуса, хоть и находится на территории государственной старшей

школы Пало-Альто. Открылся центр в 2015 году. Преподаватели журналистики не устают благодарить попечительский совет и жителей Пало-Альто за строительство этого корпуса. Пока у нас не открыли Медиацентр, я тридцать лет проработала в мобильном кабинете с истершимся линолеумом и постоянными перебоями в кондиционировании. Для тех, кто не в курсе: мобильный кабинет похож на трейлер. Хотя нет, не похож. Это и есть трейлер. Его заводят на территорию школы, подключают к электросети, и вот пожалуйста – занимайтесь! В день подготовки свежего номера безумие начинается примерно в половине четвертого. В это время приходят дети; некоторые, правда, сидят там с самого утра, если не с прошлой ночи.

Развалившись в креслах-мешках с ноутбуками или сгрудившись вокруг компьютера, ученики выискивают ошибки, которые давно надо было исправить, жалуются на цвета в оформлении статьи с обложки, ругаются на рекламу, присланную слишком поздно. Играет самая разная музыка, при этом подростки сосредоточены на своей работе. Как они это делают? Нам, взрослым, не понять. А еще в редакции много еды. Я обеспечиваю наличие легких закусок на весь день (обожаю Costco!^[27]), а обед нам готовят родители сообща. Или заказываем бургеры из In-N-Out. Мы вообще можем питаться чем угодно, от индийской и египетской кухни до домашних спагетти и лазаньи. Бывали трапезы, ставшие легендой; как-то раз Стив Джобс и его дочь Лорен Пауэлл Джобс, которая училась у меня в середине 90-х, накрыли нам ужин из натуральных продуктов.

Обстановка может показаться хаотичной, но поверьте мне, дети работают весьма продуктивно. За тридцать шесть лет, и я горжусь этим, ни разу не было такого, чтобы номер не выходил в печать. Случалось, газета выходила на день позже, потому что ученики не успевали сдать материал вовремя, и тогда им приходилось искать деньги, чтобы заплатить типографии штраф в 500 долларов за просрочку; и все же нам всегда удается напечатать отличный выпуск. Почти всегда. Как-то раз (с тех пор прошло уже больше двадцати пяти лет) один из моих учеников решил пошутить, пририсовав рога и усы члену попечительского совета, чье фото было опубликовано в номере. Конечно, парень планировал убрать свой «шедевр» до отправки макета в типографию. И естественно, он об этом забыл. Помню, как разглядывала только сошедший со станка тираж и думала: «Господи, и

что нам теперь делать?» Поехала в магазин и купила сотню черных маркеров. Дети просидели весь день и вечер, аккуратно зарисовывая все эти рога и усы. Только представьте себе: 2500 экземпляров! Тогда нам было вовсе не смешно, хотя сейчас и я могу понять эту шутку.

Поощряйте ошибки. Знаете девиз Силиконовой долины? Ошибаться быстрее, выше, сильнее.

Инцидент с рогами подводит рассказ к обсуждению одного из важнейших как для учителя, так и для родителя аспектов моей философии: мастерству. Мастерством я называю принципы, лежащие в основе образовательного процесса, которые, как ни странно, непонятны многим родителям и учителям. Ошибки являются частью этого процесса. Если у человека все получается безукоризненно с первого раза, ему попросту нечему учиться. Ошибки следует поощрять. Знаете девиз Силиконовой долины? Ошибаться быстрее, выше, сильнее. Пусть ребенок косячит в детстве – и он будет меньше косячить, когда вырастет. Семья и школа должны помогать человеку учиться, позволяя ему ошибаться. И тем не менее, многие дети боятся завалить одну контрольную по математике – якобы о высшем образовании тогда можно забыть. А если ребенок не станет старостой класса, родители будут разочарованы. Поэтому дети страдают, разрываясь между желанием все сделать правильно и стремлением к самостоятельности.

Когда все это наконец закончится? Сколько можно уже стремиться к совершенству? Сколько еще мы будем откладывать обучение в долгий ящик? Каким образом ребенок должен учиться, не говоря уже о самостоятельности, если он боится ошибиться? Мастерство приходит со временем; нужно ошибаться, повторять, снова ошибаться и снова повторять, пока не научишься все делать так, как положено. А сразу не получится. Обучение требует времени. Я поняла это за годы преподавания писательского мастерства. В восьмидесятые и девяностые годы, когда я еще только-только разрабатывала методику, от хорошего учителя требовались две вещи: полностью контролировать происходящее в классе и преподавать настолько сложно, чтобы как можно больше учеников не могли справиться с материалом. Работу учителя оценивали по количеству учащихся, не

сдавших семестровый экзамен. Сегодня в это сложно поверить, но так все и было.

Я правилам следовать не собиралась. Они противоречили моей интуиции и добропорядочности. Ребенок, получивший двойку за первую же статью, не смог бы оправиться от пережитого, потерял желание учиться, сделав вывод, что не справится. Только представьте: я своим ученикам разрешала переделывать работу сколько угодно раз! А итоговую оценку ставила уже за самый последний чистовик. Я хотела поощрять детей за учебу и труд, а не за умение все сделать как надо с первого раза. И мне удалось побороть творческий кризис у детей. Они не боялись ошибаться, могли спокойно учиться и писать без особых заморочек. На кафедре английского языка мне тогда сказали: мои уроки «слишком простые, дети ничему не учатся». А в итоге на государственных экзаменах мои ученики вошли в 10 % лучших по штату. Еще я поняла: детям стоит знать, учитель тоже может ошибаться. Человек ведь учится всю жизнь. Если я вдруг стала противоречить сама себе, объясняя что-то, я извиняюсь за ошибку и начинаю все сначала.

Случается, ученики спорят о моих правках или допущенных к публикации статьях, и мне не стыдно признать свою неправоту. Я не раз показывала детям новые программы, и далеко не всегда с пользой. И что с того? Учителю весьма полезно показать детям: никто не знает ответы на все вопросы. Школьники бывают слишком высокого мнения об учителях и родителях, считая, будто взрослые всегда правы. Но лучше бы им знать правду: никто не идеален и каждому есть чему поучиться. Все ошибаются, а особенно дети, но помните: ученики нередко находят оптимальное решение, с чем не каждый взрослый справится.

Несколько лет назад мы всей семьей, включая девятерых внуков, отправились на курорт Карнерос в долине Напа. Прекрасное место, где дети могут заниматься чем угодно. Вот только наши решили весь отдых провести за телефонами. Родители меня поймут: приводишь ребенка в совершенно уникальное, волшебное место, а он оторваться от гаджета не может. Бесит, да? Кто-то из членов моей семьи решил отобрать на время телефоны. Так поступают во всех школах Рио-де-Жанейро и Франции. В 2017 году французское правительство запретило в начальной и средней школе пользоваться телефонами на

уроках. Я соглашусь с учеными, которые рекомендуют отнимать телефоны у младшеклассников, а вот у детей постарше забирать их любимые устройства не стоит. Почему? Современные технологии – прекрасный способ обучить человека самоконтролю. Запретный плод сладок, не так ли? Помните сухой закон? Отличный пример.

Я тогда задала внукам один вопрос: «Использование телефонов следует ограничить. Ваши предложения?» О, как же загорелись их глаза! Ребята собрались в круг, поговорили, поспорили, и знаете, что они придумали? Запретить пользоваться телефонами на весь день с 9 утра до 9 вечера! Вот так вот! Это была куда более суровая мера, чем предложенная взрослыми; но мы просто взяли и исполнили решение самих детей. Техника – один из наиболее болезненных вопросов для многих родителей. Их можно понять. В 2017 году ученые выяснили: симптомы депрессии и частота самоубийств коррелируют с так называемым экранным временем^[28]. Мы достигли критической отметки, и с этим надо что-то делать.

Вот вам «скрижали» с Десятью Технологическими Заповедями от меня:

1. Решать вопрос надо вместе с детьми, а не за детей.
2. Никаких телефонов за обеденным столом – ни дома, ни где-либо еще. В 2018 году ученые выяснили, что человек, пользующийся телефоном во время трапезы, отвлекается от еды и не получает от нее удовольствия^[29].
3. Никаких телефонов в постели. Ребенок должен спать, и гаджеты только мешают. Объясните, насколько важен сон для умственного развития, а еще напомните: дети растут именно во сне.
4. С маленькими детьми вопрос решается на усмотрение родителей. Ребенок четырех лет и старше должен уметь правильно воспользоваться сотовой связью в чрезвычайной ситуации. Объясните, как позвать на помощь по телефону. Дети вовсе не глупы и прекрасно учатся. С третьего класса можно учить делать домашние задания (не списывая!) и облегчать быт с помощью электронных устройств.
5. Пусть ребенок сам придумает, что делать с телефоном во время семейного отпуска, на выходных и всяческих общественных мероприятиях, где требуется его присутствие. Пусть еще сам придумает наказание за невыполнение собственных правил (хороший

способ приучить к дисциплине – забирать телефон на дополнительное время).

6. На устройстве в руках совсем маленького ребенка нужно включить функцию родительского контроля. А вот где-то лет с восьми дети могут контролировать себя сами. Родительский контроль стоит включить повторно, если ребенок не оправдает доверия и нарушит договоренность.

7. Когда речь заходит о технике, дети подражают своим родителям. Я часто вижу, как отец с матерью, по их же словам, «проводят время с семьей», а на самом деле – со своим телефоном. Так дела не делаются.

8. Необходимо обсудить с ребенком, что можно фотографировать или записывать на диктофон. Детям порой не хватает здравого смысла. Объясните: любое действие в интернете – текстовые, да и любые другие публикации в социальных сетях – формирует сетевой образ человека, а образ должен быть такой, чтобы ребенок мог с гордостью показать его миру.

9. Ребенок должен знать о травле в интернете и понимать, почему она плохо влияет на всех, включая самих «троллей». У детей странное чувство юмора. Сложно, но очень важно объяснить им, какого рода юмор приемлем, а какой – нет. Мое правило: смейся с друзьями, а не над ними.

10. Нельзя никому называть свои персональные данные, и дети должны это понимать.

Плоды самостоятельности

В 80-е годы моих дочерей вся наша улица Толман-драйв называла «лимонницами». Они заметили у соседки лимонное дерево, и она любезно согласилась помочь им начать бизнес за счет этого самого дерева. Девочки установили цену (пятьдесят центов за лимон) и ходили по домам со своим товаром. Лимоны покупала даже сама владелица дерева. Битком набив копилки, дочери отправились в любимый магазин со всякой дешевой мелочовкой (Patterson's на Калифорния-авеню). Деловая жилка у нас в крови: моя внучка Мия зарабатывает себе на карманные расходы, продавая лизунов. Да-да, лизунов. Липкую, противную, вязкую жижу. А детям-то она нравится,

особенно когда вся светится и переливается радугой. Миа сама научилась изготавливать разные новые виды лизунов, а в возрасте девяти лет еще и додумалась продавать свои творения. Мой внук Леон, когда ему было 13 лет, устроился работать в Area 151 – зал игровых автоматов в Лос-Альтосе. Нашел он эту работу по собственной инициативе, а не с подачи родителей. Отпускает жетоны, показывает посетителям, как пользоваться автоматами, а порой перезапускает или даже чинит оборудование. Недавно еще и биткойнами увлекся. Эксперт-самоучка в области криптовалюты – и ведь действительно эксперт.

А откуда берутся у детей все эти идеи? Природное любопытство, в основе которого лежит самостоятельность. Какое задание моим ученикам дается сложнее всего? Придумать тему. Многие не понимают, как это – писать на свободные темы. Не знают, «интересная ли задумка». На самом деле их интересует одно: получают ли они оценку «отлично» за «интересную задумку», а я отвечаю, что готова оценить на высший балл любую тему, интересную самому пишущему, ведь если статью было скучно писать, то ее будет скучно читать.

Недостаток любопытства и неспособность писать на свободные темы. В 1990-е годы, работая куратором-методистом по обучению английскому языку, я так часто сталкивалась с этими двумя проблемами, что решила на всей кафедре ввести политику ежедневного сочинения учащимися старшей школы Пало-Альто текстов на свободные темы. Дождалась осенней распродажи школьных принадлежностей и купила две тысячи блокнотов. Мне кажется, в гипермаркете такого покупателя никак не ждали. Тогда в сети Target еще не было ограничений на отпуск в одни руки, и все же продавцы удивились и спросили, не собираюсь ли я заняться перепродажей. «Нет, – ответила я, – я работаю учителем, и мне нужны блокноты для учеников». Услышав такой ответ, персонал мне с радостью помог.

Посторонним могло показаться, я заставляю детей решать олимпиадные задачи по математике. А я всего-то просила сочинять на свободные темы в течение первых десяти минут урока. Разве это сложно? Оказалось, да. Периодически я предлагала взять тему из газеты. «Почитайте о вчерашних событиях. Что вы об этом думаете?» Оказалось, дети и газет-то не читали. И все же они стали обращать на все внимание, интересоваться происходящим в мире и вокруг себя,

формировать свое мнение. Ученики полюбили свои блокноты, а ежедневная писанина стала священным ритуалом, научившим детей красноречию и уверенности в себе. Простое упражнение стало первым шагом на пути к самостоятельности.

Школьники зачастую не понимают, зачем они чему-то учатся. Вопрос «зачем» очень важен, и дети заслуживают более внятного ответа, чем «чтобы сдать экзамен». К средним классам ученики перестают задавать вопросы и думают только об оценках. Любознательности взяться неоткуда, если нет толковых ответов на вопрос «зачем». Зачем читать «Гамлета»? Зачем решать квадратные уравнения? Учитель, способный действительно толково ответить на эти вопросы, побуждает детей всерьез задуматься о пользе и последствиях уроков. Аналогичным образом детскую любознательность могут и должны пробудить родители. Отец с матерью могут не знать правильного ответа, но они все равно должны поощрять правильные вопросы. Не знаете, как ответить чаду? Предложите вместе докопаться до правды, начав, например, с поиска в Google.

Мой внук Ной постоянно задает сложные вопросы по астрономии и физике: «Что такое черная дыра?» или «А для чего нужен звуковой барьер?». Вопросы адресованы моему мужу, физик все-таки. Ной интересуется и математикой, причем ее сложной, философской стороной. С этим лучше справляется его отец Сергей. Поощряя любознательность, родители помогают ребенку развить воображение. А воображение лежит в основе творчества – прекрасного итога привитых самостоятельности и любознательности.

К сожалению, возможности творить и создавать новое дети нередко бывают лишены. В одном исследовании творческий потенциал и новаторское мышление маленьких детей оценивались с помощью экзамена, разработанного НАСА для поиска и найма инженеров и ракетчиков. 98 % 5-летних детей прошли тест на воображение с оценкой «гений». Среди 10-летних подобным результатом могло похвастаться лишь 30 %. Угадайте, сколько же было взрослых, сохранивших способность мыслить творчески, пройдя нашу систему образования? 2 %. Стоит ли удивляться словам Илона Маска: «Школе я в детстве ненавидел: для меня она была пыткой»? Ненавидел настолько, что когда его сыновьям пришло время учиться,

Маск взял и открыл свою собственную школу. Назвал ее Ad Astra^[30] и составил такой учебный план, в котором акцент сделан на самомотивацию в учебе, постановку и решение задач, развитие деловой жилки. Там даже изучают вопросы этики искусственного интеллекта. Школа Маска – случай единичный; в других семьях пользуются другими решениями, в том числе учебой на дому – подходом, за последние несколько десятилетий ставшим весьма востребованным. Почему? Многие родители получили негативный опыт учебы в школе, и они не хотят, чтобы их детям пришлось пережить то же самое.

Стоит ли удивляться словам Илона Маска: «Школу я в детстве ненавидел: для меня она была пыткой»?

Эдди Чжун, генеральный директор Leangar – единственного в своем роде инкубатора подростковых стартапов, – продал свою первую технологическую фирму за 1,2 миллиона долларов в возрасте 16 лет; уже будучи студентом, провернул еще одну похожую сделку. Он говорит, школа лишает детей творческого потенциала, отупляет. В своем выступлении на TED Чжун сказал: «Правда в том, что сейчас слишком многие люди повторяют своим детям как мантру: ты должен поступить в университет, устроиться на хорошую работу, стать успешным. А вот тех, кто побуждает своих детей искать дополнительные возможности, идти в бизнес, как-то не слишком много... Еще никому не удалось изменить мир, играя по правилам».

Что же делать родителям, чьи дети не раскрывают способности в школе? Можно поступать, как я. В свое время я раскладывала перед дочерьми на кухонном столе разные принадлежности для рисования. Маркеры, цветную бумагу, книги, наборы пластилина, пряжу, другую мелочовку для творческой работы. Придя домой после школы, девочки могли создавать любые произведения искусства на свое усмотрение. Я покупала игрушки-конструкторы, позволявшие прорабатывать и реализовывать собственные идеи ребенка.

В приложении YouTube Kids можно найти обучающие видео по всевозможным проектам детского творчества. Моя внучка Эмма рисовала великолепных животных; думаю, она в 7 лет уже вполне могла бы продавать свои рисунки. А где она этому научилась? На

YouTube. Хватает и роликов, посвященных красочным научным экспериментам для детей, например столь любимым моим внуком Леоном оптическим иллюзиям. Дэн Рассел, специалист по информатике, отвечающий за качество поиска и удовлетворенность пользователей Google, расстроился, заметив, что его маленькая дочь все время сидит в интернете, а потом узнал: она выучила пять языков!

Такие проекты позволяют детям включать свое воображение, экспериментировать и, самое важное, – играть. Как формируется творческая личность? В процессе игры. А уж научить ребенка играть совсем несложно. Мой совет: пусть играют. Дети могут создавать вымышленные миры безо всякой помощи взрослых. Представьте себе ребенка на пляже и приключения, которые он дорабатывает воображением, будь то коллекционирование ракушек и камней, строительство замков из песка, купание или игра в блинчики. Дети обожают игры – и развиваются благодаря им. Если все время играть по чужим правилам, то какая же это игра? (Если, конечно, взрослый не изображает полицейского.) И да, родители обязаны играть с детьми. Один из моих внуков недавно назвал меня «самым безумным членом семьи», ведь я нисхожу до их уровня. Я то залезаю под стол вместе с детьми, то лаю на собак, то пытаюсь всерьез поговорить с кошками.

Сергей тоже бывает весьма игрив, поэтому в рейтинге безумия занимает почетное второе место. Стив Джобс похожим образом относился к жизни, да еще и заявил своей дочери Лизе, что школы убивают творческое начало. Помню, он пришел в наш тесный кабинет и развалился в бежевом кресле-мешке. Разговаривал с учениками, играл в компьютерные игры, да и вообще веселился. Он вообще никогда не переставал играть и искать новое – и всему миру известны плоды воображения этого удивительного человека.

Устаревшие родительские взгляды

Понимаю, можно подумать, будто я с ума сошла, но я все равно скажу это: главная цель учителей и родителей – устареть. Я не шучу. Пусть ребенок станет настолько самостоятельным, что ему больше не понадобятся взрослые.

В традиционной образовательной системе учитель «стоит во главе угла». Только ему известно все на свете, а задача ребенка – внимать.

Мне такой подход не нравится. Ну, конечно, работая с маленькими детьми, я была больше похожа на обычного педагога, но даже тогда стремилась в первую очередь направить детей на реализацию их собственных идей. Пассивно исполняя команды или просто наблюдая за кем-то, человек ничему толком не научится. Джон Дьюи, известный психолог-педагог, заявил еще в начале XX века: «Учиться – значит действовать». Идеи Дьюи отнюдь не лишены смысла. Пока человек сам не попробует справиться с задачей, он не поймет ее сути. И уж тем более не научится решать ее самостоятельно. Поэтому я и придерживаюсь принципа «руководство без вмешательства».

Я не хочу, конечно, чтобы дети не обращали на меня внимания или считали бесполезной; моя цель в том, чтобы поощрить их самостоятельность. Это вовсе не означает нежелания участвовать в их жизни или отсутствия детской любви и уважения ко мне. Задача в том, чтобы ребенку было комфортно действовать самостоятельно. Я помогаю, местами упрощаю. Но я не стою во главе угла, не беру на себя бразды правления. Что мы в итоге имеем? Ну во-первых, в классе во всем заправляют главные редакторы. Сначала устраивают переключку, затем проводят вводную часть урока, задают тон и определяют последовательность работ на сегодня. Почему бы и нет? С этим хороший ученик и без учителя справится – и подобная роль дает некоторую свободу воли. Редакторы усаживаются на пяти стульях в «президиуме» и руководят дискуссией. Они решают, какие статьи включить в выпуск, какие – сократить, какие правки нужно внести в последний момент. Всякий раз, когда новые ученики узнают о моих методах, удивлению их нет предела.

Пока человек сам не попробует справиться с задачей, он не поймет ее сути. И уж тем более не научится решать ее самостоятельно.

Помню первый состав редакторской команды. Сама идея была новаторской, в том числе для меня. В 1991 году одна из статей была посвящена проблеме подростковых беременностей – весьма немаловажный для школьников вопрос! И вот ученики написали статью, в которой рассуждали о необходимости уметь пользоваться контрацептивами. Тема смелая, но важная. Незадолго до этого, в 1988

году, Верховный суд по делу «Хэйзелвуд против Кульмайера» вынес решение, ограничившее права школьников-журналистов, дарованные им Первой поправкой к Конституции США^[31]. С тех пор любая публикация в школьной газете могла быть «исправлена» или вовсе отклонена директором или советником по печати. Я считала цензуру абсурдом, противоречащим ценностям американского общества. Поэтому я проигнорировала это постановление, а штат Калифорния со мной согласился. Как же я была рада, когда сенат штата принял закон, сделавший то злополучное решение недействительным на своей территории (хотя в 36 штатах постановление по делу Хэйзелвуда все еще имеет законную силу).

Почему у школьников не может быть тех же прав, что и у остальных граждан? Как они должны вносить свой вклад в общественное благополучие, если им связывают руки? Те статьи, посвященные вопросам половой жизни, повлияли на школьную политику. По итогам публикаций школьный округ Пало-Альто принял решение ввести новый, обязательный для всех учеников предмет: жизненные навыки. Предмет до сих пор обязательный, хотя уже почти тридцать лет прошло. Основное внимание уделяется защите от ЗППП и предотвращению нежелательной беременности, хотя рассматриваются и другие важные аспекты, например приготовление пищи и управление финансами. А почему столь важный предмет появился в школах? Потому что ученикам разрешили писать о действительно важных для них вещах. Стоит только вовлечь ребенка и дать ему волю – и человек свернет горы.

Наблюдая за тем, как растут мои дочери, я с изумлением лицезрела их превращение в творческих людей, полных энтузиазма и стремления перевернуть мир. Они поставили перед собой задачу: улучшить жизнь всех людей, всех народов, всех экономических прослоек.

Сьюзен увидела в YouTube платформу, которая может все изменить, и убедила руководство Google выкупить эту компанию, а потом трудилась в поте лица, чтобы стать ее гендиректором. Она стремилась сделать видеосервисы доступнее, дать всем людям во всем мире возможность поделиться своей жизнью, работой, мнением, мыслями, информацией о товарах и услугах. Каждый имеет право быть услышанным. Философия YouTube – сделать мир лучше,

позволив людям прислушиваться друг к другу, делиться своими переживаниями и наводить мосты. Этот посыл невероятно важен для образовательной системы, а потому для меня было честью работать со Сьюзен, превращая YouTube в учебный инструмент.

Джанет же поставила перед собой невероятную задачу – искоренить ожирение у взрослых и детей – и для начала нацелилась на производителей газировки. Она путешествует по всему миру, посещает самые бедные и маргинальные уголки планеты, везде рассказывая людям о вреде сахара. Основное внимание уделяет здоровью беременных женщин, младенцев, детей ясельного возраста и чуть постарше; вред сахара для будущих поколений также является одним из ключевых вопросов в ее работе. К настоящему времени дочь опубликовала более сотни научных статей медицинской тематики, начиная от влияния ожирения на грудное вскармливание и заканчивая хроническими заболеваниями в поселениях коренных жителей Аляски.

А еще есть Энн, которая со своей компанией 23andMe смогла занять достойное место в мужском мире Уолл-стрит. Ее задача – дать людям полную информацию о состоянии их здоровья, чтобы они могли сделать правильный выбор. Один из ее девизов: «Не позаботишься о своем организме сам – не позаботится никто». Убедить Американскую ассоциацию терапевтов и Управление по надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в необходимости достижения поставленных ею целей было непросто, и все же Энн плотно работала с ними и смогла доказать, насколько полезно каждому пациенту знать о его индивидуальных рисках развития хронических заболеваний: болезни Паркинсона, Альцгеймера, рака молочной железы. Дочь посчитала, что человек, вооруженный знаниями, способен изменить образ жизни, чтобы значительно снизить риски. Компания 23andMe уже совершила революцию в информировании и просвещении пациентов. А то ли еще будет!

И в этом-то все дело: миру как никогда нужны творческие личности, независимые мыслители и революционеры. Нашим детям придется столкнуться со множеством проблем. Само выживание будущих поколений потребует способности экспериментировать, рисковать и думать самостоятельно. Откуда взяться таким способностям в условиях гиперопеки? Дайте ребенку свободу, чтобы

он мог справиться со сложностями самой непредсказуемой эпохи в истории человечества.

5. Прививая целеустремленность

ГЭДИ ЭПШТЕЙН не понимал слова «нет». Его старший брат Амир записался на мой курс, и Гэди тоже захотел. Одна проблема: в его расписание мой предмет уже никак не вклинивался, только вот парня это не остановило. В свои четырнадцать лет он был весьма любознателен и энергичен. И настойчив. Понравился мне с самого начала. Я согласилась работать с ним отдельно в его свободное время, только я и он. Полезный и приятный опыт для обоих. Обожаю работать с самостоятельными студентами, так я могу познакомиться с ними и их интересами поближе. Гэди порой замечал меня в столовой во время обеда и просил дать отзыв о последнем написанном им абзаце. Парень бегал быстро и мог догнать меня на другой стороне кампуса. Его приверженность меня впечатляла. Ему сразу понравилось писать статьи и репортажи. Он обожал читать; я приносила на уроки целые кипы газет, в основном местных, но бывали и выпуски New York Times. Когда бы Гэди ни пришел на урок, у него всегда были идеи для новых статей – много, очень много идей. И он был готов переделывать свою работу столько раз, сколько понадобится, чтобы вышла идеальная статья.

В одиннадцатом классе Гэди записался на углубленный курс журналистики. Прекрасно работал в команде и весной того же года подал заявку на должность одного из пяти главных редакторов. Вполне логичный поступок, учитывая энтузиазм, трудолюбие парня и его выдающийся талант. Его должны были избрать на эту должность – другого результата я и не ожидала. Как и сам Гэди. Избирают редакторов сами ученики, в том числе текущий редакторский состав; хотя коллеги высоко оценили писательские и лидерские таланты Гэди, в общем голосовании он проиграл. Что ж, далеко не всегда талант может помочь в такой ситуации. Гэди явно расстроился, как и я, но ученики вынесли вердикт, и нам пришлось смириться. Какое-то время я переживала за парня. Он явно был не в духе. В конце концов, он же мечтал стать журналистом. Но потом заявил: «Я все равно буду стремиться к тому, чтобы наша газета была лучшей из лучших». «Прекрасно!» – ответила я под впечатлением, хоть и насторожилась. У

подростков ведь семь пятниц на неделе. Но Гэди сдержал слово. Он окунулся в работу с головой и стал де-факто главным. Все просили его совета. Лучшие статьи выходили из-под его пера; а кроме того, парень всегда с готовностью помогал другим. Вместе со своим одноклассником Оливером Вайсбергом он «внедрился» в местный магазинчик, продававший порнографию несовершеннолетним. По итогам журналистского расследования написали статью, и полицейские устроили рейд в магазин, что привело к его закрытию. Осенью перед выпуском Гэди решил податьсь в Гарвард. Требуемого среднего балла 4,0 у него не было, выборы на должность главного редактора он проиграл, но все же хотел попытаться.

Я имела честь написать рекомендательное письмо, рассказав о ситуации с выборами, о том, как Гэди повел себя впоследствии, о его полной неподдельного энтузиазма командной работе. Расписала в деталях, как славно парень трудился, несмотря на неудачу, и сколь одаренным автором он был. Полагаю, мои восторги кого-то зацепили, потому как мне позвонили из Гарварда и пригласили поговорить о Гэди. Я была в шоке, мне никогда еще не звонили из приемной комиссии. Я объяснила им, что Гэди, невзирая на все сложности, великолепно справлялся с поставленными задачами. Гарвардским профессорам мой рассказ понравился. Гэди поступил, не имея никаких «регалий», ни даже требуемой средней оценки. Он был зачислен благодаря своей настойчивости и целеустремленности.

Я многое могу поведать об этих пресловутых выборах – лакмусовой бумажке, выявляющей способность ребенка справляться с проигрышами и неприятностями. Каждый год я рассказываю ученикам о Гэди Эпштейне. Его случай – прекрасный пример того, как можно справиться с поражением, как не проиграть, даже если не победил, как не терять цели из виду, несмотря ни на что. Ценный урок для нас всех, ведь каждому приходится разочаровываться. Важно то, как человек реагирует на разочарование – а как раз реакция и поддается контролю. Более того, только она и поддается. Гэди поступил в Гарвард, закончил по специальности «Международные отношения» и исполнил свою мечту – стал журналистом. Сменил несколько работ в этой отрасли, в том числе потрудившись на Baltimore Sun и Forbes, где возглавлял пекинское отделение, а теперь работает медийным редактором в Economist. Гэди Эпштейн – случай далеко не единичный. Хотя бы один

такой ученик у меня есть всегда, поэтому, после стольких лет, мне все еще интересно работать учителем.

Парень был одержим своей целью и следовал за мечтой. У него было видение – и целеустремленность. Целеустремленность – термин, который нынче у всех на слуху, особенно когда речь заходит о воспитании и образовании. Для меня он означает стремление идти по своему пути, невзирая на любые трудности и препятствия.

В своем бестселлере 2014 года «Grit: the Power of Passion and Perseverance»^[32], психолог-ученый Ангела Дакворт приводит собственное исследование курсантов из Вест-Пойнта, старшеклассников из чикагских гетто, продавцов и участников Национального диктанта Scripps. В поисках секрета успеха Дакворт обнаружила: «В любой области успех обусловлен невероятной решимостью, проявляющейся в двух ипостасях. Во-первых, в невероятной стойкости и трудолюбии. Во-вторых, в глубоко подсознательном понимании того, чего человек хочет и к чему стремится. Важна не только решительность, но и осознание цели. Именно сочетание энтузиазма и настойчивости выделяет успешных людей. Одним словом – целеустремленность». Чуть позже другие исследователи определили целеустремленность как сочетание добросовестности и настойчивости – двух черт, давно изучаемых в сфере психологии личности. Соглашусь, добросовестность и настойчивость являются неотъемлемой частью целеустремленности, но я бы еще добавила самоконтроль, способность откладывать удовольствие, терпение и мужество – именно об этих сторонах целеустремленности я расскажу далее.

Взгляды Дакворт соответствуют моим собственным: целеустремленность лучше всего сочетается с энтузиазмом. Порой энтузиазм или мотивация приходят сами по себе. Вот, к примеру, иммигранты, хотя бы мои родители: они известны мотивированностью. Иммигрантская целеустремленность возникает потому, что человек, оставивший родину и решившийся начать жизнь заново, должен действовать весьма решительно и целенаправленно.

Эми Чуа боялась, ее дочери утратят те навыки и черты, которые помогли ей прийти к успеху. В «Боевом гимне матери-тигрицы» она пишет о семье иммигрантов в третьем поколении, поколении, растущем в комфортных условиях верхней прослойки среднего класса.

У них богатые друзья, которым родители платят за оценку «4+» и выше. Неважно, в частной школе ребенок учится или нет, он хочет носить дорогую брендовую одежду. Наконец – и это хуже всего – ассимилировавшиеся дети иммигрантов знают, что у них уже есть права человека, гарантированные Конституцией США, а потому они не будут во всем повиноваться родителям и закроют глаза на советы родственников по выбору профессии. В общем, все говорит о деградации этого поколения. Возможно, считать этот процесс деградацией было бы, пожалуй, чересчур, но в чем-то Эми права: в жизни детей не хватает опыта, способствующего формированию целеустремленности. По сути, она пересказывает старую американскую поговорку «От засученных рукавов к засученным рукавам за три поколения»: если сыновья фермера поступают в университет и устраиваются на престижную работу, а внуки идут по их стопам, то правнуки, выросшие в комфортной среде, лишены мотивации и целеустремленности, и в итоге скатываются обратно к тяжелому ручному труду.

Действительно, дети иммигрантов в третьем поколении нередко отстают от предыдущих поколений, а также от иммигрантов новой волны. По результатам исследования, охватившего 10 795 подростков, выяснилось: дети, родившиеся за пределами США, демонстрируют более высокую успеваемость в школе по сравнению со сверстниками, рожденными в Америке, независимо от происхождения родителей. Не удивительно. Стремление выжить и добиться успеха в Америке со временем сходит на нет.

Трудности и невзгоды помогают стать целеустремленным. Человек или плывет по течению, или сражается с обстоятельствами не на жизнь, а на смерть.

То же самое наблюдается в деловой сфере. В 2016 году иммигранты выступили основателями или сооснователями половины миллиардных технологических стартапов в США. В 2017 году Центр американского предпринимательства провел исследование и выяснил: в числе первых 35 компаний из списка Fortune-500 у 57 % основателем или сооснователем был иммигрант или ребенок из семьи иммигрантов. Сергей Брин, кстати, тоже иммигрант. Как и Илон Маск. А, еще же

Эйнштейн. Тут, конечно, много разных факторов играют роль, но закрывать глаза на присущую иммигрантам целеустремленность и обусловленный ею успех нельзя. Трудности и невзгоды помогают стать целеустремленным. Человек или плывет по течению, или сражается с обстоятельствами не на жизнь, а на смерть.

Целеустремленность, по сути, – стремление выжить. Исследования «посттравматического» роста показали: дети, пережившие серьезное заболевание в раннем возрасте, во взрослой жизни становятся сильнее духом и позитивнее. Примеров предостаточно. Та же Опра Уинфри. Выросла в нищем городском гетто, где подверглась сексуальному насилию в детстве, а что в итоге? Стала мульти-миллионером и медийным магнатом, а еще – одной из самых влиятельных женщин в мире.

Или вот Соня Сотомайор. У нее в возрасте семи лет развился сахарный диабет I типа, и девочке пришлось научиться самостоятельно колоть себе инсулин. Отец, алкаш с тремя классами образования, умер, когда Соне было девять лет. Как и я, она нашла отдушину и способ покончить со всеми невзгодами в образовании – и в 2009 году стала первой латиноамериканкой, вошедшей в судейский состав Верховного суда США.

Летом 2018 года весь мир следил за тайской футбольной командой, застрявшей в пещере Тхамлуанг из-за наводнения. Один из пострадавших, 14-летний Адул Самон – студент-стипендиат без гражданства, чьи родители отправили сына из Мьянмы в Таиланд в надежде, что там парень найдет лучшую жизнь, – сыграл ключевую роль в спасении детей, ведь он говорил по-английски и мог общаться с британскими дайверами. Вся жизнь юноши до того момента была испытанием целеустремленности: родился в нищей неграмотной семье, иммигрировал в Таиланд, оставил родительский дом и поселился у пастора и его жены, чтобы иметь возможность ходить в школу – и, несмотря ни на что, добился успеха, став лучшим учеником и заработав множество наград в спортивных состязаниях. Стоит ли говорить, что именно невзгоды закалили парня и придали ему смелости?

Меня такие люди вдохновляют, быть может, из-за параллелей с собственной жизнью. Энн все время отмечает мою веру. Мне в моей жизни приходилось немало сражаться. Я многое пережила, но дочерям

всегда говорила: или человек позволяет неприятностям сломить его, или он преодолевает невзгоды и идет к лучшей жизни. Это не значит, будто ребенка надо целенаправленно травмировать, причинять ему страдания. Негативный детский опыт может иметь дурные последствия, от которых не удастся избавиться даже во взрослой жизни. Я хочу лишь сказать: преодолевая трудности, человек становится сильнее, порой сам того не замечая; невзгоды делают детей целеустремленнее, выносливей, терпеливее, развивают другие важные качества.

А что насчет других людей? Как быть детям, растущим в хороших условиях? Разве их родители ценят трудолюбие выше врожденного таланта? Разве учат: неудачи – естественная и неотъемлемая часть учебного процесса? Скорее всего, нет. Родительская гиперопека привела к появлению детей, которые ничего сами не могут, не справляются со своими страхами, проблемами, провалами. Начинают плакать, если не купить им сладости или игрушку. Родителю истерика кажется концом света... Ребенок привыкает, что родители сдают, потакают всем его прихотям. Ему не поручают сложных заданий, и в подростковом возрасте школьник становится слишком сдержанным – и трусливым. Риск для него неприемлем. Школа здесь не поможет, ведь система оценивает лишь конечный результат.

В наши дни многие учителя только и думают об оценках и цифрах в отчетах, ведь восприятие самого учителя зависит от показателей студентов. Педагогов учат работать по инструкции, подчиняться. Вся образовательная модель основана на предотвращении ошибок и рисков. Если ученик и приходит в школу целеустремленным, то он пытается пережить прессинг со стороны системы, а не отдаться всей душой тому, что нравится. Я не утверждаю, будто все дети напрочь лишены решимости и настойчивости, ведь и мне, и другим учителям нередко попадаются на редкость решительно настроенные ребята – и флаг им в руки! И все же такие люди, как Гэди Эпштейн, встречаются все реже и реже. Не придя к успеху, школьники ищут козла отпущения. Клянусь вам, каждое полугодие новые ученики, заходящие кабинет, напоминают мне стадо ягнят. Напуганное стадо. И вот им-то нужно найти себя, отыскать силы действовать. Не рискуя, человек ничему не научится. Может зазубрить, не более того. Такие тенденции в школе отмечаю не только я.

Недавно я навестила Кэрол Дуэк в ее офисе в Стэнфордском университете. Дуэк – одна из ведущих экспертов по механизмам преодоления трудностей человеком. В своей книге «Mindset»^[33], впервые изданной в 2006 году, Кэрол предложила революционный подход к психологии успеха. Дуэк описала два разных типа установок: установка на сохранение и на рост. Люди первого типа считают, будто врожденные способности зафиксированы и изменению не подлежат. То есть все человечество можно поделить на гениев и остальных, и тут уж ничего не поделаешь. Почему же они так думают? Их так научили родители и учителя. Респонденты Дуэк всерьез считали, что человек либо умен, либо глуп и если с чем-то не справляется, значит, туповат, нечего тут выдумывать. А вот люди второй категории верят: к успеху можно прийти упорным трудом, ошибки и провалы – не повод бросать все на полпути. Их хвалят за усердие и самоотверженность, а не за «одаренность». Приверженцы подобных взглядов, по словам Дуэк, «знают, что важные качества человека, например умственные способности, можно сформировать упорным трудом... Неудачи их никогда не смущали – ведь не воспринимались ими как непреодолимые, наоборот, становились естественной частью учебного процесса».

Звучит похоже на мои принципы мастерства, да? Учиться – значит совершать ошибки и пытаться вновь и вновь, пока не научишься. Дуэк в своих исследованиях выяснила: если человеку привить установку на личностный рост, меняется само восприятие вызова и неудач. Установка на рост делает человека целеустремленным – и каждый может к этому прийти. Мы с Кэрол поговорили о происходящем с ее студентами. Она считает: «Родительская гиперопека вовсе не делает детей глупыми. Скорее неспособными. С ними таскаются туда-сюда как с писаной торбой, не дают шагу ступить без наставлений. И как потом такой человек будет жить? Многие из них и не задумываются о профессиональном росте. Подрабатывают понемногу то тут, то там, да и все. И я не могу их винить. Когда человека принуждают всю жизнь поступать по чьим-то меркам, он постоянно тревожится и расстраивается и во взрослой жизни ему хочется одного – существовать без лишних забот».

**Учиться – значит совершать ошибки и пытаться
вновь и вновь, пока не научишься.**

Разве может желание избежать тревоги и беспокойства послужить хорошим источником мотивации, настроить на достижение значимых целей? Разве такой ребенок будет целеустремленным? Дуэк рассказала мне о семинарах по академическому письму для первокурсников, которые она ведет с 2005 года. Задача простая: писать по одному сочинению в неделю; сочинения читает только преподаватель. Поначалу ей не часто попадались студенты, которые в своих эссе честно признавались, что боятся и нервничают. «А вот лет пять тому назад, – продолжает Дуэк, – все студенты, независимо от пола, рассказали в письменном виде, как боятся ошибиться, показаться некомпетентными, боятся разоблачения». У меня на уроках то же самое происходит. Дуэк своим трусливым первокурсникам советует: «Вы боитесь, так как думаете, будто поступили в Стэнфорд благодаря своей гениальности. А вот и нет. Никакие вы не гении. Просто мы в Стэнфорде считаем, что вы можете принести пользу как университету, так и всему миру, – и вот вы здесь». Вздох облегчения после этих слов слышен на весь кампус.

Я похожие истории не раз слышала от ведущих предпринимателей. Стейси Бендет Айснер – успешный модный дизайнер и владелец Alice + Olivia (магазина элитной женской одежды) – считает, что сейчас найти подходящего сотрудника стало как никогда сложно. Вот ее слова: «Я всегда говорю о своем желании взрастить грядущее поколение, которое будет лучше нас, будет знать больше нас. О желании нанимать лучших работников. А что мы по факту имеем? Целое поколение родителей, готовых костью лечь ради своих детей, даже если денег на прихоти последних не хватает. А потом эти дети выходят в мир и не могут адекватно воспринимать критику, лишены всякой самостоятельности, ждут, когда им все на блюде принесут. Кадровый кризис не за горами!»

Джейми Саймон трудится исполнительным директором лагеря Тавонга – великолепной турбазы близ Национального парка Йосемити. Весь лагерь словно бы пронизан идеей целеустремленности: дети несут ответственность перед своими группами за различные задачи. Кто-то проверяет, смазали ли другие ребята кожу солнцезащитным

кремом; кто-то следит за приемом лекарств; иной составляет расписание групповых занятий и разрабатывает политику поощрения веселья и доброты. Они даже организывают семилетним детям турпоход с ночевкой в палатках; ребята сами упаковывают и таскают свою экипировку (в том числе баллоны антимедвежьего спрея), сами готовят себе пищу. Хотела бы я, чтобы каждый ребенок мог так отдохнуть! По иронии судьбы, Саймон начала замечать определенные изменения в характере своих вожатых (а это обычно молодежь). Еще не так давно лагерный психолог работала исключительно с отдыхающими детьми, а вот теперь ей приходится еще и за вожатыми присматривать. Безволие, депрессия, отсутствие целеустремленности. Их вины в том нет, так уж их воспитали.

А есть ведь и прямо противоположный вид целеустремленности – и он тоже вызывает немало беспокойства. Вот представьте себе обыкновенную мать-тигрицу, все время ставящую перед своими детьми едва достижимые цели. Порой что-то да выходит. Ребенок, которого заставляют во всем быть лучшим, будет вполне целеустремленным! Он безукоризненно учится и поступает в самый лучший вуз. Становится Моцартом наших дней. Дети, даже под таким психологическим давлением справляющиеся с поставленными задачами, – не редкость. Им удастся покорить эти безумные высоты. Это невероятно сильные, смелые, стойкие и устремленные дети. Вот только целеустремленность их, как правило, обусловлена страхом. Боязнью неудачи. Опасением лишиться любви родителей за одну-единственную четверку. Страхом не стать Моцартом наших дней (а так, скорее всего, и будет). Целеустремленность и решимость мешают им счастливо жить своей жизнью. Чрезмерно контролируемый ребенок, которого заставляют двигаться к намеченной не им цели, а потом еще к одной, и еще, и еще; а стоит только оступиться на этом пути к predetermined достижению – и все разваливается на части.

Сравните его с ребенком, чья целеустремленность обеспечена его собственным интересом и энтузиазмом. Родители второго видят в своем чаде человека, имеющего мнение, интересы и цели. Быть может, цели отцу с матерью не слишком-то нравятся, но не им выбирать. Ребенка поощряют стремиться к своей мечте. Если же он ошибается – а промахов на этом тернистом пути не избежать, – родители расскажут,

что ошибки – естественная часть обучения и нужно сосредоточиться и идти дальше. Препятствия детей не пугают. Их силы воли хватает на то, чтобы все преодолеть: неудачи, скуку, отвлечения, запугивание. Ребенок не сворачивает с пути несмотря ни на что, ведь им движет энтузиазм, а не страх. Источником мотивации становятся личные цели, а не внешние силы. Именно такая целеустремленность движет самыми замечательными детьми из встречавшихся мне, например семнадцатилетним разработчиком ПО из Каира, работающим над приложением-ассистентом для глухих. Труд это весьма непростой, и я уверена, с обескураживающими проблемами парень сталкивался не раз, но он полон решимости преуспеть и помочь людям с нарушениями слуха. Он действительно неудержим.

Именно это и нужно детям: целеустремленность, проистекающая из нерушимой силы воли, способная свернуть горы.

Стойкость. Закалка. Готовность идти до конца.

Целеустремленность можно привить

В восточной части кампуса Стэнфордского университета расположен детский сад, любимый детьми и родителями за огромное количество разных игрушек и развивающих игр, а также за огромную площадку. Весной 1972 года, когда Сьюзен уже почти два года успела отходить в этот детский сад, ее попросили поучаствовать в одном интересном образовательном эксперименте. «Сегодня нам дали зефир, – сказала мне четырехлетняя Сьюзен по пути к парковке, – и мне досталось аж две штуки». Дочь была в игровой, когда к ней подошли и предложили зефирку. «А за вторую зефирку пришлось немного подождать, не кушая первую сразу же на месте», – пояснила она. Сьюзен очень гордилась собой и своей выдержкой, за которую получила небольшое, но вознаграждение. Все говорила и говорила об этом угощении. Уже потом я выяснила, что моя дочь приняла участие в известном зефирном эксперименте.

Google выдает более двух миллионов страниц с описанием передового исследования под руководством Уолтера Мишеля. Мишель проверял способность детей откладывать удовольствие и сохранять самообладание; ему было интересно, как подобные качества ребенка повлияют на него во взрослой жизни. Для детсадовцев это было

тяжелое испытание. Исследовательская команда собирала детей 4–5 лет в пустой комнате. На стол клали угощение; обычно зефир, иногда – M&M's, Oreо или что-то еще. Ребенку предлагали взять зефирку и съесть ее сразу же или подождать, пока ученый не вернется (через пятнадцать минут – для малышей целая вечность!) и не принесет две зефирки вместо одной. Некоторые малыши не могли устоять перед искушением и сразу съедали угощение. Наиболее терпеливые развлекали себя самыми разными способами: пели, танцевали, садились на ладошки, смотрели по сторонам, но не на стол с угощением. Но больше всего меня – и не только меня – поразили результаты последующих наблюдений.

Мишель с коллегами сорок лет следили за подопытными и выяснили: ребята, способные на время отказаться от удовольствий в столь юном возрасте, смогли «развить более высокий логический и социальный интеллект», отличались более низким индексом массы тела (ИМТ), реже сталкивались с проблемами межличностных отношений во взрослой жизни^[34]. Когда я уже собралась выехать с территории детсада, один из членов исследовательской команды подбежал к машине и сказал, что Сьюзен установила местный рекорд времени ожидания. Его так и распирало от гордости. Тогда я не поняла сути эксперимента, зато теперь прекрасно понимаю.

Сьюзен отличается невероятным терпением и отличными способностями мыслить логически. А еще она сохраняет спокойствие в любых обстоятельствах. Ее ничто не может сбить с толку. Самообладанию моей дочери любой позавидует. Она нанимает только тех, кто заслуживает ее доверия и уважения. И все эти качества она развила в очень юном возрасте – не благодаря какому-то врожденному дару, а оттачивая в течение многих лет.

Целеустремленность складывается из множества навыков. Представьте себе головоломку-мозаику из множества элементов, каждый из которых важен. Один из ключевых навыков – изучить самого себя и научиться контролировать собственные эмоции и поведение; тогда и только тогда человек сможет двигаться, не сбиваясь с курса. Я, хоть и непреднамеренно, учила дочерей откладывать удовольствия еще задолго до зефирного эксперимента. Например, девочки знали, что трапеза подается в строго определенном порядке. Я

им давала небольшую конфетку вместе с основным блюдом, но разрешала съесть ее только после обеда. Без исключений.

Другой пример: если кому из девочек чего-то хотелось, я предлагала им получить желаемое – потратив немного времени. Желаешь искупаться? Надо бы подождать, пока на улице не потеплеет, и только потом идти к бассейну. Еще одна частая просьба: «Можно выйти на улицу поиграть?» Ответ: «А вы покормили Трюфель (нашу собаку)?» Или «А вы закончили рисунок, начатый прошлым вечером?» Сама не понимаю, зачем я это делала, но что-то мне подсказывало: девочек нужно как можно раньше научить самообладанию, чтобы они могли устоять перед искушением конфетами или другими сладостями.

Еще один элемент мозаики – терпение. Терпению я их тоже учила: выжидание и сбережение средств было для нас нормой жизни. Семья не могла похвастаться богатством, когда девочки были маленькими, поэтому на все приходилось копить. У каждой из дочерей имелась своя свинья-копилка, куда они потихоньку складывали мелочь. По воскресеньям мы вырезали из газет скидочные купоны. Энн придумала специальный органайзер для купонов, и в магазине мы легко могли найти нужный.

Вот что точно не научит ребенка терпению, так это зависание в интернете круглыми сутками: в машине, ресторане, за столом. Если я вдруг посоветую отбирать у детей гаджеты во время поездок на автомобиле, чтобы научить терпению, мой совет пойдет вразрез с повседневными привычками 90 % семей. Я все прекрасно понимаю. В современном мире так поступить нереально, да и смысла особого не имеет. Но зато можно попробовать мой метод. Пусть ребенок расскажет родителям, чем он там все время занимается в телефоне, или снимет видео о поездке. Можно устраивать дни «исторической реконструкции», притворяясь, будто телефоны с планшетами еще никто не изобрел; пусть дети придумают, чем им заняться в таком случае! Предлагаю вариант игры: «Давайте представим себе, что вы – бабушка с дедушкой в детстве. Как думаете, чем бабушка с дедушкой могли заняться в машине?» Будьте готовы петь.

С каким бы энтузиазмом человек ни преследовал свои цели, ему рано или поздно наскучит. Целеустремленность требует умения справляться со скукой. Учащиеся жалуются, что во время занятий, особенно лекций (да, я читаю лекции на вступительном курсе

журналистики, чтобы преподавать основы) им порой сложно концентрироваться на материале. Я поддерживаю с детьми теплые отношения – достаточно теплые для того, чтобы никто из них не стеснялся сказать мне прямо: «Вы слишком долго рассказываете. Мне скучно. Можно мы займемся чем-то другим?» Конечно, если тебя ученики отчитывают перед всем классом, приятно мало, но я на них никогда не злюсь. Я пользуюсь возможностью преподавать еще один важный жизненный урок. Отвечаю: «Иди домой и задай родителям один очень важный вопрос: скучно ли им на работе? И если ты завтра придешь и скажешь, что им никогда не бывает скучно, я разрешу тебе не ходить на мои лекции». Этого обычно достаточно для привлечения внимания учеников. «Скука готовит человека к жизни, можете считать мои уроки тренировкой». Дети смеются, но все понимают. Жизнь скучна, причем нередко.

Но я также учу ребят брать от жизни все – и ловить момент, каким бы скучным и обыденным он ни казался. Зачем лежать и считать пятна на потолке, если можно мечтать? Обдумывать цели. Планировать дальнейшие действия. Поразмышлять о том, с какими препятствиями придется столкнуться на пути. К чему стоит стремиться? В какие моменты человек чувствует себя окрыленным? Вот сколько разных вопросов может прийти в голову скучающему!

Скука порой приводит к неожиданным выводам – и открывает новые увлечения.

Учимся давать отпор

Мужество и храбрость – сильнейшие стороны целеустремленности. Своего рода самоотверженная решимость. Эти качества связаны со сдержанностью и терпением; воспитывать в себе мужество – значит понимать себя и быть готовым поступать правильно.

После той стрельбы в школе Паркленда, Флорида^[35], от которой до сих пор кровь стынет в жилах, многие ученики по всей стране выступили с требованием обеспечить их безопасность. Протест, общественная деятельность, политическая дискуссия со взрослыми – представьте, сколь храбрым должен быть ребенок, чтобы пойти на такое! Дети все чаще осознают свои возможности – и готовы

отстаивать собственную точку зрения. Вовсе не обязательно верить взрослым на слово или мириться с их действиями.

Еще один важный урок, который должна усвоить каждая школа: учебная программа неполноценна без дебатов, журналистики и драмкружка. Творческие занятия помогли ученикам из Паркланда выступить, донести свои взгляды и повлиять на ситуацию. Дети публиковали и мысли в блогах и в интернете. Выступали на пикетах. Устраивали демонстрации. Целая группа учеников отправилась в «Марш за жизнь» – путешествие по всей стране с требованием ужесточить законодательный контроль над огнестрельным оружием; ребята пытаются объединить американский народ в этом вопросе. Отличный пример другим ученикам – пример серьезного вклада в развитие демократии.

29 марта 2018 года (через шесть недель после стрельбы в Паркланде) в секретариате старшей школы Пало-Альто зазвенел телефон. Трубку взяла Дженни. На другом конце провода зазвучал мужской голос: «На территорию школы проник вооруженный человек. Он собирается устроить стрельбу после обеда». Здание немедленно перекрыли. Полтора часа мучительного ожидания: станет ли родная школа следующей в череде кровавых боен. Позвонивший оказался обычным телефонным террористом, но эти полтора часа не прошли бесследно. Журнал Verde – одно из десяти изданий Медиацентра старшей школы Пало-Альто – выпустил следующий номер со сквозным «пулевым отверстием». Отверстие было видно на любой из 80 страниц журнала. Метафора, отлично передавшая наши чувства – ощущение трагедии. Издание под редакцией Джули Корнфилд, Эммы Кокерел и Саурин Холдхайм (всем было по семнадцать лет), работавших под руководством Пола Кенделла, стало известным всей стране. О выпуске рассказали на CNN, CNBC, ABC. «Пулевое отверстие» живо и доходчиво рассказало о ежедневных страхах и тревогах учеников. А еще об их смелости и решимости думать критически, брать дело в руки, отвечать на бессмысленную жестокость творчески и нестандартно.

Хорошо воспитанный ребенок храбр, не лезет за словом в карман, умеет доносить мысли и мнение. Для начала можно поговорить о мужественных людях, попросить ребенка рассказать о примерах героизма. Включить телевизор – там всегда можно увидеть человека,

готового отстаивать интересы и взгляды. Родители могут дать ребенку пример для подражания, высказываясь в поддержку собственных ценностей, даже если общество в целом их не разделяет. Сквернословить, правда, все же не стоит; лучше сочетать настойчивость и вежливость. Так дети увидят мужество в действии. Пусть ваш отпрыск с самого раннего детства учится бороться за правое дело. Пусть даже огрызается (но уважительно!). Заставляя ребенка молчать, ничему хорошему его не научишь, только одному: нельзя говорить о том, что тебе дорого.

Уважение – качество важное; но не менее важны право и возможность высказаться. Пусть ребенок подружится с парией из числа сверстников; с тем, кто думает и считает иначе, ведь расхождения в мнениях дают отличный повод поговорить. Пусть помогает учителям, когда другие дети это не одобряют, – и делится опытом с одноклассниками. Мужество ребенка необходимо признавать. Стремление дружить с белой вороной класса – признак мужества и эмпатии.

И все же, при всем упорстве и смелости, целеустремленность не означает упрямства: необходимо уметь вовремя остановиться. Напористость нужна даже тогда, когда пришло время отступить. Иначе человеку не удастся ничего изменить.

Сьюзен поняла это, работая над Google Video – бесплатным видеохостингом, запущенным Google 25 января 2005 года. В 2006 году она узнала, что YouTube развивается куда быстрее, чем Google Video. Это был похожий, но более функциональный сервис. Непростой выбор: продолжить работать над Google Video – многомиллионным проектом, на который уже ушло немало времени, – или выкупить YouTube как более перспективный. Сьюзен обдумала все «за» и «против», и поняла: планы придется изменить. Дело осталось за малым: убедить руководство Google в необходимости приобретения YouTube. Хотя за малым ли? Речь шла о сумме в 1,65 миллиарда долларов США. Сейчас никто и не спорит, решение моя дочь приняла верное, но тогда ей потребовалось все мужество, чтобы отказаться от собственного проекта и пойти на риск, приобретя конкурирующую фирму.

Напористость нужна даже тогда, когда пришло время отступить. Иначе человеку не удастся ничего изменить.

Дети должны понимать: нет ничего плохого в том, чтобы сдаться, чтобы отказаться от затеи, из которой ничего толкового не выходит. По-своему мудр тот, кто совершает ошибки в самом начале и понимает: проект обречен на провал. Помните, я рассказывала о системе мастерства в обучении писательскому делу? С первого раза, да и со второго идеальное сочинение, на мой взгляд, не написать. То же самое скажу о программистах: новичку не избежать багов.

Родители, услышав от меня про важность ошибок и провалов, иногда задают вопрос: «Как сделать так, чтобы мой ребенок потерпел неудачу?» Я не шучу. Намерения у них, может, и благие, но так детей ничему не научить. Провалы и неудачи нельзя организовывать. Пусть ребенок самостоятельно трудится над проектами, сам принимает решения, сам пробует новое. Неудачи, провалы, ошибки – никакое обучение без них не обходится; а в чем суть обучения? В самостоятельности. Человек, совершивший ошибку, отнюдь не одинок. Все люди делают это.

К успеху же придет тот, кто сумеет оправиться от неудачи и продолжить путь.

Целеустремленность и благополучие

Согласно данным Национального центра по работе с детьми в неблагополучных семьях (*англ.* National Center for Children in Poverty), 21 % американских детей растет в семьях за чертой бедности, 43 % – в семьях с низким уровнем доходов, которым сложно покрывать расходы по основным статьям. Бедность и нищета портят жизнь – уж я-то об этом знаю не понаслышке. Но нет худа без добра; так, бедность учит целеустремленности. Если за душой ни гроша, приходится очень много думать и проявлять смекалку, чтобы достичь цели.

Когда я была подростком, мне хотелось купить прикроватную тумбочку, но у семьи не было денег. Я забрала из продуктового магазина бесплатные паллеты из-под апельсинов, раскрасила их поярче, а затем сделала из них тумбочки. Получилось здорово! В

детстве мне покупали только одну пару обуви: обувь тогда была роскошью. Отец так и говорил: «А зачем две пары обуви? Ног-то всего одна пара». Я каждый вечер чистила свои туфли. Пусть я была бедна, они всегда выглядели как новые. Уверена, нынешние дети из нищих семей могут привести куда более интересные примеры смекалки. Я развила в себе целеустремленность и настойчивость еще ребенком, и они помогали мне всю жизнь. Эти качества проявляются в том числе в размышлениях о мире, о том, что можно изменить. Бедность вынуждает целые семьи постоянно бороться за выживание; с одной стороны, речь идет об огромной проблеме, которую не решить без совместных усилий всего общества; с другой – дети, растущие в нищих семьях, учатся выживать, справляться с проблемами, становятся целеустремленными и настойчивыми, это немало помогает потом в жизни.

Недостаток целеустремленности проявляется чаще у избалованных детей в богатых семьях. Ребенка заваливают ненужными ему игрушками. Электронные игры, конструкторы Lego, навороченные велосипеды, комнаты, забитые бесполезным хламом. Избыток игрушек можно наблюдать и в небогатой семье. С одной стороны, хочется, чтобы ребенку жилось хорошо, чтобы он ни в чем не нуждался; с другой – рог изобилия в виде родительского кошелька отбивает у детей всякое желание стараться заслужить что-либо. Ребенок, получающий все желаемое без усилий, не поймет реальной ценности и значения упорного труда и стремления к цели, перечеркнув на корню свой творческий потенциал, свою целеустремленность.

А ведь этого можно избежать. Для начала прекратите скупать все игрушки подряд! (Мне, как вы помните, пришлось заново осваивать этот урок, когда я стала бабушкой). Скорее всего, ребенку нравятся уже имеющиеся игрушки. Неужели походы по магазинам теперь стали главным детским развлечением? Берешь ребенка в торговый центр – искушаешь его попросить еще, и еще, и еще. Почему бы не сходить с детьми на прогулку в парк или в поход? Почему бы не позволить убрать во дворе, погулять с друзьями? Почему бы просто не провести время с детьми за настолками или готовкой? А если ребенку готовить понравилось, пусть сам испечет себе торт на день рождения! Не спорю, родителям нравится обдумывать роскошные вечеринки, только день рождения по размаху напоминает свадьбу. Я видела полноценные

представления в стиле «Холодного сердца», куда приглашали профессиональную актрису на роль Эльзы; видела цирковые шоу с пони. Не спорю, детям нравится, а знаете, что им еще нравится? Самостоятельно все планировать, обдумывать идею торжества, помогать украшать помещение, руководить работами. Лучше озвучить ребенку бюджет и позволить самому все организовать на выделенные средства. Пусть поищет в интернете, чего ему хочется, сравнит цены и подберет оптимальный вариант. Может быть, на роль фокусника подойдет соседский сын.

А еще нужно, чтобы дети сами принимали решения касательно образования, и неважно, кто все это будет оплачивать. Ответственность делает детей... ответственнее. Вот скажите, как люди обычно относятся к съемным квартирам? Не так же, как к своим собственным, верно? Я не говорю, будто родителям не нужно оплачивать обучение в университете. Наша семья, к счастью, могла себе это позволить, к тому же мы все очень ценим высшее образование. А вот аспирантуру наши дочери оплачивали уже сами. Сьюзен расстроилась, услышав, что за аспирантуру папа с мамой платить не хотят. Но мы-то знали: она может подать на стипендию или устроиться на кафедру на полставки. А если б Сьюзен так и не нашла деньги, я бы дала в долг. Именно в долг, а не просто так – это важно. Сьюзен – первенец, ее опыт пришлось повторить и двум другим девочкам. Мы посчитали, что по окончании университета человек уже вполне может справиться с такой задачей – и наши дочери справились. И Сьюзен, и Джанет оплатили себе учебу в аспирантуре из своих либо стипендиальных средств. Сьюзен пришлось туго, но она научилась оптимально совмещать учебу и работу, чего не случилось бы, дай мы денег. Я уж не говорю о том, что моя дочь потом по праву гордилась этим достижением. Она справилась!

Быть может, конечно, родители двадцать лет копили на высшее образование для детей – так пусть потратят эти деньги так, как и планировали. Но мой совет: пусть ребенок сам оплатит счет за обучение, хоть и родительскими деньгами. Напишет чек, а отцу или матери останется только подписать. Написав своей рукой сумму, подросток задумается и поймет, на какие жертвы идут папа с мамой. Осознает, сколько на самом деле стоит учеба. Психологический эффект колоссален и незабываем. Как бы я хотела прийти к этой мысли еще

тогда, когда мои дочери получали высшее образование (хотя они и без того к учебе относились весьма серьезно).

А еще я настоятельно рекомендую всем подросткам устроиться на работу или подработку, и неважно, какой у семьи доход. Труд дает человеку понимание того, как устроен мир. Мои дочери – все трое – подрабатывали уже в старших классах. Сьюзен устроилась диспетчером в компанию, занимавшуюся вывозом мусора (я об этом уже писала), а еще работала старшим официантом на рыбном рынке Пало-Альто; ей это нравилось, ведь все ее друзья приходили туда перекусить. Джанет и Энн присматривали за детьми. Хайди Ройзен – венчурный инвестор и предприниматель – во времена учебы в школе устраивала кукольные спектакли на днях рождения. Это приносило ей восемьсот долларов в месяц, а первая зарплата после учебы в Стэнфорде была ненамного больше – около 1000 долларов в месяц.

Я люблю нанимать подростков, они полны энтузиазма и желания творить, а еще они всегда очень честны и говорят именно то, что думают. Дизайн моего сайта разработан моими же учениками; а не так давно я наняла одного местного подростка поливать мой сад. Люблю быть «космодромом»: давать людям их первую в жизни работу, с которой начинается головокружительная карьера.

Поначалу 23andMe – лаборатория геномного анализа, которой владеет моя дочь Энн, – нанимала моих учеников для проведения конференций. Мои ребята как-то раз даже организовали заплыв в бассейне Стэнфордского университета для тех, кому за 50.

Я горжусь своим внуком Джейкобом: прежде чем приступить к учебе в колледже, он на десять недель устроился лагерным поваром. Восемь часов в день на ногах и три сотни голодных детских ртов. Я видела его в деле, и уж поверьте мне, работа не из легких. Но с каким энтузиазмом он к ней относится, становясь все целеустремленней! Нельзя забывать, именно родитель дает ребенку пример для подражания. У нас в семье с деньгами было сложно, и на многие меры я пошла, потому что другого выхода не было. Но мой подход не повредит и богатой семье.

Целеустремленность – часть моего характера. Жить в Лос-Анджелесе в конце 50-х без машины было невозможно. Когда мне исполнилось шестнадцать лет, я получила права, а вместе с ними и обычный для шестнадцатилетних лос-анджелесских подростков того

времени подарок: родители купили за триста долларов потрепанный, оливкового цвета студебекер 1948 года выпуска, и отец – механик-самоучка – показал мне, как обслуживать машину. Он посчитал, что мне все придется делать самостоятельно, ведь денег на автосервис у семьи не было. Я научилась менять масло, шины и свечи зажигания, а также вполне неплохо проводить ТО. Годы спустя, уже в стэнфордском кампусе, я шокировала своих соседей, забравшись на улице под машину, чтобы поменять масло. Все знали: мне ничего не стоит залезть на крышу и почистить водоотводы. Так уж меня воспитали, а мои дочери на все это смотрели. В их глазах мама была (почти) всемогущей.

Они понимали: моему упорству и самообладанию можно позавидовать. Например, когда речь заходит о еде. Думаю, ценить пищу я научилась еще ребенком, ведь у нас в семье еды на всех не хватало. А еще я понимаю, как питание влияет на здоровье. Никто за меня не решает, что мне есть. Порой сижу на званом ужине, где полным-полно деликатесов, и ничего в рот не беру. Объясняю людям: если я не голодна, то есть ничего не буду. И точка. Я и своих дочерей научила такому же самообладанию. Нельзя заедать стресс. Пища в первую очередь является средством жизнеобеспечения.

Еще один урок целеустремленности для моих дочерей: коли уж мне в голову что-то взбрело, я в своем желании воплотить идею в жизнь пойду до конца. У нас на кухне и в гостиной после переезда был постелен линолеум. Моя вина: я сама его выбрала, но я тогда не знала, как должен выглядеть правильный пол. За пару лет я покрытие возненавидела, захотела паркет. Он был нам не по карману. У нас на мебель-то толком не хватало. Стэна линолеум не смущал, и убедить его поменять полы было практически нереально. Тогда я решила все взять в свои руки. Целый год я помаленьку откладывала гроши, которые могла сэкономить на еде не во вред себе. А дочери все это наблюдали, видели мою решимость и упорство в действии (но это была наша маленькая тайна).

Мне кажется, самая сильная сторона целеустремленности в том, что эта черта характера определяет человека.

Летом Стэн отправился в Европу на две недели, и я подумала: пора! Я не хотела спорить с мужем, поэтому решила все вопросы без него. Я заранее купила материал по самой выгодной цене, которую удалось найти, договорилась с одной хорошей бригадой, составила график работ начиная со дня отъезда Стэна. Он вернулся, прошел на кухню и в гостиную – и потерял дар речи. «Разве не круто?» – спросила я. А муж боялся согласиться: он не знал, откуда взялись деньги; и все же он признал великолепие моей затеи и результата, а еще пришел в неопиcуемый восторг, когда выяснил, что деньги были мои. Прошло сорок лет, а мы до сих пор не поменяли те полы, да и незачем: они все еще выглядят шикарно.

Я попыталась показать дочерям, насколько важно с умом подходить к вопросу покупок, а также не оставлять без внимания те или иные проблемные ситуации в магазинах. Я всегда считала, человек должен стремиться улучшить жизнь не только себе, но и другим. Бывает, придешь в супермаркет за товаром по акции, а на кассе пробивают другую цену. «Извините, – говорит кассир, – цену только что поменяли» или «на ценнике ошибка». Я в такую чушь не верю. Устраиваю скандал, вызываю администратора, требую, чтобы мне продали товар по цене, указанной в рекламном буклете. Сам буклет всегда приношу с собой. Если не пожаловаться, не разобраться во всем на месте, то супермаркет не изменит своего отношения к покупателям.

Я спрашивала: «Разве так можно делать? Сообщать неверную информацию в рекламе, чтобы привлечь покупателей, а в итоге их обмануть?» Дочери прятались: им было стыдно за мать. Сейчас супермаркеты очень тщательно подходят к вопросу цен, и если цифра в чеке отличается от цифры на ценнике, покупатель может потребовать скидку. Думаю, это все благодаря таким людям, как я! Мне нравится мысль, что мои дочери научились избегать заблуждений, заступаться за себя и за «маленького человека», а еще поняли: честное отношение к клиенту и реклама без обмана – обязанности любой компании.

Мне кажется, самая сильная сторона целеустремленности в том, что эта черта характера определяет человека. Она воодушевляет нас гораздо сильнее, если понимать, что целеустремленность способна изменить жизнь не только отдельного человека, но и всего мира, даже если эти изменения сами по себе порой не слишком значительны. Гэди изменил свою жизнь и мир, сделав все возможное для своих коллег по

газете; дети из Паркланда – воспользовавшись представившейся им возможностью изменить людоедский закон, портящий жизнь.

Успех – не вещь в себе. Целеустремленность – это и гибкость, и готовность выходить за рамки собственных интересов, работая во благо всего человечества. Один в поле не воин, и если это понять, то ветер всегда будет попутным.

Сотрудничество

6. Сотрудничество вместо диктатуры

ПОМНЮ СВОЙ ПЕРВЫЙ ГОД РАБОТЫ УЧИТЕЛЕМ – и переломный момент. Каждый день ко мне приходило 125 учеников – пять классов, я вела английский язык и журналистику, – и я была обязана контролировать всех и вся. Дети же, в свою очередь, должны были слушать, как я рассказываю теорию эссеистики, грамматики, журналистской этики, притворяясь, будто мне самой это интересно. Я на самом деле люблю грамматику как предмет – как и любой преподаватель английского языка, – но проводить один и тот же урок пять раз в день? Увольте!

А именно этим приходится заниматься учителям в старшей школе: повторять рассказанное снова и снова, особенно если преподаешь только один предмет. У некоторых хорошо получается. Но я скучаю. Жить по сценарию и строгому распорядку дня как-то не по мне. Системе не важно, что какой-то класс успевает сделать больше и может раньше браться за сложный материал, а другому классу нужно дополнительное время на усвоение пройденного.

Однако хуже всего необходимость постоянно делать вид, будто я «представляю власть и закон» в школе. Я хотела работать со студентами, а не против них. Когда я заканчивала с теоретической частью, наступало время самостоятельной работы. И вот сидят передо мной ученики за горами учебников, перед каждым, как правило, лежит конспект, осталось только сделать упражнения в конце темы. С моих пальцев не сходили пятна типографской краски: каждое утро я на пишущей машинке печатала дополнительные упражнения, а затем копировала их на мимеографе^[36]. Ведь некоторые дети заканчивали с упражнениями слишком рано, и их нужно было чем-то занять до конца урока. Какие только рожи они не корчили, выполнив наконец самые скучные в мире задания (авторам учебников грамматики точно не помешают уроки творчества!) и увидев меня с целой кипой новых упражнений.

Под «учебой» подразумевали зубрежку, и никому это не нравилось: ни мне, ни ученикам. К ноябрю я настолько от всего этого устала, что начались проблемы с желудком, да еще и простыла

несколько раз подряд. Кто-то из коллег постарше даже сказал мне: «Возьми больничный, выглядишь неважно». Я и чувствовала себя так же. Но самое главное: я не понимала, что происходит. Я ведь четко следовала школьным протоколам, пользуясь знаниями, полученными в аспирантуре. У меня была та же подготовка, что у любого учителя, закончившего Педагогическую школу Калифорнийского университета в Беркли в 1960-е годы.

Заповедь № 1: учитель в классе – главный.

Я ведь не один и не два курса по работе с учащимися прошла. У нас даже был учебник под названием «Контроль над учениками» (*англ. How to Maintain Control of Your Classes*). Оценка по этому предмету ставилась на основе поведения учеников: насколько хорошо они себя ведут, как внимательно выполняют свои задания, часто ли поднимают руки, прежде чем что-то сказать, и т. д.

Идея простая: учащийся должен без сомнения знать, что главный в классе – учитель. И не задавать лишних вопросов, а лучше вообще никаких не задавать. Администрация советовала разное, но больше всего мне, пожалуй, запомнился этот: «Не улыбаться до Рождества». К сожалению, я не шучу. Любой учитель, закончивший Калифорнийский университет в Беркли или любой педагогический вуз до 2000 года, скажет то же самое.

Ученики не чувствовали вовлеченности, они лишь боялись. Боялись, что я их накажу, что они не сдадут мой предмет. Я тоже должна была бояться: вдруг с меня свалится эта ужасная маска, которую меня заставили надеть; а если мой внутренний балда вдруг проснется и попытается пошутить?.. Меня бы уволили. И вот я иду по рядам, замечаю, как один из учеников хватается за карандаш, отчаянно делая вид, будто ему все эти упражнения по грамматике очень интересны, возвращаюсь к учительскому столу и делаю глубокий вдох. Так больше продолжаться не могло. Пытайся я и дальше всех и вся контролировать, сошла бы с ума. Я прикинула, какие у меня вообще есть варианты: уволиться и не растерять здоровье окончательно, пойти к психотерапевту и сохранить рассудок или сделать все по-своему и ждать увольнения.

Решение нашлось легко и сразу. Для начала я прекратила зачитывать теорию и начала делить студентов на группы, чтобы те часть урока потратили на командную работу. Дети по учебной

программе обязаны штудировать «Граматику и состав английского языка» Уорринера (*англ.* English Grammar and Composition; книга даже хуже ее названия, вот честно!)? Так пусть хотя бы работают в команде. О, поверьте, этот подход произвел фурор. Мой метод воспринимался как кошунство. Только представьте себе: приходит в школу новенький учитель и почти сразу же пытается поменять систему. Плохая идея, очень плохая.

Но я не могла бы ничему научить детей, не сделав учебный процесс интереснее. И предложила объединяться и выполнять упражнения на грамматику и орфографию в группах. Смена подхода развязала мне руки – и освободила экстравагантное чувство юмора. Я сочиняла совершенно безумные комедийные истории, а дети расставляли в них знаки препинания. А еще я позволила ученикам самостоятельно придумывать упражнения. Первое задание в понедельник: рассказать о том, как прошли выходные, изложить события на бумаге и вместе с партнером расставить знаки препинания. Насколько эти истории были правдивы, меня не особо волновало.

Детки делились своим «опытом» пиво-понга^[37] (я считаю себя экспертом, а все благодаря тем историям), странных достижений (один мальчик смог съесть двадцать пять шоколадных батончиков подряд) и, как вы уже наверняка догадались, первого секса. Вот здесь мне пришлось, невзирая на возражения учеников, тему запретить. «Ваши родители думают, вы и слова-то такого не слышали, так что не впутывайте меня в неприятности!» Ученики много смеялись, а я не боялась их порой прищучить. Мои выходки привлекали внимание ребят – и внушали доверие ко мне.

Как-то раз на урок без предупреждения зашел директор и уселся в последнем ряду. Осмотрел кабинет и отметил, что ученики работают парами или по трое. Я запаниковала. Мысль была одна: читай лекцию! Я встала у доски и приступила к «потрясающему» рассказу об использовании точки с запятой. Дети уставились на меня как на сумасшедшую. Ну то есть они всегда на меня так смотрели, но в этот раз как-то по-другому. Ученики не понимали, что вообще происходит.

Я знала, контроль и дисциплина – самые важные аспекты обучения (по крайней мере, так было принято считать), и велела самым суровым тоном а-ля выпускница педагогической школы: «Отложите ручки в стороны и послушайте». Дети вроде бы даже стали

слушать. Кроме двух. Директор у себя в бумагах написал: «Плохая дисциплина, ученики разговаривают и не выполняют задание». У меня начались проблемы. Руководство поручило мне «навести порядок» за три недели. Порядком они называли тихий и безропотный класс, рассаженный рядами по одному. Учитель говорит – остальные молчат. И пишут. И так весь урок. Я расстроилась и вновь подумала об уходе из школы. Быть может, педагогика – не мое? И по сей день многим учителям знакомо это чувство. Система давит на них, заставляя работать на сдачу контрольных и экзаменов, и бедняги вынуждены механически по сто раз выдавать один и тот же материал. Появились мультимедийные средства, а методы остались те же. Никакой гибкости, никакого творчества и практически никакой совместной работы учителя и ученика.

Но я от природы бунтарка, и мне пришла в голову безумная идея. Я все рассказала ученикам и попросила их вести себя тихо и мирно, если директору вдруг приспичит снова зайти в кабинет, а иначе меня уволят. Так им и сказала: уволят. Я ребятам доверяла, да и терять мне было нечего. «Хотите, чтобы я осталась в школе и продолжила преподавать в своем стиле? Тогда помогите мне!» Договоренность с учениками была дерзким шагом с моей стороны. Но я решила, что у нас все получится. План был такой: вести уроки в моей манере, пока директор не замаячит на горизонте. В этот момент ученикам следует прекратить разговоры, развернуться лицом к доске и сделать вид, будто они внимают моим нотациям.

И вот несколько дней спустя я увидела, что директор направился по коридору в нашу сторону – прекрасная возможность потренироваться. Я молнией метнулась к доске, а дети замолчали. И все прошло так, как и было задумано! Участие в «заговоре» детям понравилась. Лорен Рут, в прошлом моя ученица, а ныне доцент кафедры скульптуры в Университете штата Калифорния в Чико, сказала: «Одно из главных достижений Woj в том, что ей удалось сломать привычную всем школьную иерархию. Она в принципе шла против системы. В жизни каждого ученика ей нашлось важное место – и это было не место родителя, скорее роль соучастника преступления; она нам доверяла настолько, что мы могли вместе нарушать правила – и получать от этого удовольствие».

Через некоторое время директор зашел к нам в кабинет, и в классе было тихо. Реально тихо, как в морге. И триумф на моем лице. «Рад видеть, что вам удалось дисциплинировать учеников», – сказал он, а потом поинтересовался, как я это сделала всего за пару недель. Я ответила: «Да очень просто. Довела до детей мысль, что я тут главная, и прекратила улыбаться. Все по букве учебников педагогики». Я снова ощутила прилив сил.

В 1986 году я шла мимо магазина в торговом центре Лос-Альтос и увидела на витрине Macintosh. Компьютер. «Привет!» – высветилось на экране, как будто машина решила поговорить со мной. Я никогда раньше такого не видела, но решила, что Макинтош будет лучше пишущих машинок, за которыми работали мои ученики. На текст одной статьи в школьную газету уходило по несколько часов. Некоторые ребята печатать вовсе не умели, и мне приходилось нанимать наборщика за доллар в час. Опечатки и ошибки не исправить, приходилось весь текст набирать заново... Макинтош решал все проблемы, только вот денег не было. А потом я чисто случайно наткнулась на конкурс грантов штата Калифорния. Я заполнила заявку на семь компьютеров Macintosh. Руководство школы сразу предупредило меня, что конкурс очень серьезный. Не слишком-то воодушевляет, так? И все же кто получил грант весной 1987 года? Семь красивых новеньких компьютеров прибыли в мой кабинет. Точнее, в трейлер.

Я была в восторге, хоть и не умела их включать. Несколько недель оборудование стояло в подсобке нашего кабинета, пока я не объявила ученикам: «С превеликим удовольствием сообщаю, что мы выиграли региональный грант, и теперь у нас есть семь новых компьютеров!» Ребятки-то знали, что такое компьютер, вот только Макинтошей вблизи не видели. Во всей школе не нашлось человека, который умел бы ими пользоваться. В администрации мне сказали, «это просто игрушки», и мне никто не поможет. Наверное следовало расстроиться, даже испугаться, я же училась на политолога и филолога, не на технаря. Простой пример моего невежества: когда я в первый раз попыталась воспользоваться Макинтошем, я не поняла, куда делись слова с экрана. Оказалось, я слишком далеко прокрутила текст. Я даже не знала, как работает прокрутка. Зато мои ученики оказались куда более способными и с радостью мне помогали. «Без проблем, –

сказала я администраторам. – Мы с ребяташками сами во всем разберемся». И мы собирались после уроков и на выходных, настраивая компьютеры и учась ими пользоваться.

Братья Гилл организовали с другими учениками работы по освоению Мака. Отец семейства трудился тогда на Aldus Corporation и пришел к нам субботним днем, чтобы показать программу PageMaker. Идеальный инструмент для верстки газеты. Мы с радостью взяли у него копию программы на канувших уже в Лету дискетах и начали работу над мощной цифровой платформой для верстки нашей газеты Sampanille. Потом мы учились сохранять данные. Дети участвовали во всем процессе. На настройку семи компьютеров, поиск принтера, формирование локальной сети и организацию файлов ушло примерно шесть недель. Мы чувствовали себя первопроходцами компьютерной техники – безо всякого преувеличения. Если что-то ломалось или мы не могли разобраться сами – а случалось такое нередко, – я посылала детей в местный магазин электроники. Наша команда подружилась с работниками магазина, и со временем дети стали профессиональными «айтишниками», хотя тогда даже и слова-то такого не существовало. Если будете в Пало-Альто, обязательно зайдите в тот магазинчик; он называется Fry's. Вход украшает огромная статуя лошади, вставшей на дыбы. Для меня она стала символом восторгов, связанных с технической революцией.

Мы стояли у истоков новой эры – эры информационных технологий. Тогда же мне пришла в голову идея заказать специальные футболки для студентов курса журналистики. У детишек в спортивных командах есть свои футболки, а мы ведь тоже команда. За прошедшие тридцать лет мы поменяли немало вариантов дизайна футболок, и каждый раз это что-то действительно классное: то рисунок, на котором я топчу ногами административный корпус школы, то большая монетка спереди и надпись «Верю в Woj!» на спине, а теперь там написано «Сам себе Woj» – и все это придумали мои ученики. Они с гордостью носят свои футболки на территории школы, да и просто в городе.

Сотрудничество строится только на прочном фундаменте самодоверия, самоуважения и самостоятельности.

Происходившее на моих уроках, начиная с первых дней занятий грамматикой и заканчивая высокотехнологичными уроками журналистики, стало возможно благодаря сотрудничеству. А сотрудничество строится только на прочном фундаменте самодоверия, самоуважения и самостоятельности. Плюс нужна цель – и идти к ней с энтузиазмом. Все это жизненно необходимо для того, чтобы работать друг с другом и помогать друг другу. Мои ученики постоянно отрабатывают навыки взаимовыручки, помогая товарищам, обучая и вдохновляя их; наблюдение за детьми приводит меня в неописуемый восторг.

Чтобы издать хорошую газету, нужно знать журналистику изнутри. Тут не о теории идет речь, не о зазубривании материала к экзамену (сдать – и за несколько дней все забыть). Дети сами пишут статьи, сами верстают макет газеты, и для этого требуются определенные навыки. Я пыталась читать лекции по PageMaker и PhotoShop, и ученики меня внимательно слушали, все записывали, шли в компьютерный класс и ничего не могли там сделать. Просто одними лекциями пользоваться программой никого не научишь.

Поэтому я перешла на интерактивную манеру обучения: рассказывала о какой-то функции и сразу же просила ее воспользоваться, а потом переходила к следующей. Так мы чередовали теорию и практику. Подход был более эффективным, но, как оказалось, лучше всего позволять ученикам учиться самостоятельно и объяснять какие-то вещи друг другу. Мне пришла в голову идея усаживать новичков с более продвинутыми ребятами. Первых мы любя называли «стажерами». У каждого был свой «стажер». Продвинутый ученик сам выбирал подопечного и обязывался обучить последнего всему, что известно ему самому. Я же помогала организовать занятия: «Сегодня работаем над основными статьями» или «Сегодня учимся писать статью-мнение». Затем мы вместе зачитывали примеры, и «стажеры» с помощью своих коллег постарше набрасывали черновики.

Метод, как правило, работал хорошо, но не всегда. Временами «стажер» сдавал мне недоработанную статью, и я говорила его наставнику: «Твой подопечный не смог написать хорошую новостную колонку. Надо помочь ему все исправить». Обычно этого хватало, но иногда наставник отвечал мне, что не справится с задачей или не понимает, что надо сделать; тогда мы обсуждали проблему и вместе

разбирали ее до тех пор, пока ученику не становилось все ясно и понятно. По сути, я просто перекладывала значительную часть работы на учащихся – и мой метод оказался весьма эффективным.

Сейчас у меня в классе есть мальчик из семьи китайских иммигрантов, зовут его Байрон Чжан; он переехал в США в седьмом классе. В его случае, как он сам мне признался, наставничество сыграло огромную роль в получении образования в целом. Парень немного стыдился своего английского, как письменного, так и устного, но обрел уверенность в своих способностях с помощью наставника. А еще Чжан высоко оценил возможность подружиться со старшеклассниками, ведь на других уроках такое происходит очень редко.

Я уже много лет преподаю по своей методике, и еще не было ученика, которому бы она не пошла на пользу. Если учитель доверяет школьникам, помогая им организовать учебный процесс и работу над заданиями, то они прекрасно со всем справляются. А если педагог боится, сомневается в своих способностях, то и у детей ничего не выйдет.

После я подумала: наставники могут сами оценивать статьи, написанные «стажерами». У меня 150 учеников, и каждому дать персональный отзыв на материал нереально, так почему бы не позволить более опытным ребяташкам побыть рецензентами? Невероятно, но всего за год детям удалось за счет такого партнерства добиться значительных улучшений.

Google тогда попросили меня составить обзор на Writely, новую программу, позволяющую работать над текстом в команде и редактировать чужие записи. Мои студенты были в числе первых пользователей продукта, из которого выросла платформа Google Docs – приложение, и по сей день активно используемое как на моих уроках, так и миллионами учащихся во всем мире. Еще раз скажу: ветер не всегда бывает попутным. Работа с подростками сопряжена с разного рода неопределенностями. Руководя огромным классом, занятым проектной работой, нужно быть готовой к хаосу. Но как раз он мне и нравится. Наверное, за все эти годы я стала к нему толерантнее.

Когда мы готовим номер к печати, дети нередко включают громкую музыку, орут на весь кабинет, работают сразу на трех

устройствах. Я сижу посередине и пытаюсь заниматься своим делом. Сложно преувеличить влияние такого метода преподавания на детей. Самооценку школьника и его уверенность в себе можно повысить, выстроив взаимодействие с учителем на сотрудничестве. При должной поддержке человек свернет горы. Переживет любые разочарования и трудности, осознавая свою ценность для команды.

В этом году у меня была одна очень талантливая ученица, которая баллотировалась на должность главного редактора, но проиграла выборы. Девушка расстроилась, но ненадолго. Она ведь представляет нас в попечительском совете, а значит, посещает все его заседания и может, что называется, «из первых рук» рассказать о решениях, которые скажутся на работе школы. А еще она работает вожатым в нашем летнем лагере журналистики. Осознание собственной ценности для меня и для всей редколлегии – другой мотивации ей и не нужно!

Работать с детьми, а не против них

Немного грустной правды: многие всерьез полагают лучшим способом чему-то научить ребенка, будь то домашнее или школьное образование, тотальный контроль. Дети же маленькие, глупые совсем, ничего не понимают. А кто, кроме родителей, расскажет, как должно быть? Детям нравится упорядоченность, но чрезмерная упорядоченность вредит их психическому здоровью. Об этом говорят результаты крупнейших исследований влияния стиля воспитания на поведение детей.

В 1971 году специалист по психологии развития Диана Баумринд проанализировала группу из 146 дошкольников, а также их родителей. Она выделила четыре разных стиля воспитания: авторитарный, авторитетный, разрешительный и непричастный. Давайте рассмотрим первые две категории.

Авторитарный родитель – диктатор. Для него важнее всего послушание и строгие правила. «Есть только два мнения: мое и неправильное!» – и ноль гибкости во взглядах.

Авторитетный родитель, напротив, старается установить с ребенком доброжелательные, сердечные, но не лишённые строгости отношения. Интересно, что такие родители с готовностью

выслушивают мнение своих детей, дискутируют и спорят с ними, способствуя развитию социальных навыков.

Педиатр из Силиконовой долины Джанеста Ноланд утверждает: «Авторитетный родитель очерчивает границы, но не силой, а вовлеченностью. Своему ребенку он не лучший друг, не кто-то посторонний и безразличный, не диктатор, но человек, который поддержит, задав определенную планку». Баумринд выяснила, что у авторитетных родителей растут самостоятельные, целеустремленные и социально ответственные дети, причем независимо от пола^[38]. Последующее наблюдение от 1991 года показало: такие дети, в отличие от других групп, никогда не пробовали наркотики, а значит, подход к воспитанию влияет на жизнь ребенка в долгосрочной перспективе^[39]. С остальными категориями все более-менее понятно. При разрешительном стиле родитель балует ребенка, не может добиться от него соблюдения правил и вообще достаточно пассивен.

Иной раз мой подход к воспитанию принимают за разрешительный, мол, мои воспитанники «гуляют сами по себе». Это не совсем так: я не даю никаких свобод без четкой организации времяпрепровождения. Я не позволяю ученикам просто носиться по Медиацентру – я хочу, чтобы они носились как угорелые со своими идеями, новостными текстами, проектами с обозначенным сроком. Большая разница. Я высоко поднимаю планку, а ученики сами должны понять, как достичь желаемого. Непричастный родитель отстраняется от собственных обязанностей, оставляя ребенка без родительской любви, опеки и наставлений. Очевидно, ничего хорошего из этого не выходит.

На самом деле применять нужно все стили воспитания – каждому свое время и место; и тем не менее нередко отцы и матери об этом забывают и доходят до крайностей. Если возникла опасность, придется на время стать диктатором и потребовать от детей полного подчинения. Нельзя все время оставаться непричастным, выставляя ребенка за дверь и не зная, куда он идет и когда вернется; и все же порой необходимо притвориться отсутствующим или закрыть рот.

Говоря об авторитетном воспитании, соглашусь, порой нужна строгость, особенно в отношении ребенка раннего возраста, только-только начинающего осваивать ценности 5С. Малыш ведет себя

спокойнее, когда понимает, кто тут главный. Такой подход позволяет организовать и направить деятельность ребенка.

Но я бы выделила еще одну категорию: сотрудничающие родители, чьи отношения с детьми основаны на взаимном уважении, когда ребенок уже достаточно взрослый и освоил ключевые принципы.

Приведу простой пример: нужно покрасить детскую спальню. Авторитетный родитель скажет: «Вот краска, смотри, как я крашу, и повторяй», а сотрудничающий даст ребенку больше свободы и самостоятельности: «Давай сходим в магазин и выберем цвет. Тебе какой больше нравится? А какими кистями будем красить?» Времени уйдет больше, но зато ребенок почувствует себя сотрудником, а не подчиненным. Свобода выбора, пусть и не слишком большая, имеет огромное значение – и дети это прекрасно понимают.

Мы думаем, будто в старшем ясельном возрасте ребенок заиклен на своей мнимой самостоятельности и независимости, но в 2017 году ученые выяснили, что уже в два года дети одинаково радуются, достигая своих целей и помогая другим малышам достичь своих^[40]. В другом исследовании обнаружилось: по достижении трехлетнего возраста ребенок прекрасно понимает, что значит иметь обязательства перед партнером, могут смотреть на вещи с чужой точки зрения^[41]. О чем это говорит? Стремление к сотрудничеству естественно. Человечество выжило только благодаря совместной работе, ведь один в поле не воин. Вот какие возможности открывает сотрудничество!

Так почему же мы упорно стремимся быть диктаторами, контролировать все и вся? Разве мы не задаемся целью подготовить ребенка к жизни в демократическом обществе, где ему предстоит уживаться и работать с другими людьми? Ответ прост: мы забываем, насколько важно позволять детям самостоятельно контролировать свою жизнь, а ведь это – ключевая особенность здорового ребенка и здоровой семьи.

Путь к сотрудничеству

Начало развитию принципов 5С в ребенке должны положить его родители, и сотрудничество – не исключение. Очень сложно сотрудничать, если взрослые члены семьи не прислушиваются к мнению окружающих или постоянно ругаются друг с другом, потому

что каждый из супругов считает, что прав он и только он. Зачать ребенка в одиночку не получится, а уж вырастить – тем более. Супруга нужно воспринимать как партнера, а не противника. Ребенок в конечном счете будет подражать своим родителям. Дети ведь очень наблюдательны.

Однако разногласий не избежать. Плохое и даже безумное поведение ребенка не является из ряда вон выходящим. Человек же не рождается хорошо воспитанным, а в детстве к тому же зачастую весьма эгоистичен. И все же в процессе взросления он учится думать о других – если видит соответствующий образец для подражания. Выбор реакции на то или иное действие детей остается за их родителями – а выбор этот, поверьте, непросто, особенно когда ребенок швыряется едой или впадает в истерику в магазине игрушек.

Супруга нужно воспринимать как партнера, а не противника.

Что я предлагаю? Старайтесь как можно реже конфликтовать с супругом (если вдруг назревает ссора, сосчитайте до десяти: это поможет успокоиться), и абсолютно точно нельзя ругаться на глазах у детей. Но ведь семейная жизнь полна мелких разногласий, не так ли? Вот их скрывать не стоит. Ребенку полезно понаблюдать за тем, как родители справляются с мелочами. Видя, как взрослые выражают недовольство и приходят к компромиссу, дети многому научатся. Не скрывайте своего расстройств или разочарования, но спор, если он вдруг возник, должен помочь справиться с проблемой.

Предположим, приходит муж домой с работы и хочет отправиться с женой в ресторан, а та весь день готовила. Супруг же заявляет: «Мне надоело каждый день есть одно и то же. Я хочу прогуляться до кафе или ресторана». Вполне обычная ситуация для американской пары. Уже конец дня, оба устали и злы. А дети-то все видят! Попробуйте найти компромисс. В компромиссах суть отношений. Можно пойти в ресторан следующим вечером, а можно убрать еду в холодильник и пойти в ресторан сегодня. Чего нельзя делать, так это раздувать из мухи слона. Главное – не терять рассудок. Ресторанный спор – еще не конец света!

Нельзя забывать: уроки, усвоенные ребенком в детстве, останутся с ним на всю жизнь. А какой урок преподадите вы своими действиями? Сотрудничество дома невозможно без правильной коммуникации. Разговаривая с ребенком как с напарником, партнером, взрослый дает понять: дети – полноценные члены семьи, а в правильной семье по-другому быть и не может. Казалось бы, какая разница, как вы разговариваете с младенцем? Большая. Не нужно командовать: «Надень купальник, мы идем купаться»; желательно предложить: «Сегодня жарко. Давай пойдем купаться?» Конечно, иногда без диктатуры не обойтись. Иной двух- или трехлетний малыш с радостью бы взялся за домашние дела, если б мог. Но вместо того, чтобы составлять малышу список обязательных дел на день, лучше позволить ему высказать пожелания. Тогда маленький человек поймет: хоть он и мал, а его мнение тоже что-то да значит. «Ты куда сегодня хочешь: в парк или в зоопарк? Будешь играть в Lego или поможешь маме приготовить полдник?» Я уже слышу ответ: «Хочу мороженку». В таком случае звучит твердое «нет». А с другой стороны, иной раз к ответам детей полезно прислушиваться. Разговаривать с ребенком нужно как с другом, ни в коем случае им не помыкая. Я постоянно вижу, как родители помыкают детьми на публике. Я понимаю родителей, их раздражение, но сказать ребенку «Садись в машину», «Убери телефон» или «Иди сюда» можно и в более дружелюбной манере.

А еще нельзя бросаться обидными словами вроде: «Ты повел себя как дурак». Мы все порой ведем себя глупо, но говорить об этом не стоит. Правило на все случаи жизни: разговаривать с ребенком в той манере, которую бы хотели слышать от окружающих в разговоре с вами. Вовсе необязательно таким сотрудничеством сворачивать горы. Пусть оно станет частью повседневной рутины. Вот, к примеру, в доме Сьюзен ежедневно ужинают всей семьей. Собираются за столом, и каждый рассказывает, что с ним сегодня произошло. Даже четырехлетняя Ава. Простой повседневный ритуал, помогающий семье сплотиться и дающий каждому ребенку понять, насколько он важен.

Когда речь идет о домашних делах и обязанностях, почти любую работу можно поделить на нескольких человек, чтобы они работали в команде. Дети могут играть важную роль в семейном ужине:

накрывать на стол, подбирать рецепты, помогать готовить и мыть посуду. Поддержание порядка в доме требует совместной работы, и у каждого ребенка должна быть своя задача. Кто-то пылесосит, кто-то заправляет стиральную машинку, кто-то выносит мусор, кто-то моет машину, а кто-то – чистит снег. Идея проста: дом-то один на всю семью, значит, отвечать за порядок тоже должна вся семья. Прислуги ни у кого нет. Каждый выполняет свои обязанности, и всем от этого хорошо. То же самое касается школы. Признаюсь, меня впечатляют японские школьники: после уроков они вместе убирают кабинеты, подметают полы и выносят мусор. Никаких уборщиц. Чистота в классах поддерживается совместной работой учеников. Конечно, Америка такой опыт сможет перенять еще очень не скоро, но по крайней мере в большинстве американских школ можно попросить детей убрать за собой после обеда.

В школах Пало-Альто ученики отвечают за разделение мусора на перерабатываемый и неперерабатываемый, помогают техническому персоналу поддерживать порядок на территории. На моих уроках журналистики ученики сами обеспечивают себя пищей, если планируют надолго задержаться в школе с очередным номером, а потом сами убирают аудитории. Придаться, как правило, не к чему. Я знакомя их с уборщицами и дворниками, чтобы дети ценили их труд: общая ответственность сближает людей.

Если говорить о семейном сотрудничестве, то мне, как и детям, больше всего нравится планировать отпуск. Можно предложить несколько вариантов, и пусть дети поищут информацию, выберут место, составят программу отдыха. Самое главное, тогда не придется ребенка ни к чему принуждать, ведь он сам все спланировал.

В нашей семье подготовкой к отпуску руководил Стэн. У него всегда были отличные планы, и мы доверяли ему организацию приключений. Никогда не покупали туры: всем занимался мой муж, причем с учетом мнения детей. Дочери предлагали свои идеи во всем, касавшемся семейных поездок. Когда Сьюзен было пять лет, мы отправились в Испанию, где моя старшая дочь выбирала рестораны. Ей было интересно. Не знаю, каким образом девочка принимала решения, но на еду мы точно никогда не жаловались. Потом мы не раз отправлялись в поход по Швейцарским Альпам, а уж там-то есть где разгуляться фантазии! Многие решения и тогда оставались за

дочерьми. «Пойдем по длинному пути или срежем? Учтите, на коротком маршруте тропа круче. Так что думаете?» Именно девочки предлагали, полистав буклеты, в какой музей нам пойти. Музей, выбранный ребенком, обязательно приведет его в восторг. Но помню, мы как-то забыли спросить у девочек их мнения. Зря! Тот поход в музей был больше похож на визит к стоматологу!

Конечно, порой и мне со Стэном хотелось заняться чем-то своим, и тогда дочери выбирали конкретное время суток и занятие. Я говорила: «У нас завтра целый день свободен: утро, день и вечер. Какое время суток выделим под ваши планы?» Дочери бурно обсуждали мое предложение и приходили общему мнению. Мы всегда принимали решение дочерей во внимание, хотя Стэн порой заявлял что-то вроде «я тут самый старый и, может, уже и не вернусь из путешествия». Тогда девочки ему уступали. Невозможно преувеличить то, насколько важна для детей дружба. Вся жизнь – череда отношений, основанных на сотрудничестве: сначала с родителями, потом с семьей и друзьями, потом с учителями, наставниками, коллегами, обществом в целом. Мои дочери устраивали с соседскими ребятами утренники, совместные проекты в области науки или искусства. Так человек учится дружить, делиться, выстраивать отношения. Соседи у большинства хорошие, вот только порой сложно бывает их заметить в нашей суетливой, расписанной по минутам жизни.

Детям необязательно дружить именно со сверстниками – это могут быть люди любого возраста. Вот мы всей семьей дружили с одной пожилой уже парой, жившей по соседству; те просто обожали моих девочек, а потому никогда не отказывались пустить их к себе. Наш сосед Джордж Данциг оказался одним из ведущих умов в сфере информационных (и не только) технологий, мы об этом многие годы даже и не догадывались, а он и не говорил. Джордж был дружелюбный и вовсе не заносчивый, как и его жена. Догадаться, кто он на самом деле такой, было нереально. Но однажды я заметила в рабочем кабинете Джорджа множество наград и свидетельств о присвоении почетных докторских званий по всему миру. Тогда-то я и поинтересовалась, чем же мой сосед занимался. Оказалось, именно он когда-то разработал симплекс-метод, позволивший решить связанные с интернетом задачи линейного программирования; без этого алгоритма всемирная паутина не появилась бы.

Человеком Данциг был весьма скромным. Как-то раз двухлетняя Энн решила погулять со своей куклой, а заодно и зайти к соседям. Парадная дверь нашего дома оказалась открыта, поэтому младшей дочери не составило труда выйти на улицу. Проблема была в другом: девочка все время ходила голышом. Носить одежду она отказывалась. Наотрез. Дело было жарким летом. Я из спальни наверху услышала, как дверь открылась, выглянула в окно и увидела: моя младшая дочурка катит кукольную коляску к дому соседей. На тот момент у меня уже не осталось больше сил объяснять ей, почему нужно носить одежду, и я махнула рукой. Подумала, Данциги не смутятся. Как потом выяснилось, у них были гости – весьма уважаемые гости из Франции. И вот Энн звонит в дверь, громко заявляет: «Я пришла поиграть!», заходит безо всякого стеснения в дом и садится за стол. У нас в округе тогда словно бомба разорвалась – вся улица до сих пор вспоминает про тот случай.

По мере взросления ребенка идеальным средством освоения навыков командной работы и коллективной ответственности становится спорт. Он необходим детям для развития. Индивидуальные виды спорта учат быть целеустремленным и настойчивым, дают технические навыки, но групповые виды еще лучше, ведь играя в команде, человек понимает, что от его работы зависит не только его судьба, но весь коллектив. Все мои дочери в пять лет присоединились к команде пловцов Ассоциации активного отдыха при Стэнфордском университете. Каждый вечер они тренировались в бассейне по часу, а потом спали как убитые. По выходным участвовали в водных эстафетах, будучи вполне официально членами команды. Представьте себе пятилетних карапузов, изо всех сил старающихся правильно плыть брасом, баттерфляем, на спине или кролем. Смешное зрелище – и отличная подготовка к взрослой жизни. Все последующие годы я наблюдала, как навыки, освоенные в бассейне, на теннисном корте и футбольном поле, помогают дочерям наладить свою жизнь в целом.

Дети учатся понимать друг друга в том числе в споре; участники спортивных команд в большей степени склонны помогать другим. К сожалению, родители мешают своим детям усваивать эти уроки. Детский спорт становится родительским соревнованием, если в отце или матери просыпается эгоизм; отсюда и оскорбления в адрес команд-соперников, и поддразнивание других родителей, и даже ругань в

адрес собственного ребенка за пропущенный гол. Нужно помнить о спортивном этикете и всегда благодарить соперника за отличную игру независимо от итогового счета. Легко сказать, конечно! И все же помните: детский спорт не должен быть связан с прихотями родителей.

Не упускайте возможность дать ребенку совет, причем в дружеской манере, а не в приказной форме. В старших классах у моих дочерей были проблемы с физикой – и только с ней. Нам всем от этого было неловко, с учетом профессии отца семейства. Но девочки никак не понимали предмет. Я предложила три варианта на выбор: 1) оставаться после школы и заниматься отдельно с учителем физики; 2) просить помощи у отца, хотя дел у него и так по горло; 3) нанять репетитора. Дочери выбрали третий вариант. Мы оставили объявление на кафедре физики, и вскоре к нам три раза в неделю стал приходить один аспирант. Проблема решена. Совместно.

Еще одна история: Джанет решила стать чирлидером. Она даже собрала команду, и я очень гордилась. В итоге дочери ее новое увлечение не понравилось. И снова я помогла во всем разобраться, выслушав. «Ты сама-то чего хочешь?» – допытывалась я. «Хочу все бросить», – ответила дочь. Нам предстоял серьезный разговор. «А ты о команде подумала? Самой-то не будет стыдно бросать их на полпути? Они тебя выбрали на целый год, так может, стоит выполнить свою часть договора?» Я достучалась до Джанет, и та продолжала заниматься до конца сезона.

Всякий родитель знает: проблемы ребенка приходится решать ежедневно. Лучший способ – указать путь и помочь сделать выбор, обходясь без пошаговых инструкций и приказов. Терпение и поменьше субъективности – вот залог родительского успеха.

Сотрудничество и дисциплина

Совместная работа – это хорошо, но ошибок детям не избежать. Все очень просто: кто не ошибается, тот ничему не учится. Сталкиваясь с проблемами (что в принципе неизбежно), нужно настроиться на получение опыта. Любая сложность, любой промах может и должен стать важным жизненным уроком. А кто выступит в роли учителей? Правильно, родители.

Один из моих внуков все время кусался. Он даже покусал кого-то из своих друзей в школе. Проблема не редкая. Дети кусаются, дергают друг друга за волосы, дерутся, потому что не умеют держать себя в руках, а еще потому, что учатся взаимодействию. Искушение разозлиться велико, понимаю. И все же нужно сохранять спокойствие и попытаться вразумить ребенка. Будьте готовы к серьезному разговору. Моя дочь – мама нашего кусаки – так и поступила. Усадила его в отдельной комнате и спросила, зачем он это делает. Ей требовалось понять, что вызывает в сыне тревожность. Очень многие проблемы детского поведения этим объясняются.

Вот нашего малыша, к примеру, злило, когда другие дети играли его игрушками. Для маленького ребенка это действительно проблема! Тогда мама рассказала ему, насколько важно делиться с другими людьми, чтобы они делились с тобой. Положительное взаимодействие – важнейший социальный навык, а вот кусаться ни в коем случае нельзя. Конечно, такие проблемы не решаются словно бы по мановению волшебной палочки, и все же мой внук со временем исправился.

Мой совет родителям: когда ребенок становится постарше, ему стоит сесть спокойно за стол и изложить на бумаге свои чувства и мысли о собственном поведении, а заодно обсудить и то и другое с родителями. Письменный самоанализ – великолепный педагогический инструмент; я все время им пользовалась, пока растила дочерей. Если малыш еще не научился писать, пусть нарисует свои мысли и чувства. Его задача – задуматься и излить душу. Пусть попробует описать произошедшее с точки зрения покусанного им сверстника. Размышления помогают развить эмпатию и прекратить поступать недолжным образом.

Решив одну проблему, двигайтесь вместе дальше. Не таите обиду, особенно в адрес совсем маленького ребенка. Дети же только учатся, и им нужен партнер по учебе, которым должен стать родитель. Если нежелательное поведение возникло вновь, повторите предложенные мной меры (но не злиться!). Найти ошибку, попытаться понять ребенка, попросить его еще более подробно описать причины поступка. Малыш всему научится, но ему нужно время. Таким методом можно решить множество проблем, а особенно вопрос списывания – головную боль учителей всего мира.

Еще будучи преподавателем английского языка, я задавала сочинения на очень необычные темы, и найти где-то готовое эссе, чтобы его скатать, было практически нереально. Но иного ребенка сложностями не напугать! Хорошо, плагиат практически не встречается на моих уроках журналистики. Я постоянно напоминаю ученикам: их статьи читает весь город – и этого, как правило, достаточно. Этим мне и нравится курс, где учащиеся несут реальную ответственность.

Но когда мне нужно было разобраться со списывающими учениками, я в первую очередь устраивала серьезный разговор. За сочинение, конечно же, ставила прочерк, вызывала к себе в кабинет после школы, но не жаловалась завучу, ведь тогда бы ребенку поставили годовую двойку или вовсе запретили ходить на уроки по моему предмету – настолько серьезно школа относилась к плагиату. Я же подумала, решать вопрос нам с учеником, не привлекая администрацию. Если дети списывают – контрольные, сочинения, да неважно что, значит, они не справляются с нагрузкой. Мне это говорит о стрессе. А откуда берется стресс? Нередко все дело в родителях, заставляющих ребенка учиться на одни пятерки, угрожающих наказанием за плохие оценки. И вот маленький человек живет в постоянном страхе наказания, страхе написать плохое сочинение или статью.

Для меня же борьба со списыванием – возможность чему-то научить. Для начала я пыталась понять, почему ребенок считал себя неспособным самостоятельно справиться с заданием. Потом объясняла, насколько важно уметь самому писать эссе и почему нельзя брать чужие мысли и выдавать их за свои. «Мне интересны твои мысли, а не мнение авторов CliffsNotes^[42]». Я пыталась показать ситуацию в целом: «Ты ведь знаешь, я получаю зарплату из городского бюджета? А теперь подумай, сколько чужих денег, времени и сил ты тратишь впустую, ленись и не желая воспользоваться прекрасной возможностью чему-то научиться». Невероятно, но мои увещания помогали. Дети приходили в ужас. Даже не так. Они вообще едва не лишались рассудка от страха. Старшая школа Пало-Альто весьма сурово наказывала за плагиат. Но я не запугивала лишением аттестата. Я хотела показать каждому ребенку, что он умен, и ему вовсе не обязательно списывать. Поэтому я не ставлю оценки, пока ученик не

доведеет свою работу до уровня пятерки. Кому-то придется переписать два раза, а кому-то все десять, но разве это важно? Переделывая сочинение или статью, ребенок учится. Когда я начала пользоваться этим методом, мои ученики перестали списывать, а вот уровень мотивации и доверия в классе стремительно возрос.

Но доверяй не доверяй, а порой ребенок такое вытворяет, что отношения с ним восстановить не удастся еще долгое время.

Расскажу об одном таком случае. Дело было весной, когда Сьюзен училась в десятом классе. 1984 год, наверное. Мы с мужем уехали на все выходные, оставив дочерей одних. Девочки пообещали мне выполнить всю работу по дому, вовремя кормить Трюфель (собаку), а еще позаботиться друг от друга. Сьюзен тогда было 16, Джанет – 15, а Энн – 11. Мы со Стэном отлично отдохнули, довольные, что наконец можем оставить детей одних дома. Воскресным вечером вернулись домой и застыли на месте от удивления. Безупречная чистота. Кто-то тщательно пропылесосил и помыл полы во всем доме. Прекрасно, подумала я. У меня такие заботливые дочки. Я не зря им доверяю. Вон, даже уборку сделали! На следующий день – в понедельник – я, как обычно, отправилась на работу. На первом уроке ученики тихонько пересмеивались. На одной девочке я увидела наряд, очень похожий на мой любимый – комплект из голубой блузки и юбки, купленный в Масы's. Ей этот наряд очень шел. «Ты где так приоделась?» – спросила я.

Класс залился хохотом. «Джанет поделилась», – ответила девочка. «Что? А Джанет-то где взяла?» – «У вас в шкафу, где ж еще. Вы разве не слышали о вечеринке?» – «Какой еще вечеринке?» – «Которая прошла у вас дома в минувшие выходные. Я пролила коктейль на свою блузку, так Джанет дала мне вашу». Я чуть в обморок не упала. Я слыла добрым учителем, и, наверное, поэтому ученики не стеснялись мне такое говорить. Думаю, та девушка еще долго гордилась, что ее пригласили на вечеринку и даже дали мою одежду. Круто, не правда ли?

А вот дома у нас вечером атмосфера царила весьма напряженная. Оказалось, девочки раздали еще и одежду Стэна (не всю, конечно). Я даже не знала, как сказать дочерям, что мне все известно. У меня пар валил из ушей, но я старалась сохранять спокойствие. Без особого успеха. И вот вечером дочери заходят на кухню поужинать, а я задаю

вопрос: «Дорогие мои, ничего не хотите рассказать о прошедших выходных?» Они переглянулись, выдержали паузу, потом покачали головами. «Правда? А до меня сегодня на первом уроке дошли слухи о вечеринке». «Не было никакой вечеринки», – сказала Джанет. «Правда! – подхватила Сьюзен. – Мы просто захотели сделать уборку». «Вы тут устроили вечеринку в наше отсутствие, – не унималась я, – и у меня есть доказательства». И рассказала о девушке в моей одежде. А потом... Потом я окончательно разозлилась. Наконец дочери во всем признались: у нас дома собралось больше сотни подростков, и вся эта толпа веселилась и пьянствовала без присмотра взрослых.

«Хорошо. Больше вы дома одни не останетесь. Найму няню», – пообещала я. Дочери не спорили. Они прекрасно понимали, что злоупотребили моим доверием, и я их наказала домашним арестом на месяц. Мы с мужем не могли поступить по-другому. Но еще важнее было серьезно поговорить с девочками. Поэтому домашним арестом дело не ограничилось. «Давайте я расскажу вам, в чем опасность такой толпы на вечеринке, – начала я. – Вы этими людьми не управляете, и вам повезло, что ничего плохого не случилось; а если бы кто-то пострадал у нас дома? Вам бы пришлось нести ответственность». Дочки об этом, разумеется, не подумали. Подросткам вообще не свойственно смотреть на мир глазами юриста.

Со временем я поняла, насколько умно и хитро поступили дочери, а сама история, особенно то, как я узнала о случившемся, вызывает у меня теперь лишь улыбку. По крайней мере все обошлось без особого ущерба, не считая одежды. Я даже и не предполагала, как хорошо мои девочки умеют убирать дом. Я поняла, что нельзя оставлять их на выходные без присмотра. Просто все их друзья как-то пронюхали о нашем отъезде и стали подначивать наших дочерей. Случай, конечно, не единичный. Всякий родитель, у которого есть дети-подростки, должен быть готов к школьной вечеринке в отсутствие взрослых. Лучше, конечно, попросить кого-то из взрослых присмотреть за школьниками. А еще убрать свою любимую одежду с глаз долой! Я смогла вернуть свой наряд, а вот Стэн пропавшие вещи больше никогда не видел.

Вечеринка – это еще не самое страшное, что может устроить подросток! Магазиновые кражи куда хуже, ведь ими занимается

полиция. У родителей не остается иного выбора, кроме как сотрудничать с органами, а ребенку так или иначе придется столкнуться с последствиями своей глупости. А потом нужно сесть и серьезно поговорить о случившемся. В чем причина поступка? Злость, стресс, неумение держать себя в руках? Или, может, подросток украл, потому что очень сильно захотел, а денег не хватало? Такие вопросы надо решать всей семьей. Подросткам, особенно мальчикам, иногда просто хочется острых ощущений, и они идут на глупые риски. В моей практике таких случаев был не один десяток. И вновь родителю предстоит понять, какой урок можно преподать ребенку и как помочь ему этот урок усвоить.

В 2005 году, примерно за неделю до начала занятий, всеми любимого учителя физкультуры из средней школы арестовали за незаконную половую связь с ученицей. Местных жителей новость шокировала и расстроила, особенно бывших учеников, многие из которых на тот момент уже учились у нас, в старшей школе Пало-Альто. И конечно же, наша школьная газета не могла упустить такую сенсацию! Правда, оказалось, сын того физкультурника работал у нас в редакции. Одаренный мальчик, весьма любимый сверстниками. Для него случившееся стало ударом – как и для всех нас. Крис Льюис, мой бывший ученик, а на тот момент еще и главный редактор, вспоминает: «Сравнить произошедшее со слоном в посудной лавке – значит, ничего не сказать». Никто не хотел расстраивать парня, ему и без того было плохо. Так что же делать? Ни я, ни дети не знали ответа, но я твердо заявила: газетой занимаются ученики, а значит, им и решать.

Ребенок, которому в старших классах приходится регулярно решать сложные вопросы, готов к взрослой жизни.

Сколько ж тогда было споров после уроков! Льюис вспоминает: «Я удивился, услышав слова Woj, что это мы занимаемся газетой, что нам решать, о чем писать. Мне еще никогда не приходилось брать на себя такую ответственность. Конечно, мы все очень серьезно относились к нашей газете, но тут-то речь зашла о реальной жизни, реальных отношениях, реальных людях и долгосрочных последствиях. Найти решение было непросто, мы часами обсуждали ситуацию, даже

консультировались с юристами. Но окончательный выбор оставался за нами». Редколлегия поговорила с сыном учителя физкультуры, искренне поинтересовавшись его мыслями и чувствами. Парню дали выбор: участвовать в номере или отказаться от участия. В конечном счете газета вышла с сенсационной статьей об учителе-педофиле на обложке, а его сын написал в редакторской колонке очерк о важности презумпции невиновности. Так моим ученикам удалось сообща и без помощи взрослых найти идеальное решение практически неразрешимой проблемы. Ребенок, которому в старших классах приходится регулярно решать сложные вопросы, готов к взрослой жизни.

Сотрудничество в реальном мире

Ошибочно предполагать, будто жизнь начинается с наступлением совершеннолетия и получением права голоса, а предыдущие годы – всего лишь тренировка. Забавно, но в США человек может голосовать с 18 лет, а употреблять алкоголь – только с 21 года. Кто-то действительно верит, что до этого возраста люди не пьют? Дети, хотим мы того или нет, с самого начала живут в реальном мире, пусть даже взрослые этого и не понимают. Ребенок уже бежит по той же трассе, что и его родители, но по параллельной дорожке и немного позади; так почему бы ему не участвовать в занятиях, которые раскроют смысл этих параллелей, помогут научиться воспринимать целостную картину мира, понять: даже ребенок – важный и ценный участник великого забега под названием «жизнь»?

Летом 2015 года я получила электронное сообщение от Джеймса Франко, своего бывшего ученика. Он писал, что хочет снять фильм и предлагал мне и группе подростков из нашего городка поучаствовать в процессе. Мне идея понравилась: вместе со студентами поработать над целым полнометражным фильмом? Непременно! И вот я уже стояла в медиацентре и беседовала с Джеймсом, его матерью Бетси – автором детских книг, братом Томом – актером и художником – и девушкой Тома Ирис Торрес – успешным кинопродюсером. В основу фильма легла книга «Превращение: юношеские годы» (*англ. Metamorphosis: Junior Year*), которую Бетси написала для подростков. Это повествование о взрослении и проблемах шестнадцатилетнего парня

сквозь призму творений Овидия – легендарного поэта Древнего Рима – и легенд о нем. Идеальный проект для старшеклассников.

В первый день мы с Джеймсом начали семинар с раздачи копий сценария, который Бетси написала по собственной книге. Школьники не стеснялись своего мнения: «Звучит как сказка какая-то». «Подростки так не разговаривают». «Сюжет надо поменять». Бетси сказала: «Ладно, ладно, ребятки, тогда вы напишете сценарий сами». Она сама уже много лет трудится педагогом в Детском театре Пало-Альто, а потому не понаслышке знает о работе с детьми и подростками. К следующей встрече ученики полностью прочитали и обдумали сценарий. Под руководством Джеймса и Бетси мы все скопом прошли по тексту сцена за сценой. Затем начали читать все вслух и вносить изменения, одобренные всеми присутствующими. Пришлось потратить ооочень много времени, но оно того стоило. Новый сценарий всем понравился, даже Бетси согласилась, что он был намного лучше первоначальной версии.

Мы приступили к съемкам фильма. Джеймс, Том, Ирис и я выделили сорок ролей и должностей – по одной на каждого ребенка. Каждый получил себе по строчке в титрах, совсем как в настоящем, взрослом кино. Мы хотели поставить перед каждым из школьников конкретные задачи, позволяющие внести свой важный вклад в общее дело. В моей жизни не было проекта сложнее и многограннее того фильма, на него ушел целый год работы. Пять режиссеров, множество актеров и сценаристов, и за все-все отвечают дети: кастинг, музыка, съемка, монтаж, костюмирование, производство, камера, анимация, звук, трюки. Пока шли съемки, ученики трудились в поте лица по три дня в неделю после уроков, а также все выходные. До меня быстро дошло: работать сообща недостаточно, нужно еще, чтобы погода и оборудование не подводили. Каждый день что-нибудь шло не так: то ребяташки придут не туда, то принесут не ту камеру, то не могут понять, как работать со светом. Но они освоили важнейшие и сложнейшие уроки: как добиться своего, когда ничего не получается, как работать в самых жестких и изменчивых условиях, как договориться, когда каждый в команде стоит на своем. Мы ведь снимали самый настоящий фильм, а не простую школьную поделку – и результат получился великолепный. Мы даже показали наше творение

на нескольких кинофестивалях, в том числе на фестивале в Милл-Вэлли.

Именно такой опыт готовит людей к профессиональной работе, где сотрудничество порой принимает неожиданные (и очень сложные) формы.

Будучи генеральным директором 23andMe, Энн немало потрудились, нанимая лучших из лучших, и все же никогда бы не подумала, что ей придется сотрудничать с врагом. В ноябре 2013 года Энн узнала: Управление США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) классифицировало выпускаемый 23andMe набор для взятия проб слюны как «изделие медицинское», подлежащее соответствующей сертификации – а процесс это весьма непростой и очень, очень долгий. Дочь шесть лет строила бизнес, а плоды ее труда вдруг ни с того ни с сего оказались под запретом. Не будь Энн самым целеустремленным человеком, которого я когда-либо знала, она бы такого удара не пережила. Но она отказалась сдаваться. Вместо этого она стала искать верную стратегию. Компанию спасла даже не закалка руководителя, а скорее умение сотрудничать. Энн предстояло убедить чиновников из FDA, насколько важен и актуален ее продукт, необходима потребителю возможность ознакомиться со своим генетическим профилем – и поддерживать здоровье в порядке. Подобный продукт еще никто не предлагал, и моей дочери пришлось продолжить работу над своей идеей в сотрудничестве с FDA.

Треиси Кайм, вице-президент 23andMe по вопросам брендинга и маркетинга, вспоминает: «Энн все стремилась понять мнение и взгляды работников FDA, принять и за уважать их. Само осознание того, что они не знакомы лично, побудило в ней желание поближе узнать тех людей». Она собралась показать FDA, что сможет донести до потребителей простой факт: расчет рисков на основе генетического анализа носит вероятностный характер. Вся компания участвовала в этом. «Сложно поверить, сколь сильный дух сотрудничества и сердечности родился тогда в нашей компании, – вспоминает Кайм. – Энн удачно сочетала качества руководителя и умение выслушать, а дух сотрудничества, который она взрастила в нашем коллективе, сотворил чудо. Все горели энтузиазмом, ведь победа Энн была бы общей победой».

23andMe успешно провела заявку и весной 2017 года получила от FDA разрешение на продажу тестовых наборов для оценки генетической предрасположенности к различным заболеваниям, а потом добавила еще несколько маркеров, включая гены BRCA 1, 2, ассоциированные с раком молочной железы, яичников и предстательной железы. Выиграла не только компания, но и все потребители ее продукции, получившие возможность анализировать собственный геном.

И Энн поняла, что FDA никогда не было ей врагом. Управление – лишь группа людей со своим взглядом на здравоохранение, но, как и моя дочь, они ставили своей целью защиту населения. Энн не пошла напролом, не стала навязывать свою точку зрения. Она решила сотрудничать. В свете нынешней политической ситуации никому бы не помешало научиться уважать противника, понимать его мотивацию, искать точки соприкосновения и сообща преследовать общие цели. Американец, мексиканец, китаец – каждый хочет, чтобы его страна была великой, а разве величие страны возможно без упорной совместной работы ее граждан?

Не все понимают, насколько на самом деле важны точки соприкосновения. Наверное, в наши дни они важнее, чем раньше. Терпение и гибкость, готовность делиться и выслушать, умение замечать друг друга и учитывать свое и чужое мнение – все это возможно благодаря общим интересам. Точки соприкосновения помогают пережить хаос и неопределенность, особенно когда речь идет о детях.

Не будь Энн самым целеустремленным человеком, которого я когда-либо знала, она бы такого удара не пережила. Но она отказалась сдаваться.

Кто научится их нащупывать, тот научится работать в команде, решать самые сложные проблемы, принимать непростые решения и пользоваться преимуществами разнообразия идей и мнений, даже противоречащих друг другу.

А еще это позволит лучше понять свое отношение к детям. Сотрудничает ли ребенок с родителями и учителями? Ценят ли взрослые детские мысли и энтузиазм? Что ребенок узнаёт, наблюдая за

взрослыми, о жизни в их мире – нашем мире? Пожалуй, это самый важный вид сотрудничества или один из самых важных, ведь поведение и стиль жизни родителей формируют личность их детей. От того, кем вырастут наши дети, зависит будущее всего мира.

7. Дела важнее слов

КЛАУДИЯ СТОЯЛА У ДВЕРИ МОЕГО КАБИНЕТА, едва ли не рыдая. В прошлые выходные она проиграла на выборах в состав главных редакторов – и мне пришлось об этом сказать. Я все время жутко нервничаю, когда звоню ученику, чтобы сообщить такую новость, или прошу своих редакторов довести результаты до сведения проигравших кандидатов. В первые годы выбрать редактора было легко: класс маленький, и лучший претендент на должность сразу определялся без особого труда. С тех пор все изменилось. У нас пять позиций главных редакторов, и на прошлых выборах на эти пять позиций баллотировались 28 учеников. Предвыборная гонка бывает весьма ожесточенной, а утешать проигравших с каждым годом становится все сложнее и сложнее.

«Поверить не могу, что я проиграла», – разобрала я сквозь всхлипы. Умная и успешная девочка, написавшая несчетное множество действительно важных статей. Мне было жаль видеть ее в таком состоянии. Все же я позволила ей выплакаться, заверяя, мол, в долгосрочной перспективе должность главного редактора не играет особой роли. «Ты и без этого поступишь в колледж», – сказала я. Мои слова до нее не дошли. На следующий день стало ясно: Клаудия по-черному завидует тем, кому проиграла. Зависть плохо сказывается на психологическом состоянии индивида и коллектива, поэтому я решила поговорить с родителями. Дозвонившись до матери, я с ужасом поняла: и она ревет. «Что я сделала не так?» – кричала мать в трубку. Поражение дочери она восприняла как свой личный провал, показатель того, чего ее дочь на самом деле стоит. Я постоянно наблюдаю такое отношение и не перестаю расстраиваться. Та женщина была словно одержима идеей не допускать впредь проигрышей. «У меня ведь еще есть дети. Как нужно сделать, чтобы они победили?» – спрашивала она. Тогда я «расчехлила» супероружие: Гэди Эпштейна. Рассказала о парне по имени Гэди, который проиграл на этих чертовых выборах, но решил не сдаваться, продолжил отдавать силы и душу газете – и поступил в Гарвард. «Проигрывать тоже надо уметь! – твердила я. – Это даже важнее, чем должность редактора». Я

сомневалась, что меня поймет мать и Клаудия откажется от дальнейшего участия в программе. Детей, которые все бросали, будучи не в силах справиться с разочарованием, я повидала немало. Но мне вовсе не хотелось, чтобы и Клаудия так поступила. Все же она смогла пережить проигрыш, вернулась в класс с улыбкой на лице, довела учебу до конца и, как я и предсказывала, поступила в хороший вуз. Занятная история – и лишь один из множества примеров того, как я решала «материнскую проблему». Без давления родителей ребенок прекрасно со всем справляется.

Несколько лет спустя у меня училась очень трудолюбивая девочка, которую все время тошнило на экзаменах по стандартному протоколу^[43]. Учебный план у нее был весьма сложный: четыре предмета с углубленным изучением и занятия с репетиторами после школы. Ее родители – китайские иммигранты, и девочка относилась к ним с большим уважением, но как-то раз подслушала их разговор о своей успеваемости в школе. В жизни той ученицы, пожалуй, кроме стрессов, ничего и не осталось. Мне такая ситуация не нравилась, мягко говоря. Родители так сильно волновались, что потребовали от школы принять у их дочери экзамены по протоколу № 504, который вообще-то рассчитан на работу с детьми-инвалидами. Родителям хотелось, чтобы девочка сдавала экзамен SAT без обычных ограничений по времени. Дети с особенностями умственного развития нуждаются в специальных экзаменационных условиях, и я с этим не спору. Вот только в последние годы мне все чаще встречаются родители-паникеры, которые костью лягут, лишь бы у детей все получилось. У этой студентки с умственным развитием все было в порядке, а вот с эмоциональным фоном – не очень. Я решила поговорить с родителями и заявила, что они внушают дочери собственные страхи и тревоги. Те сразу же заняли оборонительную позицию: «Дело не в нас, а в школе!» Придумали бы уже другой какой-нибудь аргумент, а то все одно и то же говорят. Родители не хотят видеть в себе источник проблем ребенка, и их можно понять. Но они ошибаются. Та семейная пара в конце концов добила выполнение протокола № 504 в отношении их дочери. Интересно другое: как только девочка поняла: у нее на экзамене не будет ограничений по времени, сразу все ее приступы тревоги и рвоты прекратились. Я не

думаю, будто время как таковое играло хоть какую-то роль. Просто родители успокоились, а с ними успокоился и ребенок.

В обеих историях видна одна и та же родительская ошибка: непонимание того, что чувства и поведение взрослых формируют личность их детей. Это ведь очевидный постулат, мы о нем не думаем – и забываем. Правдивость моих доводов подтверждается десятилетиями исследований и здравым смыслом. Дети обращают внимание как на подсознательные сигналы, так и на явное поведение.

В 60-е годы исследователи Стэнфордского университета выяснили: дети, которым приходится наблюдать агрессивное поведение взрослых (например, избивание куклы молотком), сами становятся более склонны к агрессии. В 2010 году журнал «Исследование и терапия поведения» (*англ.* Behavior Research and Therapy) опубликовал статью, рассказывающую, что у родителей, испытывающих постоянную тревогу, дети тоже тревожатся и ведут себя избегающе, особенно на экзаменах – а я все это наблюдаю у себя на работе уже много лет^[44]. В других исследованиях выяснилось: дети учатся контролировать свои эмоции, наблюдая за родителями, и если у родителей богатый эмоциональный спектр, то и ребенок со своими эмоциями справляется куда лучше.

Ребенок – зеркало родителей, хотим мы того или нет. Человек зачастую подражает неосознанно, это можно отметить в собственном родительском поведении. Вот у моего отца было правило: не мыться, если болеешь. Правило прижилось и в моем доме, ведь я с ним выросла. Я как-то и не задумывалась об этом, пока дети не заявили, что запрет совершенно бессмысленный. Тогда я стала размышлять, с чего мой отец вообще взял, будто простуженным нельзя мыться. Наверное, так было принято считать в Украине, где отец когда-то жил, причем больше века назад. Должно быть, там были суровые зимы, и больному действительно не стоило выходить на улицу, чтобы помыться в бане. Вот только мы-то жили в Калифорнии, где тепло и горячая вода. Правило я упразднила, но только с подачи моих дочерей.

Даже когда человек понимает, что и зачем он делает, логика порой страдает. Иногда дело доходит до лицемерия, и каюсь, я не исключение. Родители гоняют на машинах, но не дай бог сын-подросток превысит ограничение скорости на 1 километр! Взрослые не отрывают глаз от телефона во время ужина, но кричат на детей за

такое поведение. Постоянно срываются на ребенка, а потом удивляются, чего это он огрызается... Знакомая ситуация? Родители нередко внушают детям собственные тревоги и неуверенность; такой тип поведения может причинить непоправимый вред ребенку – и при этом, к сожалению, встречается весьма часто.

Ребенок – зеркало родителей, хотим мы того или нет.

Нехорошие тенденции начинают формироваться в момент рождения первенца. Я давно сбилась со счета, пытаясь прикинуть, сколько раз ко мне подходили молодые родители на конференции и говорили: «Можно с вами побеседовать? Я не знаю, как растить ребенка. Мне нужен совет». И пускались в расспросы о самых разных вещах – сне, питании, поведении ребенка, да о чем угодно. Причины очевидны: люди не понимают, что на самом деле значит быть родителем. Потому-то я и решила написать эту книгу.

Человек, лишенный нужных ему знаний, теряет уверенность в себе. Родители беспокоятся, что их собственные недостатки помешают ребенку прийти к успеху; колеблются и переминаются с ноги на ногу в страхе совершить ошибку. Вот хороший пример: тревога на экзаменах и перед ними, терзающая детей в семьях, где родители одержимы академической успеваемостью; они внушают ребенку собственные фобии и порой доводят детей до нервного истощения, никак не помогая сдать экзамены! То же самое происходит, когда малыш учится засыпать самостоятельно. Он так легко перенимает страхи и тревоги родителей, что в итоге не справляется без посторонней помощи с простейшей, естественной задачей – заснуть! Возникает своего рода созависимость – нездоровые отношения, при которых размыты границы между двумя личностями и каждая из сторон форсирует болезненное поведение другой стороны. Говоря о созависимости, люди обычно думают о влюбленной паре, но то же самое происходит между родителями и детьми. Родительская тревога ломает жизнь ребенку, лишая его смелости и веры в себя.

Откуда же берутся все эти тревога, неуверенность, провалы в логике и путаница? От простого желания, чтобы у детей все было хорошо. Все просто! Взрослый хочет, чтобы его ребенок жил лучше предыдущих поколений семьи, не заводил тех же пагубных привычек,

не терпел неудач из-за недочетов со стороны родителей. Благие намерения, без шуток. Но все мы люди, и все мы ошибаемся. Тревожимся по поводу и без, а дети начинают волноваться вслед за нами. Каждый хотя бы раз в жизни жалел о чем-то, сказанном или сделанном при своем ребенке. Ничего плохого в этом нет. Ошибок не избежать, и ребенок вполне может их пережить без серьезных последствий. Вот чего точно нельзя делать, так это заикливаться на тревоге.

Давайте поговорим о том, как дать ребенку хороший образец для подражания, облегчив жизнь и себе, и детям. Ничего сложного в этом нет, но нужно быть готовым пересмотреть свое поведение.

Пристальный взгляд

Пожалуй, одна из главных положительных сторон родительства: оно делает нас лучше. Сложностей и разочарований, конечно, не избежать. Приходится идти наперекор давно сложившимся стереотипам, убеждениям и шаблонам. Работать над собственными отрицательными чертами. В конечном счете воспитание ребенка преобразует взрослого, дает ему шанс измениться в лучшую сторону. А теперь попытайтесь ответить на следующие вопросы. Отмечу: зачастую родительское поведение прямо противоположно тому, чего взрослые ждут от своих детей. Я и сама этим не раз грешила. Задача взрослых – понять, какой образец для подражания они дают ребенку и что пора изменить в себе.

1) Пунктуальны ли вы или часто опаздываете на встречи и мероприятия?

Пунктуальность – признак уважения к другим людям и их времени. Привычка опаздывать – наоборот. Я живу в Силиконовой долине и постоянно с этим сталкиваюсь. Богатые ведут себя хуже всего. Почему-то люди склонны думать, будто деньги и/или слава позволяют им своевольничать с графиком. Своим поведением они словно бы кричат: «Я очень занятая и важная шишка, поэтому буду жить по своему расписанию, и пусть весь мир вокруг меня вертится». Опаздывают на два часа, а то и больше, но при этом ждут, что все пойдет по плану. К сожалению, никакого наказания за это не следует. К

слову, проблемы с пунктуальностью и самоорганизацией зачастую свойственны и тем, кто ни деньгами, ни известностью похвастаться не может. Я пытаюсь дать своим ученикам, детям и внукам понять, насколько важно просто не опаздывать. Если не успеваете прийти вовремя, можно позвонить или отправить эсэмэс. Обычная вежливость и умение взглянуть на ситуацию глазами другого человека.

2) Вы можете сказать про себя, что красиво одеваетесь и выглядите ухоженно?

По одежке встречают, а потому внешний вид человека многое говорит о его уверенности в себе и уважении к другим людям. Не стоит надевать спортивные шорты на коктейльную вечеринку – это проявление дурновкусия и неуважения к хозяевам дома. Внешний вид никак не связан с уровнем доходов или социально-экономическим классом; он в первую очередь обусловлен самооценкой и уважением к другим, пониманием того, какой наряд уместен в той или иной ситуации. Детей же лучше всего учить на своем примере. Я не утверждаю, будто ребенку надо вбить в голову мысль о сверхценности внешности! Но он должен понимать, насколько важно выглядеть респектабельно и профессионально. Я все удивлялась тому, что мои дочери почти не пользуются косметикой, а потом поняла: я и сама ею не пользуюсь. Я их этому никогда не учила, не заостряла внимания на макияже, пока они только росли. Девочки перед выходом из дома были обязаны принять ванну, поухаживать за собой и с иголки одеться, а вот штукатурки на лице я от них никогда не требовала. Сама всегда выглядела собранно и профессионально, но за модой не гналась. А дочери последовали моему примеру, если, конечно, не считать того случая, когда Энн пришла на собеседование в шлепанцах. Правда, тогда она еще только училась. К счастью, рекрутер смотрел в резюме, а не на одежду.

3) Как вы общаетесь с другими людьми? Можете ли назвать себя в целом дружелюбным и открытым человеком?

Часто ли приглашаете гостей к себе домой? Как относитесь к друзьям и учителям своих детей? К официантам и кассирам? Умеете ли вежливо и грамотно разговаривать по телефону? Отвечаете на звонки профессиональным и сдержанным тоном? Телефонный

этикет – довольно надежный показатель того, насколько хорошо ребенок учится. Я как могла старалась показать пример правильного телефонного разговора, заставляла дочерей постоянно упражняться в этом простом, но важном деле. Быть может, все дело в моем весьма скромном происхождении, но я всегда стремилась отблагодарить людей вокруг себя за их работу. Разумеется, я не идеальна. Порой я теряла терпение или просто в суматохе очередного рабочего дня не замечала кого-то. И все же я всегда старалась быть внимательнее к людям.

4) Вы обычно убираете в доме или у вас беспорядок?

Я прекрасно понимаю: нередко оба родителя вынуждены работать, и им приходится нанимать обслуживающий персонал. Ничего плохого в этом нет, но все же стоит хотя бы часть наведения порядка брать на себя. Еще я бы предложила вместе с детьми раз в месяц делать генеральную уборку. Так у ребенка появится образец для подражания, у которого можно перенять важный навык поддержания чистоты – и научиться уважать свой дом. В какой-то момент придется оставить подростков одних дома и поручить им присмотреть за жилищем и домашними животными. А если ребенок попросту не умеет убирать? Знаю одного парня, которого вот так оставили, а он не знал, чем отличается жидкость для посудомоечной машины от жидкости для мытья посуды – и залил последнюю в посудомойку. Никогда не повторяйте его ошибку: у них вся кухня была в пене, и пол пришлось менять. Если же родители у своего ребенка – как прислуга у короля, если дети не привыкли к серьезным обязанностям, то вырастая, они ничего не умеют, даже поддерживать порядок в доме – а ведь родителям придется навещать своих детей после переезда тех в отдельную квартиру.

5) Как вы обращаетесь с техникой?

Очень важный вопрос. Согласно исследованиям, среднестатистический американец проверяет уведомления на телефоне, (внимание!) восемьдесят раз в день. Вот так вот! Я это в школе вижу. Навязчивое желание проверить новые сообщения или почту формирует «синдром постоянного полувнимания» (*англ. continuous partial attention*), как метко выразилась эксперт в области

технологий Линда Стоун. Занимаясь кучей дел одновременно, человек ни на одном из них толком не сосредоточен. Думаю, каждому это знакомо: обедаешь, а заодно пишешь кому-то по электронной почте и слушаешь подкаст. Детям такое поведение вредит, ведь им нужно сосредоточиться на домашних заданиях, но родителям вредит еще больше. В журнале «Наука о развитии» (*англ.* Developmental Science) опубликовали исследование, согласно которому маленьким детям, чьи матери активнее пользовались смартфонами, было сложнее оправиться после эмоционального стресса^[45]. Имеется однозначная связь между способностью человека справляться со своими эмоциями и уделенным ему вниманием и заботой. В другом исследовании опросили более шести тысяч респондентов, причем 54 % детей посчитали: их родители слишком часто пользуются гаджетами^[46]. 32 % детей заявили, что чувствуют себя «ненужными», а папа с мамой все время проводят, уткнувшись в телефон. «Ненужными». Мне от таких слов плакать хочется. Я беспокоюсь, причем отнюдь не только о детях. Взрослый ведь тоже чувствует себя ненужным, если собеседник во время разговора вдруг зависнет в телефоне? Знаю, телефоны вызывают зависимость, но нужно же как-то ограничивать себя ради своего же блага и ради наших детей.

б) А что насчет еды? Регулярных занятий физкультурой, отдыха на природе?

Родителям, привыкшим допоздна засиживаться перед телевизором, не стоит удивляться, что дети ведут себя так же.

Часто ли вы подвергаетесь стрессу и как с ним справляетесь? Хорошо ли относитесь к себе? Учить детей заботиться о своем здоровье лучше всего на собственном примере. Физкультура, качественный сон и отдых невероятно важны. Мне кажется, при стрессе отлично помогает юмор.

Вопреки распространенному мнению, каждый вправе сказать себе и другим «нет», если у него не хватает времени. Нужно почаще общаться с друзьями, периодически расслабляться и веселиться, а если вдруг настала черная полоса – с надеждой смотреть в будущее.

Что же касается еды, то многим родителям стоило бы поменять свое отношение к семейной диете. Вот у нас дома внукам говорят: не всякая еда полезна. Они рано учатся разбирать информацию на

этикетках, чтобы не питаться нездоровой пищей да всякими полуфабрикатами. На уроках я отбираю у школьников газировку, и они об этом прекрасно знают. Никаких поблажек! Я всему классу в начале года читаю лекцию о вреде сладких напитков, а потом повторяю ее еще несколько раз в год по мере необходимости. Я забочусь о своих учениках, а значит, и об их здоровье.

7) Какие у вас отношения с близкими? Насколько важна для вас семья?

Если вы развелись, как складываются отношения с бывшей или бывшим? Какой урок о важности семейных отношений усвоит ваш ребенок, наблюдая за родителями? Даже разведенные пары обязаны подавать хороший пример сотрудничества и взаимодействия во благо своих детей.

Нам повезло: все девять моих внуков живут неподалеку и дружат друг с другом. Вместе едят, играют, ездят отдохнуть на каникулах, ночуют. Моим дочерям в свое время повезло куда меньше. Их двоюродные братья и сестры жили в Огайо, и повидать родственников удалось всего несколько раз. Поэтому нашей семьей стали друзья и соседи. Мы вместе с ними отмечали праздники, ходили в поход, собирались на общий обед раз в неделю. Многие из них тоже жили вдалеке от родичей. В итоге мы с ними стали одной большой семьей, и я рада, что смогла показать дочерям, насколько важно наладить и поддерживать близкие отношения с дорогими людьми.

Тот, кому действительно важна его семья, делится с домочадцами своими переживаниями и опытом, хорошим или плохим. Члены семьи учат ребенка грамотно справляться со стрессом и неприятностями, обеспечивая детей серьезной психологической и не только поддержкой. Что такое поддержка? Это когда есть с кем поговорить и к кому обратиться за помощью в трудную минуту. Я считаю, ребенок не вырастет счастливым без добрых отношений в семье. Лучший способ показать, насколько важна семья – совместный отдых и веселье. Чем больше положительного опыта, тем сильнее ребенок ощущает поддержку. Можно собраться вместе и поиграть в настольные игры, сходить в парк, да хотя бы попрыгать на батуте.

Нам повезло, у нас родилась Амелия – моя внучка, которой недавно исполнилось семнадцать. Она весьма коммуникабельна и

умеет организовать детский досуг как никто другой. Под ее руководством ребята собираются и играют в высадку на Марс, переодеваются в забавные костюмы, найденные в шкафу у взрослых. Мы рассаживаемся всей семьей в гостиной и наблюдаем за детскими играми – и плачем со смеху. Порой Амелия бежит по газону, а дети носятся за ней, как будто она – Крысолов.

8) Вы готовы обсуждать спорные темы? Учите детей разговаривать о важных проблемах и с уважением выражать несогласие? Показываете ли умение выслушать и вести переговоры?

Мы с внуками постоянно обсуждаем происходящее в мире, выслушиваем их мнение и относимся к нему с уважением. Застольная беседа получается оживленной. В нынешней политической ситуации никто не остается безучастным, а потому скучать за такими разговорами не приходится. Постоянно спорим с Итаном и Леоном; им обоим по 13 лет, и оба еженедельно читают Economist. Причем мы им этот журнал даже не предлагали. Тинейджеры просто интересуются происходящим в мире и считают Economist самым надежным источником. Кто-нибудь обязательно проигрывает спор: без этого никак! Эмма и Мия присоединяются к диалогу в роли адвокатов дьявола. И вот такие моменты наиболее поучительны! Взрослые в нашем доме пытаются проявлять гибкость мышления, умение воспринимать новую информацию. Жаркий спор нас никогда не пугает, если мы хотим показать, что вполне способны менять свое мнение и взгляды.

9) Лжете ли вы детям?

Думаю, все родители лгут детям. Иногда. «Не думаю, что магазин с мороженым еще открыт». «Папа очень устал и хочет пойти домой» (на самом деле – просто заняться своими делами). Спустя какое-то время ребенок начинает понимать, обманывают его или нет: дети ведь вовсе не глупы! Но такое вранье никому особо не вредит.

Вредит же ложь о серьезном. Нельзя говорить ребенку, будто никто не пошел на концерт: он ведь узнает, что все его друзья там побывали. Узнает и перестанет доверять папе с мамой, а мы уже выяснили, что без доверия нормальных отношений быть не может.

10) Часто ли вы кричите?

Ладно, все мы порой кричим, в том числе на детей, но задумайтесь: не считает ли ваш ребенок крик нормальным способом общения? Быть может, вы ругаетесь матом, но злитесь на ребенка, если он за вами повторяет? Никто не идеален, никому не под силу безупречно контролировать себя, но случается, человек постоянно кричит от раздражения. Кричать – значит повышать голос. Разговаривать раздраженным тоном можно и без крика – ребенку все равно будет неприятно. В общении с ребенком не нужно притворяться или сдерживать эмоции, но от злости толку не будет. Постоянный гнев и раздражение – не то, что требуется нашим детям.

11) Ваша реакция на трудности? Столкнувшись с препятствием, вы стараетесь прийти к своей цели другим путем или просто сдаетесь?

Иногда все валится из рук. Можно случайно свернуть не туда и попасть в аварию. Разорвать отношения с близким человеком, когда были все шансы их сохранить. Все мы ошибаемся. Но в таких случаях речь идет даже не об ошибках, а о судьбе. Немаловажную роль в жизни человека играет удача. Именно благодаря ей люди оказываются в нужном месте в нужное время. Моя дочь Сьюзен – прекрасный пример такого везения: она в свое время купила дом в Менло-Парк и была вынуждена частично сдавать его в аренду, чтобы платить ипотеку. Если б она не сдавала в аренду гараж, то никогда бы не познакомилась с Ларри и Сергеем – основателями Google. Нет худа без добра, и это важно понимать.

12) Готовы ли вы учиться на своих ошибках и признавать собственную неправоту? Прощать других?

Многие на это попросту не способны. Гордыня мешает примирению. Мы говорим о доброте и раскаянии, но не всегда умеем прощать и быть добрыми. Я за годы работы учителем научилась извинять учеников в любых обстоятельствах. Я, конечно, не говорю, будто нашкодивших детей не надо наказывать; речь о том, что каждый ребенок заслуживает шанса исправиться. Признавать свои ошибки неприятно, но все же проще, чем пытаться их скрыть. Нет такого человека, кто бы никогда (или почти никогда) не ошибался. И вот здесь-то важны смирение и открытость. Идеальных примеров для

подражания не бывает, но можно и нужно осознавать эти качества, а также их восприятие детьми.

Я – не лучший пример для подражания. Мои дальнейшие действия? (Кстати, а кто тогда лучший?)

Итак, у каждого родителя есть недостатки. Самоанализ помог их выявить, понять, что нужно изменить в своем поведении. Вот только не надо теперь себя во всем винить или предаваться пораженческим мыслям. Поймите: у ребенка нет лучшего образца для подражания, чем его родители. Человек, силой воли изменивший себя, способен дать детям невероятный урок. Такому не научишься у безупречных родителей (которых к тому же не существует), равно как и у взрослых, не желающих ничего менять в своем плохом поведении. Возможность измениться – великолепный шанс помочь ребенку стать лучше, показав ему хороший пример.

Я не говорю, что это будет легко. Не хочу никого расстраивать, однако по щелчку пальцев такие вопросы не решаются. У многих уходят месяцы. Но, как говорится, терпение и труд... Ребенок, чьи родители стараются совладать с гневом, учится справляться с собственными неурядицами. Нужно понимать: поведение можно изменить; и дети это поймут, увидев, как родители стараются исправиться с их помощью. Теорий и методов очень много, но чтобы изменить себя, родитель должен понять и принять три принципа.

Осознание и готовность

Первый шаг на пути к изменению – осознание. Проблему не решить, не признав ее существование. Человеку стоит на секунду задуматься о нежелательном поведении. Почему он это делает? Подсознательно? От родителей в свое время нахватался? Тревожится, не уверен в себе или своих родительских качествах? Неважно, в чем именно причина; важно извлечь из нее урок. Понять, по какому шаблону действуешь, – и отказаться от него. Простить самого себя, не тратить попусту время и силы.

Мне было невероятно сложно признать собственные ошибки в отношении моих дочерей – а ошибок я наделала ох как много! Я не всегда соответствовала собственным представлениям о хорошей матери. Порой я злилась, несправедливо наказывала девочек, теряла терпение – с кем не бывает? И я поняла: такое поведение передается в моей семье из поколения в поколение. Но когда я увидела, что именно хочу изменить, я бросила на это все силы. Я поверила в себя. Для начала я просила у дочерей прощения, признавая свою неправоту (как в том случае с дневником Джанет). Родители тоже учатся – каждый учится всю свою жизнь до самой смерти. Человек может изменить себя, если захочет. Всегда можно стать еще лучше. Нужно только подумать о своих детях, о том, как они для вас важны – их счастье и благополучие стоит таких усилий.

Поставить цель и поделиться ею

Невозможно всего добиться за раз, поэтому меняйтесь постепенно. Для начала пересмотрите свое поведение в тех аспектах, которые сильнее всего сказываются на детях. Кому-то стоит проявить терпение, пока сын собирается в школу. Другому – заняться спортом и продемонстрировать дочери все плюсы здорового образа жизни. Третьему – помириться со своими родителями, чтобы их внуки научились прощать. И любой целью нужно обязательно поделиться с детьми. Сказать ребенку что-то вроде: «Знаешь, я решил с завтрашнего утра спокойней к тебе относиться. Скажи, пожалуйста, на что в первую очередь обратить внимание? Что тебя больше всего беспокоит? Почему мы ругаемся по утрам?» Такая постановка вопроса выдает уязвимость родителя – и его заботу о своем ребенке, это не может остаться без внимания последнего. Ребенок поймет: его папа с мамой – живые люди, со своими мечтами и надеждами, промахами и недостатками.

Как правило, дети с готовностью помогают своим родителям. Софи, дочери Энн, всего семь, а она уже высказывает предположения. «Мама, мы с моими друзьями многое можем и без твоей помощи» или «Дети знают, чего хотят. Просто не надо им мешать».

Объясните ребенку, что каждый человек хочет совершенствоваться, и его родители – не исключение. А еще поясните,

почему хочется что-то в себе поменять. Какой урок должен освоить ребенок? Почему именно этот урок и эта цель? Почему именно сейчас?

Гибкость в исполнении решений

Итак, родитель решил измениться из лучших побуждений, но опять сорвался на сына. Поработал сверхурочно и не вышел с дочерью на пробежку, как обещал. С матерью вообще не получилось помириться. Ничего страшного. Первый блин всегда комом, а уж в поведении – тем более. Это не повод отказываться от поставленной цели. Менять поведение, уже будучи взрослым, – это как писать книгу. Начинается с наброска, позволяющего автору оформить свои мысли. Затем все перечитывается и переписывается, чтобы не осталось недосказанностей и провалов в логике.

Лучше не ожидать многого от первой попытки, а иначе можно и рехнуться. Направляясь к своей цели, вполне можно корректировать маршрут. Иногда выработанная стратегия не помогает. Почему так происходит? Что мешает? Как решить проблему и пойти дальше? Быть может, есть какое-то интересное и необычное решение, которое еще не приходило в голову?

Дети могут здорово помочь – так пусть внесут свою лепту в старания родителей! Если сын утром постоянно опаздывает в школу, то почему бы не предложить ему приготовить одежду и собрать сумку с вечера? А если он вдруг опять опаздывает – попросить его напомнить родителям дышать глубже и не злиться. Не стоит бояться привлекать помощь и поддержку со стороны детей. Такой шаг показывает ребенку, насколько на самом деле непросто отцу с матерью меняться.

Крайне важно вести записи в дневнике, чтобы можно было всегда оценить свои успехи в ретроспективе. Дневник помогает сохранить мотивацию и решимость, а иногда и доработать свои планы.

Важнейший аспект родительского поведения

На мой взгляд, важнейший навык, которому родители учатся у детей – это способность выстраивать и поддерживать хорошие

отношения с другими людьми. Качество отношений влияет на качество жизни. Пожалуй, именно от него зависит будущий успех ребенка.

Многие на первое место ставят отношения с супругом или партнером. Но не у всех есть постоянный партнер, и не каждая семья вписывается в традиционные рамки. Кто-то овдовел, кто-то растит детей в одиночку, и не так важно, добровольно или нет. Качество ваших межличностных отношений – с друзьями, членами семьи, коллегами, другими родителями или опекунами – влияет на отношения ваших детей с миром. Наблюдая за родителями, ребенок узнает, как устроен мир, как люди учатся ладить друг с другом, как разрешаются конфликты. Если мама с папой в ссоре друг с другом или с кем-то еще, детям от этого становится только хуже. А вот хорошие контакты с супругом, партнером, коллегами, друзьями дают детям шанс на счастливую полноценную жизнь.

Признаю, постоянные отношения поддерживать нелегко. Нет пары, которая ни разу бы не поссорилась за 55 лет брака. Мои отношения со Стэном – это ежедневная работа над собой и над укреплением наших уз. Мы постоянно спорили о том, как правильно растить дочерей: о религии (Стэн – католик, а я еврейка), о подходе к воспитанию (муж у меня человек строгий, я же легко иду на компромиссы), о частой разлуке из-за его работы. Но мы были преданы друг другу и преследовали общую цель: вырастить детей в доме, полном любви. Семья у нас была не идеальная, но и не плохая; а кроме того, мы помогли нашим девочкам хорошо устроиться в жизни. Брак наш тоже безупречным не назовешь – на то он и брак! Но мы любим друг друга и преданы друг другу.

Цель у супругов одна: жить счастливо вместе и воспитывать детей в атмосфере любви.

Идеальных отношений не бывает. Голливудская романтика существует разве что в кино. Молодежи надо это понимать. Люди обманывают себя, считая, что «у каждого есть та единственная вторая половинка», «любовь решает все проблемы». Ерунда все это! Брак – это постоянные компромиссы. Очевидная, казалось бы, мысль, вот только стоит ее заучить. Обоим супругам приходится идти на жертвы. Совместная жизнь зиждется на партнерстве, а не соревновании.

Нельзя постоянно подсчитывать очки: я убедила его купить посудомоечную машину, а он больше денег потратил из семейного бюджета.

Иногда кто-то жертвует большим, чем другой, а потом – наоборот. Если мелочиться, можно упустить цель из виду, а цель у супругов одна: жить счастливо вместе и воспитывать детей в атмосфере любви. Несмотря на все сложности, брак – отличный способ насытить свою жизнь. У нас со Стэном за плечами больше полувека общих воспоминаний: о людях, с которыми мы дружили, о наших путешествиях, ошибках, безумных идеях. Мы можем усесться вечером вдвоем и полистать фотоальбомы, которых дома накопилось уже больше сотни. Такой опыт совместной жизни не накопишь за пять или десять лет.

Я помню, как мы еще в самом начале наших отношений катались по всему Беркли на скутере Стэна «Веспа», помню нашу первую машину («Фольксваген-жук», настолько крошечный, что когда я на лыжне повредила колено, в него даже забраться не могла). Мы много путешествовали по Европе: Стэн за рулем, а я в роли штурмана. Правда, обычно я и понятия не имела, где мы едем, но иногда муж в этом был виноват: нечего уезжать за пределы карты!

А потом у нас родились дочери, и мы смотрели, как они растут; еще позже семья пополнилась девятью внуками. С кем еще мне обо всем этом поговорить? Кто еще поможет мне все это вспомнить – и рассказать о том, что я сама забыла? Никто. Не хочу думать, каково бы мне пришлось без Стэна. Горечь утраты друг друга была бы для нас обоих невыносима. Вся наша жизнь исчезла бы, словно бумажная книга в огне. И все же пары нередко распадаются. У меня среди друзей, да и членов семьи немало разведенных; думаю, и вам такие случаи знакомы.

За годы жизни я повидала немало отношений – супружеских, дружеских, между родителями и детьми – и могу сказать точно: без принципов 5С люди друг с другом ужиться не могут. Но эти основополагающие ценности постепенно утрачивают свое значение, особенно для супругов. Когда пара разводится, первая причина, приходящая на ум, – измена. Однако далеко не всегда дело именно в ней. Почему люди изменяют друг другу? Они забывают о 5С. Отношения рассыпаются, словно карточный домик, и тому может быть

множество причин, от разногласий в общих целях до несовпадения сексуальных темпераментов, но корень всех зол всегда в отсутствии основных человеческих ценностей.

НЕДОВЕРИЕ. Отношения разваливаются, когда супруги перестают доверять друг другу. Но с чего начинается ревность, подозрения? Если явных причин тому нет, нужно поверить, что каждый действует в интересах другого. Поверить в данную когда-то друг другу клятву верности. Возникшие проблемы следует решать. И еще нельзя забывать: даже утраченное доверие еще можно вернуть.

НЕУВАЖЕНИЕ И НЕЛЮБОВЬ. Главная причина развода – отсутствие уважения друг к другу и к самим себе; утраченное уважение вернуть крайне сложно. Я говорю в первую очередь о способности ценить и обожать супруга, быть плечом, на которое любимый человек сможет опереться в любую минуту. Не отворачивайтесь от совершившего ошибку. Любую возникшую проблему надо понять и попытаться решить; обвиняя человека – помнить о презумпции невиновности. Не спешить делать выводы, но дать партнеру возможность объясниться.

НЕДОСТАТОК САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ. Взрослым тоже порой есть что скрывать друг от друга, даже в семейной паре. Одно из главных заблуждений о браке: якобы все нужно делать вдвоем. Человеку нужны личное пространство и независимость. Не стоит ограничиваться одними лишь совместными делами. Мы уже отпраздновали золотую свадьбу, и я давно поняла: необязательно все делать вместе. Можно поужинать с подругами без супруга, можно даже отправиться в путешествие с друзьями, но без жены. Люди сомневаются в адекватности такой мысли, а я считаю ее правильной. Конечно, мы с мужем большую часть времени проводим вместе, но при желании можем действовать независимо друг от друга. Мы ценим конфиденциальность в семье; не скрываем что-то друг от друга, просто ценим ощущение самостоятельности и свободы.

НЕДОСТАТОК СОТРУДНИЧЕСТВА И ОБЩЕНИЯ. Если пара растит ребенка, то им жизненно необходимо взаимодействовать друг с другом, особенно в уходе за детьми. Сотрудничество – краеугольный камень совместной жизни; но иногда партнеры настолько злятся друг на друга, что перестают сотрудничать. Не разговаривают, ничего не обсуждают, не пытаются решать общие проблемы, прекращают всякое общение. Ложиться спать, дуясь друг на друга – разве это жизнь? Такие супруги не только не могут разобраться в своих разногласиях, они и спят-то плохо. Правило простое и вроде всем известное, и все же его постоянно нарушают. Если же неприятных моментов накопилось чересчур много, а прощать друг друга партнеры так и не научились, их отношениям скоро настанет конец. Канал связи перекрыт, и никто не собирается извиняться или выслушивать извинения.

По этой же причине друзья становятся врагами, а дети не хотят иметь ничего общего с родителями. В любом возрасте повод один.

БЕССЕРДЕЧНОСТЬ И НЕСПОСОБНОСТЬ ПРОЩАТЬ. Доброта и сердечность – неотъемлемая часть ежедневного труда под названием «отношения». Улыбаться, помогать донести сумки с продуктами, попридержать дверь, готовить любимому человеку его любимое блюдо – множество приятных мелочей. И все эти мелочи невероятно важны, так почему же мы склонны забывать о близких нам людях, когда речь идет о столь простых вещах? Я полагаю, все просто слишком заняты, но разве доброта требует много времени? А прощение?

Человек, не умеющий извинять, может забыть о каких-либо отношениях. Прощение означает смирение, умение забыть обиды.

Человек, не умеющий извинять, может забыть о каких-либо отношениях. Прощение означает смирение, умение забыть обиды. Понимание, что отношения и семья важнее какой-то мелкой или не очень ссоры. Разве я не права?

Однако даже в тех парах, где оба супруга прилагают усилия к тому, чтобы придерживаться принципов 5С, появление детей все усложняет. В одном восьмилетнем лонгитюдном исследовании

выяснилось: отношения в браке зачастую внезапно ухудшаются у пар с детьми по сравнению с бездетными, причем такой результат наблюдался в течение всего срока наблюдения^[47]. Даже для самых крепких семей рождение ребенка становится испытанием.

Дополнительный эксперимент показал: программы психологической помощи и семинары для родителей помогают справиться со сложностями семейной жизни. Иными словами, пара с любыми трудностями справится, если захочет. А многие, кажется, и не хотят: детей, воспитываемых родителями в разводе, нынче не счесть. Какая-то эпидемия. Во времена моего детства развод был исключительной редкостью. Но сейчас в среднем по стране распадается каждый третий брак. Я даже задумываюсь: люди вообще понимают, что поклялись друг другу в верности? Или, давая клятву, не были готовы к суровому испытанию в виде ребенка? Огорошенные, они видят выход в разводе. Но разве такими должны быть отношения? Разве таким должно быть детство маленького человека?

Я видела, сколько боли способно причинить расставание – и боль эта не утихает еще много лет. В Силиконовой долине проблема стоит особо остро, мне кажется, свалившиеся на людей большие деньги делают только хуже. А дети в развалившихся семьях страдают. Психологи говорят: маленькие дети привязаны к обоим родителям, поэтому для них развод – это шок и горе; а подростки-бунтари чувствуют себя обманутыми, а потому отстраняются еще сильнее.

В 2014 году опубликовали анализ длившегося три десятка лет исследования семейных связей и благополучия детей; автор работы, доктор Джейн Андерсон, пришла к выводу: если не считать семьи, где царят насилие и произвол, «дети живут и справляются со своими задачами и целями намного лучше, если родители стараются сохранить брак и хорошие отношения в нем»^[48]. На негативные последствия развода, в том числе: сокращение времени, проводимого с каждым из родителей, утрату экономической и психологической безопасности, замедление социального и психологического развития, ухудшение умственных способностей и успеваемости, а также общего физического здоровья, указывает множество различных исследований. Интересно, что в других исследованиях те же самые последствия отмечены у родителей. Об этом стоит задуматься, хоть в некоторых работах и говорится, что негативные последствия развода родителей у

детей обычно кратковременны. По мнению их авторов, не столько сам развод вредит детям, сколько постоянное наблюдение за родительскими ссорами до и после развода.

Я не социолог, но все же с этими учеными я бы поспорила. Редко встретишь ребенка, который бы одобрил расставание родителей; обычно у детей всякая тяга к жизни пропадает, развивается длительная депрессия. У меня ученики сходили с ума от отчаяния, узнав, что родители все же решили разойтись. Представьте: человека силой лишают папы или мамы. Сегодня многие пары оформляют совместное опекуновство, и детям приходится постоянно, каждые несколько дней или недель, переезжать из дома в дом. Иной ребенок в таких условиях просто «забывает» на школу, его отношения со сверстниками портятся. Он ищет поддержки, ищет тех, кто о нем позаботится, ищет стабильности.

А еще, по моим наблюдениям, в процессе развода пары все чаще ссорятся и злятся друг на друга. Развод выявляет худшие черты характера. Каждый из супругов словно бы пытается вести себя настолько мерзко, чтобы окончательно испортить жизнь некогда любимому им человеку. А дети перенимают эту сволочную модель поведения. В жизни можно найти множество поводов для злобы. В любое время. Главное – научиться оставаться человеком даже в самых сложных ситуациях и не держать обид. Иногда можно легко и быстро оправиться от нервного срыва, иногда – почти нереально. В любом случае важнее всего тот урок, который извлечет ребенок. Дети разведенных родителей понимают: отношения не длятся вечно, и никто не заслуживает доверия. У ребенка, особенно маленького, такой посыл вызывает страх и печаль. Дети могут решить: если что-то не нравится или с чем-то не можешь справиться, достаточно просто взять и убежать, а не пытаться решить проблему.

Мы живем в весьма быстротечном мире, где информация передается со скоростью света, где основным источником новостей становятся сообщения не длиннее 140 символов, и все это сказывается на нашей готовности справляться с трудностями. Люди теряют целеустремленность, а значит, и способность преодолевать кризисы, возникающие в долговременных отношениях.

Что же я порекомендую? Всеми силами пытаться избежать развода (если, конечно, речь не идет о насилии, неизлечимой

зависимости или плохом обращении). Понимаю, некоторым мой довод не понравится, но ничего другого я не скажу. Брак подразумевает, что когда-то супруги друг друга любили – и сильно. Быть может, у них еще есть силы помириться? Я не утверждаю, будто согласие в жизни семейной пары должно быть абсолютным и повсеместным, однако важно показать детям, что родители могут справиться со своими разногласиями, а прекратившиеся отношения еще можно восстановить.

Простить можно многое, даже измену. Психолог и автор нескольких бестселлеров Эстер Перель утверждает, при разводе нельзя торопиться: «Поспешный развод не оставляет людям права на ошибку – право быть слабыми. А еще он не дает возможности восстановить отношения, перетерпеть обиды и оправиться». Супружеские измены в наши дни нередки, как и связанная с ними стигма. Женщина, изменившая мужу, – шлюха. Мужчина, простивший измену, – слабак. Но какое кому дело, кроме самих супругов? Прислушиваться надо к своему рассудку и сердцу, а не к суждениям друзей. Подумайте о последствиях. Подумайте дважды, если в семье есть дети. Развод в корне изменит жизнь не только ребенка, но и всей семьи, включая даже внуков, перевернет все социальные связи с ног на голову и будет эхом отзываться еще несколько поколений. Последствия расставания останутся с бывшими супругами на многие годы. Может, лучше пересмотреть ситуацию, подумать, настолько ли серьезные возникли в отношениях проблемы, чтобы обречь себя на жизнь, полную отчуждения и раздора, сделав несчастными себя и детей? Боль после развода не утихнет, скорее станет еще сильнее. Гораздо лучше восстановить отношения и простить друг друга. Сколь многие люди несчастны по своей же вине!

Я прекрасно понимаю, не в любой ситуации можно все исправить. Моя дочь Энн сама прошла через развод, причем публичный. Когда она мне рассказала о проблемах в семейной жизни, я убедила ее попробовать решить их. И они с мужем пытались, действительно пытались, но тщетно. Вот им действительно пришло время разойтись и отправиться каждому своей дорогой, попытавшись при этом уберечь детей от негативных последствий.

Даже если пара уже официально распалась и отношения с бывшим супругом или партнером не складываются, еще не поздно

начать «сотрудничать». Четко обозначить цель: дать детям шанс на лучшую жизнь, а значит, и себе тоже. Сменить гнев на милость и устремить свой взгляд в светлое будущее вовсе не сложно. При этом даже не обязательно вновь сходиться, достаточно хотя бы дружить. Оба бывших супруга хотят одного – чтобы их дети были здоровы, счастливы, успешны. В этом-то, я думаю, все со мной согласны. Поводом для ссоры могут стать разные способы достижения такой цели. Родители должны стать для своих детей примером сотрудничества и преодоления разногласий. Тогда всем будет хорошо, а ребенок усвоит навыки, которые ему еще пригодятся во взрослой жизни.

А если уже даже и сотрудничать никак не получается, то следует отнестись к самому себе по-доброму, простить себя и двигаться дальше. И это – еще один важный урок для детей: умение двигаться дальше и сохранять оптимизм даже в самые трудные времена. Ребенок должен понять: все люди неизбежно меняются, причем порой не так, как того хотелось бы. До неузнаваемости. До принципиально другого образа жизни. Болезни, аварии, финансовые трудности – многое может внезапно измениться. Иногда проблемы решаются с помощью своего партнера, а если у того не получается, всегда можно найти разумный способ справиться с ними. И это – важнейший жизненный урок для детей: умение, несмотря ни на что, найти хорошее решение проблемы. Каждый сам выбирает, впасть в уныние или сохранить оптимизм – и я выбираю второе.

Для начала примите необходимые меры, чтобы улучшить свое самочувствие и составить планы на будущее. Уныние – это тупик. Я верю: все в моей жизни наладится, люди подобраются, да человек в принципе существо доброе – и порой мне кажется: одной моей веры достаточно, чтобы все это стало реальностью.

Есть и хорошие новости: согласно данным Национального центра исследований по вопросам семьи и брака (*англ.* National Center for Family and Marriage Research), частота разводов в США значительно снизилась с 2008 по 2015 год, а недавно и вовсе достигла самого низкого уровня за последние 40 лет. Люди стали лучше понимать, что от их способности разобраться в своих отношениях зависит как их собственное счастье, так и благополучие детей.

Улучшение статистики по разводам объясняется множеством факторов, в частности тенденцией к более позднему бракосочетанию, стремлением партнеров пожить вместе до свадьбы, а также благодаря феминисткам, еще и возможности выходить замуж по любви, а не ради денег. Интересно: люди, нашедшие себе пару через интернет, разводятся реже. Наверное, потому, что ищут партнера со схожими интересами и происхождением.

Воспитание детей и отношения с людьми – кладезь полезных знаний и уроков. Иной урок усвоить сложно, не спору, но каждый дает шанс не только жить лучше, но и лучше воспитать своих детей. Всякий изменится в лучшую сторону, было бы желание.

Сердечность

8. Сердечность заразна

ЗАБОТА И ЕСТЬ СЕРДЕЧНОСТЬ – вот мой девиз. Осенью 2002 года мне позвонил лечащий врач моей мамы, сказал, что ее госпитализировали. Маме тогда был уже 91 год, она много лет болела и не вставала на ноги. А незадолго до ухудшения начала постоянно принимать антибиотики, потому что организм не мог справиться с инфекциями мочевыводящих путей. Я испугалась и немедленно вылетела в Палм-Дезерт, чтобы навестить маму в больнице Эйзенхауэр. Мама казалась совсем крошечной на огромной больничной койке, но как она рада была меня видеть! Она, как и всегда, очень тепло улыбалась. Казалось, что уже все потеряно. Врач предложил перевести ее в дом престарелых с хосписом. Я тогда и не знала, что хоспис – это отделение паллиативной медицины для неизлечимо больных. «Там ухаживают за пациентами, – пояснил доктор, – без особого медицинского вмешательства». Казалось бы, идеальное решение для человека в столь пожилом возрасте. Мне пообещали позаботиться о маме.

Когда ее разместили в хосписе, я улетела домой. Несколько недель спустя моя дочь Энн решила навестить бабушку. У Энн с бабушкой всегда были особенные отношения. Дочь после учебы отправилась в Красноярск, чтобы своими глазами увидеть родину моей мамы. Две другие внучки тоже с ней дружили – да и разве могло быть иначе? Я никого не встречала добрее и заботливее моей мамы. Я старалась всюду брать ее с собой, хоть это и было нелегко. В пожилом возрасте она толком не могла передвигаться: рассеянный склероз с преимущественной локализацией в нижних конечностях. Сначала ходила с тростью, потом на ходунках, потом вовсе перестала ходить. Энн, Сьюзен и Джанет хотя бы раз в год ездили в Палм-Дезерт навестить бабушку, жившую с моим братом Ли. Все вместе катались на гольф-каре. Прекрасно осознавали, что бабушка больна, а потому старались найти для нее время, писали ей письма, постоянно звонили. Я научила дочерей с любовью и добротой относиться ко всем людям, но особенно к пожилым. Я дала им понять: каждый человек важен,

несмотря ни на что, и я старалась быть образцом для подражания. Но мы об этом не разговаривали.

В хосписе Энн увидела противоположность доброте и сердечности. Она слышала стон и плач пациентов. Обычно люди в больнице не плачут. Что-то явно пошло не так. Дочь кинулась искать свою бабушку – и нашла ее. В ужасном состоянии. А вот медсестры на глаза не попадались. Персонал просто отошел в сторону, ничего не делая и не обращая внимания на происходящее. (Должна сказать, нам просто не повезло: обычно в хосписах намного лучше!) Энн это не понравилось: допустить такого обращения со своей бабушкой моя дочь не могла. И она взяла дело в свои руки: вызвала «Скорую», и та приехала через шесть минут; сказала бригаде: бабушка умирает, ее надо вернуть в Эйзенхауэр, она обезвожена и нуждается в неотложной медицинской помощи. Медперсонал смотрел на происходящее ошеломленным взглядом. Но никто ничего не сказал, когда мою маму вывозили из здания. «Это вы называете уходом? Разве так обращаются с пациентами?» – не унималась моя дочь.

В больнице бабушке поставили капельницу для быстрой гидратации, а еще покормили. Она давно не ела и не пила, стоит ли удивляться, что она вообще ничего не соображала? В какой-то момент ей стало лучше и показатели были обнадеживающими, но Энн работала в «неотложке» в многопрофильном стационаре Сан-Франциско, а потому знала, что это еще не победа. Для начала она уволила прежнего доктора, отправившего нашу бабушку в хоспис, и наняла двух других. Новые врачи поменяли лекарственный режим, и маме стало намного лучше всего за пару дней. Она пришла в себя, снова заговорила. Возникла другая проблема: уход за мамой после того, как ее выпишут. Нам же надо было как-то проследить, чтобы подобное больше не повторилось. Вот только мы жили у залива Сан-Франциско, и следить за всем с расстояния в сотни километров было как-то несподручно.

Мама нуждалась в ком-то из членов семьи, кто мог бы проконтролировать работу медиков. Сама она на это не была способна. Энн у нас всегда была смышленной и придумала план. Нужно было перевезти маму к нам, вот только за найм кареты «Скорой помощи» на такое расстояние пришлось бы выложить мешок денег. И тогда дочь решила, что мы и сами сможем ее перевезти, взяв с собой капельницу

и лекарства. В больнице пришли в ужас. «Вы собираетесь везти пациента почти тысячу километров в обычной машине? Это же опасно!» «Не опаснее больницы, где всем на всех плевать!» – парировала Энн. Она придумала способ перевозки, взяла на себя ответственность за лекарства, затем арендовала фургон и носилки. Несколько дней спустя в пять утра мы выехали на федеральную трассу № 5 и отвезли маму из Палм-Дезерта напрямик в дом престарелых в Лос-Альтосе. На дорогу ушло восемь часов, но мама прекрасно себя чувствовала. Я заранее позвонила в больницу и спросила, смогут ли они принять нашу старушку, и они согласились, хотя там была очередь на госпитализацию. Медперсонал поразился, услышав нашу историю.

Новый дом престарелых в Лос-Альтосе оказался просто великолепен. Разные мероприятия каждый день, ЛФК, специальное время для общения и отличный уход за пациентами. Мы всей семьей пришли к бабушке в гости на День благодарения и до сих пор о нем вспоминаем – а разве это бы случилось, не догадайся Энн вмешаться? Мама прожила еще два года и умерла в 93. Доброта, сострадание и настойчивость моей дочери спасли ей жизнь. Энн придумала необычный способ спасти бабушку, ей даже пришлось ради этого взять неоплачиваемый отпуск на две недели. Доброта в целом ей присуща и проявляется не в словах, а в делах. Энн была весьма заботливым ребенком, внимательно относилась к другим, беспокоилась о самом маленьком котенке в помете, о собаке со сломанной лапкой, о детях, у которых не было друзей. В садике малышам задали вопрос: «За что вы хотите сказать спасибо?» – и Энн написала на своем листке: «Спасибо за Кендзи» (ее друг). Из нее вышла очень заботливая мама.

Эмпатия и доброта всегда были частью моего мировоззрения. Уже много лет спустя я поняла: самым своим поведением, книгами, которые я читала вслух, выбираемыми мной детскими и не только передачами я неосознанно учила дочерей сочувствовать, благодарить, прощать. Наверное, я так делала потому, что в детстве много слышала от родителей об их тяготах и невзгодах, о погромах в России; а может, из-за гибели маленького Дэвида. Причина не так уж и важна; главное, душевное тепло, забота и эмпатия стали частью меня самой.

Энн хорошо усвоила мои уроки – как и Сьюзен с Джанет. Все они после учебы постарались принести миру и людям пользу. Старшая дочь отправилась в Индию, средняя – в ЮАР, причем по своему

желанию: я им ничего такого не предлагала. Еще во время учебы в колледже Энн трудилась волонтером в «неотложке» местной больницы, и шок от проблем пациентов лишь укрепил ее стремление помогать им. Больные нередко не могли за себя заступиться: им попросту не хватало сил потребовать правильного лечения. Потом она работала в многопрофильном стационаре Сан-Франциско и университетской больнице Стэнфорда, думая стать врачом. В конце концов решила, что сможет достичь большего вне стен смотрового кабинета. Энн хотела учредить службу поддержки пациентов, которая помогала бы тяжело больным людям добиваться качественного медицинского обслуживания. Энн видела: доброты и заботы в больничных стенах не хватает. Не то чтобы врачи и медсестры были равнодушны, скорее слишком много работали и у них попросту не хватало времени позаботиться обо всех. Люди идут в медицину, чтобы творить добро, вот только в плотном графике не остается места доброте. Нынче это большая проблема.

Однако в итоге Энн замахнулась на еще более грандиозный проект. Она основала компанию, занимающуюся ДНК-тестированием, чтобы дать пациентам во всем мире шансы разобраться в своем здоровье. Тот, кто понимает свои генетические особенности, имеет возможность предотвратить множество заболеваний. Сейчас, будучи учредителем и генеральным директором 23andMe, моя дочь открывает миллионам людей глаза на правду об их организме, исходя из принципа: сам о себе не позаботишься – никто не позаботится. Она продолжает бороться за доступ каждого к медицинскому обслуживанию высочайшего класса. Больше всего ее беспокоила бывшая свекровь Геня Брин, страдавшая болезнью Паркинсона. Один из первых проектов Энн заключался в совместном с Фондом Майкла Дж. Фокса исследовании этой болезни и поиске метода лечения. Компания не так давно опубликовала крупнейшее на сегодняшний день метаисследование^[49] по теме.

У меня вопрос: а современных детей учат доброте?

Какой же они видят образец для подражания в этих ежедневных новостях о рейдах на нелегальных иммигрантов, о том, как младенцев и детей забирают у родителей, о том, как толпы людей, пытающихся попасть в США, вынуждены по несколько дней стоять на границе? Надеюсь, все родители, независимо от их политических взглядов,

могут проявить сочувствие к иммигрантам и побеседовать с детьми об этой проблеме. Результаты исследований, однако, говорят об обратном.

Ученые из Гарвардской высшей педагогической школы опросили десять тысяч детей в рамках проекта «Забота как общая ценность» (англ. Making Caring Common Project) – инициативы, направленной на воспитание заботливого, участливого и социально-ориентированного поколения; выяснилось: для 80 % детей главная цель в жизни – личный успех и счастье, и лишь 20 % сказали, что больше всего заботятся о других. Еще один результат исследования: «В три раза больше молодых людей согласны, чем не согласны, с этим утверждением: родители скорее будут гордиться моими хорошими оценками, чем полезной общественной деятельностью». Обескураживает как-то. Мичиганский университет выяснил, что после 2000 года уровень эмпатии среди студентов американских вузов неуклонно стремится вниз^[50]. Один из моих коллег-учителей пришел к аналогичному выводу, проведя неформальный опрос учащихся в государственной школе, где он работает. Он попросил поднять руки тех детей, кто в своей жизни имел дело с какой-либо из ценностей системы 5С.

Самодоверие – лес рук. Хороший знак! Самоуважение и самостоятельность – половина. Сотрудничество – около двух третей. Сердечность? Ноль.

Родительская гиперопека привела к тому, что о важности доброты все как-то позабыли. Многие отцы и матери ставят выше всего успех. Главной целью становится достижение детей, а главным страхом то, что без родительской помощи они ничего не добьются. Люди убеждены, если ребенок в чем-то претерпел неудачу, у него в принципе ничего не получится; ребенку это вредит, да и родителям ничего, кроме лишней тревоги, не дает. Промах ребенка – провал его родителей. Как можно такое допустить?

Доброта и сердечность отошли на второй план, а то и вовсе пропали из поля зрения. Мама-«тигрица» Эми Чуа обмолвилась в нашей пресловутой беседе в мексиканском городе Пуэбла, что вопросы доброты и счастья ее никогда не волновали. Ее вообще ничего не волновало, кроме достижений дочерей. Но все имеет свою цену, в том числе чрезмерное стремление к личному успеху и совершенству. У такого родителя растут не дети, а бездушные нарциссы. Конечно,

никто не ставит перед собой задачу превратить ребенка в эгоиста, но так уж получается. Просто ему не хватает ни времени, ни сил подумать о других, ведь приходится отдаваться работе над своими достижениями. А если у ребенка что-то не получается, то он лишается любви и заботы своих родителей.

Родительская гиперопека привела к тому, что о важности доброты все как-то позабыли. Многие отцы и матери ставят выше всего успех.

Разве это доброта? Вот и вынуждены бедные дети все силы тратить на преуспевание по всем фронтам; хорошие оценки они получают, а вот самостоятельности, осознания своих возможностей, а уж тем более доброты к другим людям им не хватит. В итоге ребенок вырастает обвешанным регалиями эгоистом в обществе, где ничто не ценится превыше личного успеха. Доброте при таком стиле воспитания и в таком социуме попросту нет места.

Наверное, все дело в неправильном восприятии доброты. Ее часто ассоциируют со слабостью. Люди думают, будто о доброго человека можно вытирать ноги. Мне подобное за годы работы учителем – годы попыток действительно работать с учениками, а не муштровать их – доводилось слышать не раз. Когда я трудилась в английском отделении старшей школы Пало-Альто, как минимум половина коллег сомневалась в моих методах. Им не нравилось, как я «наказываю» учеников, ведь я всегда пыталась докопаться до причин и дать второй шанс. Сотрудники предупреждали: «Да о тебя просто ноги вытирают. Не накажешь сейчас – снова нарушат правила. Знаешь кто ты? Тряпка». Они не понимали, что добротой можно многого добиться. Добрый человек счастлив сам и делает счастливее других. Я не говорю, что нужно всем помогать без разбору. Сердечностью нередко злоупотребляют, это правда, но скрытые мотивы все равно можно разглядеть, если кто-то кажется чрезмерно заботливым, просит большую сумму в долг, дает нереалистичные обещания. В мире хватает зла, однако это не значит, будто не стоит приносить в него добро. Просто будьте осмотрительнее.

Родители некоторых из моих учеников разделяют взгляды учителей. Спрашивают: «Каким образом доброта поможет моему

ребенку поступить в колледж?» А я вот недавно поговорила с Марком Тессье-Лавинем, президентом Стэнфордского университета, и он сказал, что доброта и забота о других – важнейшие качества абитуриента, на которые смотрит приемная комиссия. Именно они определяют успех человека в Стэнфорде, да и в мире в целом. Университетам не нужны отморозки. Быть может, у нас в стране и сложилась жестокая, чрезмерно ориентированная на конкуренцию система, в которой хорошо только богатым детишкам с самыми лучшими оценками, но все меняется. Сейчас многие колледжи отказываются от стандартизированных экзаменов и стараются анализировать абитуриента в целом, понять, как его уникальные таланты и навыки могут помочь людям.

Ценность и значимость доброты признают даже бизнесмены. Когда в Google провели внутреннее исследование в рамках проекта Oхugen, оказалось, руководителей высшего звена отличают коммуникативные навыки, а не технические. По сути, на доброте основаны четыре из семи ключевых качеств руководителя: эмпатия, индивидуальный подход к сотрудникам с разными ценностями и мнениями, умение обучать и давать ценные советы, а также способность адекватно и осмысленно обсуждать карьерный рост. Сейчас многие компании уделяют большое внимание сердечности, причем как среди сотрудников, так и среди клиентов.

В качестве примеров можно назвать и Zappos^[51], и Whole Foods. Джефф Безос, генеральный директор Amazon, хочет, чтобы покупатели и клиенты были счастливы, правда, признает, что к сотрудникам это не относится. И впрямь: о хорошем отношении к работникам в Amazon мне слышать не доводилось. Зато благожелательное отношение к покупателю для них важнее всего.

О том, как важна доброта на рабочем месте, я узнала из первых рук – от своих дочерей.

Энн борется за здоровье и благополучие людей – и Джанет тоже. Она своими глазами увидела поселения, где люди страдают от хронических заболеваний и острой нехватки медицинской помощи, – и решила что-то с этим сделать. Благодаря своей заботе Джанет познакомилась с местными, помогла им своими консультациями по вопросам грудного вскармливания, борьбы и жизни с ВИЧ и СПИД,

профилактики детского ожирения, других сложных проблем медицинского характера.

Для Сьюзен быть доброй – значит заботиться о подчиненных. В свое время она помогла Google учредить детский сад для сотрудников. Она хотела, чтобы не только ее дети, но и дети всех ее работников имели возможность учиться по лучшим познавательным и развивающим программам. Как хороший руководитель, Сьюзен понимала: родители живут и работают намного лучше, когда об их детях заботятся. А еще она добилась продления декретного отпуска для сотрудниц. О том, что в Google теперь полностью оплачивают декретный отпуск на восемнадцать недель, говорила вся страна. Многие годы моя дочь занималась улучшением социальной и трудовой политики компании, и теперь Google оплачивает 18-недельный декретный отпуск мамам и 12-недельный – отцам. Отличный пример того, как хороший руководитель действительно заботится о подчиненных. Всякий хочет в первую очередь работать там, где начальство проявит искреннюю заботу о его здоровье и счастье, где ему позволят заняться любимым делом. Google основана на этой идее: в офисах можно бесплатно перекусить, вздремнуть; не зря корпорация вот уже много лет считается одним из лучших работодателей в США. Их щедрость побудила многие другие компании измениться, поспособствовала формированию нового взгляда на наемную работу.

Доброта приносит человеку куда больше пользы, чем приглашение на учебу в университет или хорошая должность. Доброта даже в какой-то мере эгоистична, ведь она позволяет достичь умиротворения и отыскать смысл существования, чего ни за какие деньги не купишь. Мы идем по одной дороге жизни, так почему бы не сделать себе и другим этот поход приятнее? Немало возможностей проявить доброту дает нынешняя эпидемия наркозависимости. Все больше людей подсаживается на рецептурные опиоиды, а передозировка уносит больше жизней, чем СПИД в худшие годы. Речь идет о национальной трагедии, а значит, решение этой проблемы должно стать одним из приоритетных направлений.

Какая связь с добром? Ученые говорят, наркоманам больше всего не хватает любви и сочувствия, которые помогли бы им преодолеть зависимость. Поддержку должны оказывать близкие, а не только доктора. Йоханн Хари в своем бестселлере «Пункт назначения:

счастье» (англ. Lost Connections) описывает реальные причины депрессивных и тревожных расстройств, которые и приводят к формированию наркозависимости. Среди факторов риска он называет утрату душевной связи с окружающими, потерю осмысленной и значимой деятельности и ценностей, статуса и уважения, надежд.

Психотерапевты очень важны, как и лечебные программы, но не менее полезна может быть поддержка со стороны друзей и семьи. К сожалению, многим так и не удается достучаться до близких, ведь те считают, что терапия просто сделает свое дело. А вот статистика говорит об обратном: по некоторым данным, более 85 % пациентов, лечившихся от наркозависимости, переживают рецидив в течение года. Программы типа «12 шагов»^[52] уже помогли людям, ведь они учат верить в себя; однако в рамках таких программ требуется серьезная поддержка со стороны внешнего мира. Одной из причин приема наркотиков при осознании их вреда является желание облегчить душевную и физическую боль; если семья и друзья помогут справиться с первой, то вкупе с профессиональным лечением такой подход может спасти наркомана. Чудодейственное лекарство только оно – доброта.

На моих глазах не раз случались трагедии с наркозависимыми подростками, поэтому я на уроках всегда читаю лекции о вреде психотропных веществ. Даже не сказала бы, что это лекция. Скорее беседа о важнейшем органе в человеческом теле, и это не сердце, а мозг. На велосипеде принято кататься в шлеме, ведь нужно защитить мозг от удара; но и наркотики бьют по мозгу – и гораздо сильнее. Острых ощущений можно добиться куда менее вредными способами. Я всегда объясняю детям: хотя они чувствуют себя всемогущими (и это хорошо, хорошо!), нельзя забывать: мозг продолжает развиваться до 30 лет. Если хочется пощекотать нервы, лучше попробовать банджи-джампинг, прыжки с парашютом, гонки (на специальной трассе), но никак не наркотики!

Родителям нельзя отмахиваться от доброты, как если бы она была чем-то интересным, но бесполезным. На самом деле именно доброта лежит в основе ключевой цели воспитания ребенка: показать ему дорогу в мир и надеяться, что мир от этого станет лучше.

Прививая доброту

Доброта – это образ жизни. Нет никакого смысла в доброте по праздникам. Она должна быть частью личности, а начинается все с простой вежливости. Вежливость – способ дать понять человеку, что его присутствие замечено и будет учтено. Идеальное противоядие для отравы нашей полной эгоизма культуры.

«Доброе утро. Как у вас дела?» Просто, но зато так полезно. Казалось бы, самое обычное приветствие, которое каждый должен произносить в дверях школы, офиса, чужого дома. Заходит супруг, отец или мать, кто-то из родственников или друзей – надо сказать «Привет!» А еще убедиться, что и дети не забывают поздороваться. Вроде бы элементарно, а многим семьям именно этого и не хватает. Нужно смотреть людям в глаза: нет ничего важнее зрительного контакта. И почаще улыбаться. Невероятно, но правда: многие соблюдают этикет вне дома, а вот к семье относятся безразлично. Заходят домой, ни с кем не поздоровавшись. Смотрят, как кто-то из домочадцев тащит тяжелые сумки с продуктами, но даже не пошевелится, чтобы подхватить их.

Другие примеры несложных добрых поступков: помочь кому-нибудь разгрузить багажник; придержать дверь перед матерью с ребенком; подать руку старушке, слезающей с автобуса; пропустить чью-нибудь машину вперед; наконец, просто внимательно слушать. Да даже в электронном письме написать «Спасибо» – уже важное проявление доброты. Казалось бы, что может быть проще? А разница в итоге колоссальная.

Родители могут показать детям пример повседневной вежливости, чтобы та вошла в привычку. Слово «спасибо» должно быть частью повседневного лексикона. Я сама учила дочерей говорить «Спасибо!» как в мой адрес, так другим людям, которые им помогли, в разговоре лицом к лицу, по телефону или переписке. Даже маленький ребенок может быть вежливым с друзьями, родителями и другими взрослыми. Начинать разговор с приветствия, потом интересоваться, как у собеседника идут дела, а затем активно слушать.

Благодарность – часть доброты. Чтобы быть благодарным, нужно замечать других, задумываться о том, как они делают вашу жизнь лучше, – и показывать, насколько вы цените их усилия. На своем опыте скажу: многие дети не знают, что такое благодарность. Думаю, все дело в родителях и их гиперопеке. Ребенок привыкает жить на

всем готовом. Родители подростков часто сожалеют о том, что избаловали своих детей, слишком многим их обеспечив. Проблема на самом деле нередкая. Ребята не умеют благодарить, они привыкли все получать просто так. Они все время хотят большего. Особенно часто это происходит в семьях с низким уровнем доходов.

Благодарность делает человека счастливее, причем как говорящего «Спасибо!», так и того, кто это слышит. Ученым удалось установить связь между выражением благодарности и хорошим самочувствием в целом. В 2018 году исследователи выяснили: благодарный человек преисполнен бóльших надежд и, как правило, более счастлив^[53]. Еще в одной работе, опубликованной в «Журнале школьной психологии» (*англ. Journal of School Psychology*), говорится: благодарные подростки отличаются большим оптимизмом, сильнее удовлетворены жизнью, менее склонны к депрессии^[54]. Кроме того, благодарность позволяет улучшить отношения с друзьями, родителями, коллегами, партнерами по бизнесу. Благодарный человек привлекателен. Он обладает возможностью не только сделать мир добрее, но и самому стать лучше.

Как же научить ребенка быть благодарным? Как и в случае с вежливостью и любезностью: на своем примере. Дети наблюдают за родителями, а потому именно отец с матерью должны быть учителями № 1. Благодарите мир за то, что имеете, – и дети вырастут благодарными. Если все время ныть и жаловаться, то и от ребенка ничего другого ожидать не стоит.

Как же научить ребенка быть благодарным? Как и в случае с вежливостью и любезностью: на своем примере.

Принцип, который многим родителям стоит воспринять всерьез: дети должны ценить взрослых за подарки на день рождения и другие праздники. Я не говорю, что дарить подарки не стоит. В иной семье целая куча коробок под елкой говорит о невероятной удаче, ведь раньше денег на подарки просто не было. В другой ребенок открывает коробку за коробкой и ни разу не скажет «Спасибо!», не понимая, сколько времени и сил у родителей ушло на то, чтобы все это купить. Дети должны научиться благодарить за подарок, даже если он не понравился или подобное у ребенка уже есть.

Поговорите с ребенком о благодарности. За что он благодарен вам?

Как правило, дети все же благодарны своим родителям. Мои дочери еще были благодарны бабушкам с дедушками, постоянно писали письма и открытки своему деду, оставшемуся в Польше (к сожалению, поговорить с ним лично или по телефону так ни разу не удалось: телефона у него не было). Письма казались совсем банальными, но девочки старались поделиться с родственником историями из жизни: «Сегодня гуляла в парке и поиграла со своей подругой Джессикой. Скучаю по тебе». Еще дочери постоянно писали моим родителям и матери Стэна. С подарком или без, а хотя бы открытку слали. Хороший способ высказать признательность, поблагодарить за любовь. Искусство написания открыток с благодарностями необходимо возродить.

Само по себе умение писать помогает поразмыслить о своей жизни и делах. Мои дочери вели дневники, особенно в наших путешествиях, – и научились анализировать свой опыт и быть благодарными за него. Я думаю, каждому ребенку было бы неплохо перед отходом ко сну записать события дня, сформулировать, кого и за что он бы поблагодарил. Отличный способ поупражняться в письме, подумать о хорошем и вести дневник, который будет приятно перечитывать многие годы спустя. Записи детей бывают уморительны: «Хочу сказать спасибо за то, что увидела божью коровку сегодня», или «Как же рада, что брат поделился мороженым», или даже «Так рада, что сходила на день рождения и поиграла в надувном домике». Сильная и полезная привычка, которая, по словам ученых, повышает мозговую активность, связанную с чувством благодарности.

Я всегда старалась отметить работу своих детей по дому. «Вы сегодня здорово помогли маме с уборкой»; «В твоей комнате так чисто! Молодец!». Хотя об идеальном порядке речи не шло. В каком прекрасном мире мы бы жили, если бы каждый человек был все время благодарен за то, что у него есть. Я не отличаюсь от большинства – так же занята, как все. И все же каждый пятничный вечер у нас в семье Шаббат^[55], время поразмыслить, что хорошего произошло с нами за неделю, за что мы бы хотели бы сказать «Спасибо!».

В школе я говорю ученикам, что, взяв интервью, нужно не только перепроверить все цитаты на точность, но и поблагодарить человека за

уделенное время. Особое внимание обращаем на благодарность в адрес рекламодателей. Предприятия, даже совсем крошечные, вот уже много лет поддерживают школьную журналистику финансами, бесплатной едой или услугами. Еще я напоминаю студентам сказать «Спасибо!» своим родителям за помощь в организации ужина в группе. Раз в три недели, когда наступает время собирать очередной выпуск, ученикам приходится вместе ужинать три вечера подряд. Шестьдесят голодных ртов. Очень голодных. Как же здорово, что родители накрывают нам на стол! Какой при этом творится хаос представить нетрудно. И хотя дети убирают за собой, мусора остаются тонны, а потому мы благодарим наших техничек за их неоценимую помощь.

Сильнейшее проявление доброты

Когда мои дочери еще только подрастали, у нас сложилась семейная традиция покупать самую неприглядную елочку в магазинах Lushy. Выбирали дерево, на которое другим и смотреть-то не хотелось, приносили его домой и старались преобразить украшениями. Дочкам вообще нравилось украшать елку. Сначала они делали игрушки из упаковки из-под яиц, потом научились делать украшения посложнее. Мы и сами не понимали, что таким образом формируется и развивается эмпатия или сочувствие.

Мы со Стэном научили детей выходить за привычные рамки и понимать чувства другого человека (или живого существа в принципе). О животных наши девочки заботились не меньше, чем о елочках. А еще, конечно же, о людях, будь то члены семьи, друзья, случайный пациент в «неотложке», молодая мать из бедного района, которой сложно растить ребенка.

Простых и приятных занятий, развивающих в детях эмпатию, великое множество. Например, дома можно играть в ролевые игры. Достаточно дать ребенку начало рассказа, какой-нибудь предмет одежды или игрушку – и дитя придумает собственных персонажей, миры, целую вселенную. Бесплатная игра, которая так нравится детям! Ролевые игры учат человека представлять себя на месте другого. Позволяют выйти за рамки привычного состояния – а без этого эмпатию не развить. По словам Дороти и Джерома Сингер, известных

исследователей в области развития детей, «примеряя на себя разные роли, ребенок получает уникальную возможность освоить такие социальные навыки, как общение, решение проблем и эмпатия». Все эти переодевания, вся эта сумасшедшая беготня по дому на самом деле помогают детям осваивать очень важные навыки.

Полезно регулярно читать детям вслух, в особенности книги о доброте и сопереживании. Не забывайте, как сильно хороший рассказ может повлиять на человека. Ученые доказали: чтение художественной литературы и размышления о чувствах персонажей способствуют развитию эмпатии в детях. Мои любимые детские книги: «Рыбка-радуга» (нем. Der Regenbogenfisch) – серия о красивой рыбке, которая находит свое счастье, научившись делиться с другими; «Тикки Тикки Тембо» – история о том, как маленький мальчик спасает своего брата; и «Щедрое дерево» Шела Сильверстайна – классический рассказ о любви и самоотверженности. Детям такие истории нравятся, ведь описываемые в них чувства знакомы, а персонажи понятны. Как и ролевые игры, подобная литература дает ребенку возможность представить себя на месте другого. Прочитав книгу, нужно поговорить о персонажах, их чувствах, принятых ими решениях.

Мы со Стэном устраивали подобные сессии ежевечерне (ну, почти). Читали детям рассказ и вместе с ними анализировали. Во многих семьях так развлекали детей, пока не появился интернет. Я не ставила целью формирование эмпатии, я всего-навсего хотела рассказать детям о мире, других культурах, путешествиях, истории. А пользы в итоге оказалось куда больше.

Эмпатия в принципе свойственна детям. Нужно лишь дать пример – и ребенок ему последует.

Еще один совет семьям: завести домашнее животное. Питомцы помогают привить детям сострадание и чувство ответственности. У нас вот было много животных: золотистый ретривер по кличке Трюфель, две кошки, три крысы. Девочкам приходилось ежедневно выгуливать и кормить собаку, играть, вычесывать шерсть, обнимать. Конечно же, они заботились о кошках и крысах. Домашние животные были полноценными членами семьи, даже получали подарки на Рождество и дни рождения. Таким образом, мои дочери постоянно

заботились о других. Как-то летом мы решили, что пора Трюфель стать мамой. Мы устроили ей случку с шикарным золотистым ретривером из Окленда, и у нее родилось восемь очаровательных щенят.

Семья была в восторге. Девочки не могли поверить счастью и очень серьезно отнеслись к своим новым обязанностям. Ухаживали за малышами, смотрели, как те растут, а потом мы убрали машины из гаража, чтобы дать щенкам больше пространства. Дочки обеспечивали маму-собаку достаточным количеством еды и воды, следили, чтобы ее щенки адекватно питались, чтобы у них были все необходимые игрушки. Наш дом стал излюбленным местом для жителей всего квартала. Через два месяца дочери помогли мне найти каждому щенку новый дом и продолжали общаться с новыми владельцами. Им хотелось, чтобы каждой собаке было хорошо. Эмпатия в принципе свойственна детям. Нужно лишь дать пример – и ребенок ему последует.

Когда добрым быть тяжело

Много лет назад у меня в классе оказался ученик по имени Доминик, родившийся в бедной семье где-то в Ист-Пало-Альто; на первый год ^[56] обучения в мою – лучшую в школе – группу английского языка он попал совершенно случайно. На самом деле ему там было не место, да он на это и не подписывался. Ошибка компьютера. Успеваемость у парня была никакая, и вообще он должен был учиться в классе коррекции. Хулиган из числа тех, кого обычно считают безнадежными. Агрессивный и злой, как всем казалось, совершенно без причины. Я-то понимала: он просто относится ко всем так, как дома относятся к нему.

С самого начала Доминик вызывал у меня беспокойство – и я решила позаботиться о нем. Две недели спустя я выяснила, что произошла ошибка в системе, но парень успел ко мне привязаться. Я спросила у него, не хочет ли он перейти в группу уровнем ниже. «Ни за что», – сказал он. Тогда я ответила: «Значит, придется поднапрячься, чтобы догнать остальных». Доминик принял вызов. Моей веры и уважения хватило, чтобы мальчик увидел в себе совершенно другого человека, у которого все получится. Я относилась

к нему так же, как к остальным, ведь он и не был хуже других. Просто сам этого не понимал. Все силы, раньше тратившиеся на злость и хулиганство, теперь уходили на учебу. Удивительно, чего порой можно добиться добрым словом. Доминику пришлось нелегко, совсем нелегко. Он целый год оставался со мной после школы, упражняясь в чтении и письме. А потом решил записаться на мой курс журналистики. Ребенок, которого все школы в округе считали отстающим, настроился на то, чтобы превзойти нормальный уровень успеваемости для своего возраста.

Удивительное преобразование. Доминик таки попал ко мне на уроки. Я отдала ему свой старый домашний компьютер, чтобы он мог работать вне стен школы; мальчик завел много новых друзей. Курс журналистики – это сообщество детей, знакомых друг с другом и заботящихся друг от друга. Парень остался весьма доволен, хоть путь его и был тернист. Научиться хорошо писать, чтобы его статьи можно было публиковать в газете, мальчишке было ох как непросто, а когда речь заходила об оценке его работы сверстниками, все становилось еще хуже. Однако все они, как говорят в Америке, «сидели в одной лодке», а потому Доминик не воспринимал критику слишком близко к сердцу, старался учиться писать. В какой-то момент он все-таки не выдержал давления. Ему хотелось добиться результата, но в свои силы он уже не верил.

Другой ребенок заявил, что на публикацию подали статью, которую он незадолго до этого прочитал в интернете. Оказалось, текст «написал» Доминик. Ему было очень стыдно, и он извинялся чуть ли не до слез. «У меня не было времени и сил написать самостоятельно. Не думал, будто кто-то узнает». Мы поговорили о том, насколько важно работу делать самому, и я решила ненадолго отстранить парня от работы над газетой. Мне требовалось показать, что плагиат – очень серьезное нарушение; вместе с тем мне очень не хотелось возвращать мальчишку в то озлобленное состояние, в котором он когда-то зашел ко мне в класс. Я догадывалась, почему Доминик так поступил. Я вполне могла посмотреть на ситуацию его глазами. И еще я осознавала: он нуждается в доброте и понимании, чтобы не свернуть со своего нового пути. Нотации и наказания лишь усугубили бы ситуацию: парень и без того хлебнул горя.

Один из важнейших моментов в воспитании детей и педагогической работе: вместо того чтобы злиться на ребенка, поговорите с ним, попытайтесь понять его точку зрения. Может ли взрослый проявить сострадание и доброту в сложной ситуации? Мой метод сработал: Доминик никогда больше не списывал. Потом он решил получить высшее образование – первый случай в семье. Я помогла ему добиться стипендии в одном колледже на Восточном побережье, и парень отчалил. Сейчас занимается розничной торговлей в Нью-Йорке; смог изменить не только свою жизнь, но и жизнь и самооценку всей своей семьи.

Несколько лет спустя одного из моих учеников едва не исключили за употребление алкоголя на территории школы. Его с девушкой поймали за бутылкой в фотолаборатории. Хорошие ребята, которым было очень, очень стыдно. Комендант кампуса уже готовил отчет директору, когда я вмешалась и попросила позволить мне самой во всем разобраться. Если б дело дошло до администрации, детей бы отстранили от учебы на несколько недель. Пропущенные занятия не компенсировать, то есть хороших оценок больше не видать. Можете себе представить, каково ребенку пережить такое?

А я наказала их своим обычным способом: поговорила, заставила написать объяснительную, остаться несколько раз после школы помогать мне. Еще они помогали другим ученикам, которые не могли сами справиться с написанием статей. Я не восприняла тот проступок слишком близко к сердцу. Правда, чересчур мягкосердечной, «тряпкой», я тоже не была и все равно придерживалась определенных правил. Просто предпочитала наказывать другим способом. Я простила их за шалости в фотолаборатории, дала шанс исправиться. Воспитывая в себе доброту, нужно помнить, ребенок – такой же взрослый, но еще только учится. А разве учеба обходится без ошибок?

Вот здесь-то и нужно прощение. Родителям и педагогам необходимо понимать: нарушения правил и промахи совершенно необязательно обусловлены злобой или испорченностью. Иногда речь идет об обычной подростковой дурости. Согласна, ошибки порой вредят и расстраивают, но таить в себе обиду и чрезмерно строго наказывать не стоит: боль и злость от этого не утихнут, а только усилятся. Лучше проявить доброту и умение прощать. Вспомнить себя в этом возрасте. Этот подход не говорит о слабости человека, о том,

что он не требователен. Он говорит о сердечности вкупе со строгостью.

А если ребенок напал на другого? Причем необязательно физически. Была у меня ученица, которую дразнили за избыточный вес. Одевалась она тоже как-то не слишком модно: футболка да дешевые джинсы. Подростки безжалостно отзываются о внешности. Ту девочку даже высмеяли на Facebook. Она заплакала и расстроилась. Я попыталась добиться удаления того сообщения, но ничего не получилось (дело было лет шесть тому назад). Отправила в администрацию соцсети запрос на удаление комментариев, но не дождалась ответа. Тогда я позвонила знакомым работникам Facebook, которых когда-то сама учила, рассказала им о случившемся. Мне удалось добиться удаления тех сообщений, а потом и разобраться с обидчиком. Не у всех есть связи в Facebook, так что мне, считай, повезло.

Сегодня социальные сети принимают серьезные меры против травли в интернете. Речь ведь идет о психическом здоровье наших детей. Никто в здравом уме не растит хулигана. Родителей ужасают такие занятия отпрысков. И все же проблема остается: согласно Национальному центру образовательной статистики и Бюро судебной статистики в США 28 % школьников с 6-го по 12-й класс подвергаются травле. Статистика, полагаю, сильно занижена, ведь зачастую о травле в школе никто никуда не сообщает. А сейчас люди стали издеваться друг над другом в интернете. В 2016 году Центр исследований интернет-травли (*англ.* Cyberbullying Research Center) выяснил: 34 % детей в возрасте 12–17 лет хотя бы раз подвергались такой травле.

Психологи указывают на несколько причин агрессивного поведения: натянутые отношения с родителями, низкая самооценка, недисциплинированность, отсутствие поддержки сверстников. Иногда жертвы хулиганов сами становятся похожими на своих обидчиков. Иногда дети просто повторяют за своими родителями. А интернет-травля становится все хуже и хуже, потому что есть возможность комментировать анонимно. Жестокость остается безнаказанной. Человек теряет способность быть вежливым, когда может так легко унижать других. Нередко обидчики полностью утрачивают способность к состраданию и эмпатии. Возьмем жестокость в

видеоиграх – как она влияет на детей? Зачем им подсчитывать число убитых на экране людей? Некоторые исследователи приходят к выводу, будто игры не оказывают негативного воздействия на детскую психику, но я что-то в этом сомневаюсь. От любых проявлений жестокости дети черствеют. Жестокость прямо противоположна доброте и определенно способствует хулиганству.

И вот еще одна вещь, которую я осознала за годы работы учителем: чувство юмора развивается довольно поздно. Подростки не отличают смешное от страшного. У нас раньше были специальные выпуски к Первому апреля, но потом я поняла, что не могу доверять их подготовку ученикам. Они думали, можно смеяться над дефектами речи. Я пыталась объяснить, что нельзя. Уследить за всем было непросто, и в какой-то момент газета просто отказалась от этой традиции. Со временем человек все понимает и сам, но недостаток здорового чувства юмора может привести к подростковой жестокости.

В основе всякого издевательства лежит утрата доброты – неприятный факт о природе человека.

Мишенью часто становятся непохожие на остальных. Ребенка-парию дразнят за неумение общаться, за слишком плохую успеваемость... В особенности страдают неуклюжие, причем как физически, так и социально. Ведет себя забавно, странно разговаривает, не умеет общаться со сверстниками – и будет ими наказан за это. Есть такое прекрасное слово, *schadenfreude*, злорадство – чувство глубокого удовлетворения страданиями других. Грустно, но так уж устроен человек. Проблемой могут стать даже выдающиеся успехи. Одна моя ученица победила на региональной олимпиаде по физике, но никому об этом не рассказывала, думала, сверстники будут завидовать или смеяться над ней. Зависть, доказано учеными, нередко переходит в злорадство. Завидуя успехам другого, человек все ждет и надеется: объект его зависти допустит серьезный промах, потерпит неудачу. Родители и учителя обязаны рассказать детям об этой врожденной склонности многих людей.

Человеческую природу не переделать, но можно поменять отношение друг к другу, если понять, что с нами не так. Правда, одним лишь пониманием травлю не прекратить. Я всеми силами стараюсь препятствовать буллингу. Если кто-то в моем классе начинает

издеваться над другими, я – «училка» английского с ее притчами на все случаи жизни – читаю нотации. Рассказываю о том, как школьная травля может испортить человеку всю оставшуюся жизнь. Конечно, я немного приукрашиваю, каждый раз подгоняя свои рассказы под ситуацию в классе. Дети не склонны просчитывать далеко идущие последствия своего поведения по отношению к другим, но когда я начинаю говорить об этом, они внимательно слушают.

Самое главное, во мне ученики видят образец толерантности и принятия. Мне все равно, откуда человек родом: из Китая, Африки или Ист-Пало-Альто. Важно, что он учится в моем классе и его мнение имеет значение. Лишь в одном случае я могу попытаться к чему-то принудить детей: когда защищаю право каждого присутствовать и участвовать в работе класса. Читая нотации, я стараюсь избегать прямых указаний на жертву. Излишний стресс ребенку навредит. Я скорее попытаюсь поговорить уже после уроков: «Давай побеседуем о том, что сегодня произошло в классе. Быть может, я могу чем-то помочь?» Обычный ответ: «Я так не думаю». Тогда я продолжаю: «Все равно давай обсудим. Я не раз с таким сталкивалась и уверена, смогу помочь». И обычно у меня действительно получается.

Еще я после уроков разговариваю с самим задирой. Плохие дети тоже нуждаются в доброте. У их поведения есть свои причины: кто-то сам пострадал от травли, в другом проявляются садистские наклонности. Но преследование является усвоенным поведением, а не врожденным. Инициаторам травли нужен тот, кто поймет их мотивацию. И донесет: они причиняют другим серьезную боль и непоправимый ущерб психике. Хочет ли человек отвечать за разрушенную жизнь другого? Ну и конечно же, необходимо участие родителей пострадавшего школьника. Дети еще не могут справиться с издевательствами без помощи взрослых.

Нужно хвататься за всякую возможность помочь. Будет сложно – да и как иначе? – но я могу дать пару советов. Для начала поговорить со школьным руководством и учителями. Всякая школа принимает меры по ограничению буллинга, но помогают они далеко не всегда. Иногда добиться от администрации толкового ответа бывает непросто – нужно попытаться снова. Воспользуйтесь шансом научиться докучать ответственным лицам, поднимать шум, чтобы кто-то всерьез взялся за ситуацию. Поговорите с ребенком, почему вообще

его дразнят и как все это сказывается на людях; объясните: дети жестоки и не всегда понимают последствия. Жертве стоит знать, что многие подвергаются травле, что он сможет ее пережить. Иногда бывает полезно привлечь родителей обидчика, если они, конечно, согласятся помочь. Еще можно побеседовать с друзьями жертвы и их родителями, чтобы еще больше усилить психологическую поддержку. Самое главное – дать ребенку понять, что он всегда может прийти к папе с мамой за советом.

Есть вещь хуже травли. Одиночество. Ученые как-то опросили более 10 тысяч австралийских студентов и выяснили: «социальная изоляция однозначно коррелирует с психологическим дискомфортом и ухудшением эмоционального состояния подростков»^[57]. У моих учеников постоянно возникают проблемы с общением. Оливер Вайсберг учился у меня в 90-е годы; отличный парень, но в 9-м классе у него попросту не складывались отношения со сверстниками. Он перевелся к нам из другой старшей школы и уже в первый год написал статью о том, как тяжело быть никому не нужным новичком. Назвал свой опус «Горечь никчемности» (*англ.* The Pain of Being Nobody). Рассказал, насколько сложно приходится новенькому, как другие дети намеренно приглашают друзей к себе так, чтобы Оливер услышал, – и не зовут его. Очень громко обсуждают, как славно провели выходные с друзьями, чтобы Оливер завидовал. Я до сих пор вспоминаю тот текст, ведь он был написан от чистого сердца, причем относился не только к Оливеру, но и вообще ко всем детям. Мало что может быть хуже одиночества. Отлучение во многих религиях считается самым страшным наказанием, а штрафной изолятор – худшей дисциплинарной мерой в тюрьмах.

Дети больше всего боятся быть отвергнутыми. Одиночество усиливает этот страх. Когда я смотрю на одиноких школьников, я понимаю, насколько важны доброта и общение. Я не хочу, чтобы ребенок становился изгоем, стараюсь защитить самыми разными способами, в том числе проводя в начале учебного года различные командные тренинги. Мои ученики должны стать одной большой семьей, в которой каждому найдется место. Девятиклассникам я не так давно стала предлагать написать на карточках имена трех одноклассников, с которыми им бы хотелось работать вместе. Затем я читаю эти карточки и выясняю, чьих имен там вовсе нет; я собираю

таких детей в группы и слежу, чтобы они общались с другими. Регулярно обсуждаю с учениками то, насколько важно коммуницировать с людьми и не отвергать человека за его происхождение, интеллектуальные способности или внешность. Рассказываю, что разнообразие приятельских отношений делает нашу жизнь интереснее, а еще даю понять, что не стоит причинять людям страдания или доводить их до самоубийства.

Весной я получила благодарственную открытку от ученика со словами: «Вы не просто учитель, вы заботитесь о нас и нашем человеческом достоинстве».

Весной я получила благодарственную открытку от ученика со словами: «Вы не просто учитель, вы заботитесь о нас и нашем человеческом достоинстве». Да, это правда. Я действительно забочусь о них, об их психологическом состоянии, режиме питания, планах на будущее. Стараюсь быть лучшим другом. Для многих педагогов такое позиционирование неприемлемо. В педагогических колледжах по-прежнему учат держать дистанцию, особенно в современном мире, где учителя боятся показаться слишком дружелюбными. К моей радости, некоторые школы пересматривают свой подход.

Доброта влияет не только на личное счастье, но и на весь мир, на счастье других людей. Нельзя быть счастливым, пока другие страдают. Моя тактика проста: постараться как можно более явно показать ученикам собственную доброту в надежде, что и они станут добрее. Тут есть бонус: доброта всегда возвращается. Мне об этом постоянно напоминает Доминик, случайно оказавшийся в моем классе, но своим старанием заслуживший право остаться в нем. С тех пор как он выпустился, его мама каждый год дарит мне цветы. Она не забывает, насколько сильно мои уроки изменили ее сына.

Думаю, многие учителя расскажут похожие истории из своего опыта, ведь такие воспоминания помогают педагогу не утратить мотивацию. Нет ничего приятнее, чем своей добротой помочь ребенку прийти к успеху. Учитель способен навсегда изменить чью-то жизнь.

9. Научить неравнодушию

СРАЗУ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ДЖАНЕТ в 1970 году, когда мы только-только переехали в новый дом на территории Стэнфордского университета, я отправилась в библиотеку Пало-Альто за книжкой. Мне сказали, библиотека обслуживает исключительно жителей Пало-Альто. Стэнфорд к городу формально не относится, так как является эксклавом^[58] округа Санта-Клара. Посоветовали обратиться в окружную библиотеку Санта-Клары, до которой несколько миль. Я разозлилась, ведь дети, проживавшие в Стэнфорде, ходят в школы Пало-Альто. Несправедливо ограничивать людям доступ к важным социально-культурным службам из-за какой-то бюрократии. Нужно было добиться пересмотра этой политики. Взяв детишек в охапку, я сначала отправилась на заседание городского совета Пало-Альто, а потом на заседание Стэнфордского кампуса, где высказала свою точку зрения. Думаю, присутствие детей помогло: со мной все в итоге согласились. Мне даже показалось, проблема уже давно вызывает беспокойство; а еще я поняла: порой добиться изменений не так сложно, как можно подумать. В том конкретном случае я всего лишь обратила внимание на проблему и сообщила о ней руководству. Сегодня все учащиеся школ Пало-Альто, независимо от места проживания, могут пользоваться прекрасными местными библиотеками.

Когда девочки подросли, мне пришла в голову мысль попросить руководство Стэнфорда разбить поблизости парк. В нашем райончике под названием Френчмэнс-Хилл проживает 160 семей. Столько народу, а детям и поиграть негде. Для детского досуга и прогулок придуманы парки, а почему у нас не было парка? Я посчитала, что о нем попросту забыли. Принялась агитировать народ, писать письма, назначать всякие встречи, собирать подписи. Комитеты по вопросам размещения профессорско-преподавательского состава, землепользования и строительства (*англ.* Faculty Staff Housing Committee, Land and Building Development Committee) наконец согласились разбить парк при условии, что я займусь его проектированием. Я была в восторге от такого предложения. Помню, проект мне доставил ни с чем не

сравнимое удовольствие. Я листала и листала каталоги оборудования для игровых площадок, проектировала лучший в мире парк. Получившаяся в итоге детская площадка им. Эстер Войджицки имела огромный успех. Шведская стенка, например, похожа на волшебный замок: детки забирались внутрь через отверстие на уровне земли и выглядывали сквозь оконца на улицу. Мы смонтировали качественные качели и качалки в виде лошадей, а на склоне холма разместили горку.

В 1975 году, когда оказалось, что в новом квартале кампуса не хватает нянек, я открыла воспитательный кооператив. Мы каждый месяц меняли председателя. Работала затея очень просто: достаточно было позвонить, сказать, в какой день и на какое время нужно присмотреть за ребенком – и председатель поручал это другому родителю. Так мы по очереди помогали друг другу. Наш кооператив позволил сформировать очень тесное и дружное сообщество, к тому же развязав руки многим родителям. Мой проект, я горжусь этим, проработал больше десяти лет.

Несколько позже, в 1980 году, я руководила капитальным ремонтом бассейна Ассоциации активного отдыха при Стэнфордском университете. Организовала повторную прокладку трубопроводов, проследила за штукатурными работами, помогла переместить игровые площадки, модернизировать спортивный клуб. Я всегда искала пути улучшения и тех, кто нуждался в помощи. Я считала своим долгом вносить вклад в жизнь нашей общины. Я до сих пор так считаю. Если просто сидеть сложа руки и болтать, ничего не изменится.

Дела важнее слов. И мои дочери со мной согласны. Я показала им своими действиями, чего можно добиться.

Дела важнее слов. И мои дочери со мной согласны, но не потому, что я рассказывала им, насколько важно помогать людям, с которыми живешь и работаешь, и даже не потому, что я хотела показать им пример, но потому, что я была равнодушна. Я показала своими действиями, чего можно добиться. Активная позиция помогает жить счастливой, полноценной жизнью, но тогда я еще не понимала, насколько сильно она влияет на благополучие детей – а ведь это подтверждено научно. Согласно статье, опубликованной в «Журнале Американской медицинской ассоциации» (*англ.* Journal of the American

Medical Association), подростки, добровольно работающие с детьми помладше, меньше подвержены рискам депрессии и сердечно-сосудистых заболеваний^[59]. В одном индийском исследовании от 2016 года выяснилось, что подростки-волонтеры с меньшей вероятностью нарушают закон, а также реже обвиняются и арестовываются в возрасте от 24 до 34 лет. Если школа делает ставку на социальный и эмоциональный интеллект, помогая детям освоить правила и принципы человеческого общежития, то порой даже слабые ученики оказываются способны набрать на экзаменах баллы выше средних по штату^[60]. Верно и обратное. Неумение выстраивать отношения и помогать людям в целом плохо сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье.

По утверждению ученых, одиночество вредит общественному здоровью сильнее, чем ожирение. В одном из исследований выяснилось: сильная положительная привязанность к людям на 50 % увеличивает шанс дожить до преклонных годов^[61]. То есть одиночество – это действительно вопрос жизни и смерти.

Но думают ли об этом родители, воспитывая своих детей? Многие ли взрослые готовы браться за решение проблем и своим поведением демонстрировать, как нужно помогать своей общине? Многие ли дети решаются принять серьезный вызов и найти способ помочь миру? Учим ли мы наших детей помогать другим или же растим эскапистов?

Мне неприятно об этом говорить, но по моим наблюдениям эгоизм становится все более распространенной детской чертой. Ребенок размышляет о том, в какой колледж поступить, куда поехать на каникулы, что купить. Кажется, что мы готовимся превратить весь мир в поле нарциссов, и я думаю, не ошибусь, обвинив в этом родительскую гиперопеку. У гиперопекающих родителей ребенок чувствует себя центром вселенной. Отец с матерью носятся с ним как с писаной торбой, устраивают во всякие соревновательные кружки, где дитя привыкает быть первым и начинает всерьез думать: если что-то не получается, то ничего хорошего из него потом не выйдет. Неудивительно, что дети становятся все эгоистичнее – и все чаще страдают тревожными расстройствами.

Такой стала американская мечта: разбогатеть и ничего не делать.

В молодости им не хватает целеустремленности и самостоятельности, готовности делать мир лучше. Они думают лишь о деньгах, искренне полагая, будто счастье измеряется банковским счетом. Такой стала американская мечта: разбогатеть и ничего не делать. Загорать на пляже, ужинать в роскошных ресторанах, прожигать состояние в Лас-Вегасе. Но ведь такие развлечения превращают человека в нарцисса. У нас в Силиконовой долине много эгоистов, думающих только о себе. Им плевать на социум, они не борются за общее благосостояние, не хотят жить ради других. А в итоге оказываются оторваны от мира, впадают в депрессию.

Я не раз встречала миллионеров и даже миллиардеров, которым деньги не принесли счастья. Их существование лишено смысла, скорее всего, с детства. В разговоре Кен Тейлор, мой хороший друг, а в прошлом декан кафедры философии Стэнфордского университета, отметил: вопрос о том, как жить хорошо, часто сбивает студентов с толку. По словам Тейлора, приоритеты молодежи можно понять по выбираемым ими учебным программам. Так, 37 % студентов Стэнфордского университета (около 1000 человек) получают степень по информационным технологиям. Почему? «Если получить диплом Стэнфорда в IT, – продолжает Тейлор, – то в 22 года придешь работать в Силиконовую долину за 100 тысяч долларов в год, при этом всерьез полагая, что это ерунда какая-то, а не зарплата, что надо зарабатывать куда больше».

Некоторые студенты чувствуют себя в теме как рыба в воде, они действительно увлекаются IT, а другим приходится пересдавать экзамен по вводному курсу CS107 по три раза, чтобы приступить к основной части программы. Все потому, что IT – не их стезя, с их талантами и навыками нужно идти в другие сферы. Тейлор говорит, одна из его ключевых задач на посту преподавателя, особенно в работе с первокурсниками, – избавить студентов от постоянно внушаемой родителями мысли, будто жить хорошо – значит жить при деньгах и престижной должности.

Стоит ли удивляться, что дети путаются? Ведь и родители с педагогами уже сами во всем запутались. Эту проблему необходимо осознать всем взрослым. Не из-за нее ли в США бушует эпидемия самоубийств, депрессии, опиоидной наркомании? Люди разучились жить счастливо, заботясь о себе и о других. Утратили понимание

смысла существования. Гонятся за деньгами и богатством, но не стремятся приносить пользу. Если и задаются какой-то целью, она заключается в личном счастье. Но ведь счастливей всех помогающий другим – или я вообще ничего не понимаю в этой жизни.

Билл Дэймон, директор Стэнфордского центра по работе с подростками (*англ.* Stanford Center on Adolescence) и автор книги «Путь к цели» (*англ.* The Path to Purpose), много размышляет об этой проблеме. Дэймон собаку съел на обучении детей важнейшим жизненным навыкам. Прочитав его слова об эгоцентризме и целеполагании: «В наши дни, когда все больше внимания уделяется индивидуальным достижениям и статусу, самопоглощение становится реальной угрозой сегодняшней молодежи. Чтобы сохранить собственное психическое здоровье и не остановиться в развитии, каждый молодой человек должен твердо усвоить принцип: «Ты не один». Лучший способ последовать этому принципу – найти цель, достижение которой поможет сделать мир лучше, выйдя за рамки эгоизма». Ключевое условие – думать не только о себе. Многие ли дети на такое способны?

Как-то я зашла к Дэймону в его стэнфордский офис, и Билл рассказал об одной официальной беседе с Далай-ламой в Ванкувере; Билл спросил у Далай-ламы, как действовать родителям, чтобы помочь детям найти смысл жизни. Далай-лама дал два совета.

1) Дать ребенку ясно понять, насколько пуста и несчастлива жизнь без цели. Человек, который ни во что не верит, ни к чему не привязывается, не способен поставить перед собой цель и идти к ней. Он не помогает другим. Гедонизм нравится поначалу, но быстро надоедает, и тогда остается лишь горечь.

2) А еще нужно показать ребенку, насколько радостна полноценная жизнь со смыслом. Рассказами, театром, религией, даже своим примером продемонстрировать истинный смысл жизни. И он вовсе не в покупке нового «Мерседеса» или летнего домика на полуострове Кейп-Код. Смысл в построении хороших отношений, в том, чтобы помогать и служить миру. Именно такой ребенок должен представлять не зря прожитую жизнь.

И вот такая-то жизнь не может ограничиваться одним лишь личным успехом. Смысл жизни далеко не поверхностен: речь идет не

просто о помощи другим или о собственном счастье. Говоря о служении обществу, социальном активизме, борьбе за положительные изменения, подразумеваем стремление сделать мир лучше, обогатить свою культуру и общество в целом. В этом же заключается идея продолжения рода: совершить культурный рывок, стать человечнее, сострадательнее, наладить связи с другими людьми. Объединиться для решения общих проблем человечества: глобального потепления, недостатка питьевой воды в отдельных регионах, миграционного кризиса, эпидемий, риска ядерной войны. Разобщенные, мы погибнем. Да, все настолько критично. Поэтому уроки равнодушия важны для детей.

Возникает справедливый вопрос: ложится ли вся тяжесть обсуждения и решения подобных вопросов с детьми на плечи одних лишь родителей? Должны ли родители вообще этим заниматься? Обязаны. Все начинается с семьи. Семья объединяется с другой семьей, вливается в общину, становится частью целого мира. Дети – ключ к решению общих проблем человечества, многие из которых мы не можем даже представить. Поэтому умоляю вас: ради нашего мира, нашего будущего вы должны воспитать достойное поколение.

Чувство долга

Социальный активизм был неотъемлемой частью моего детства. Младший брат погиб, старший, Ли, страдал дислексией, которая тогда считалась слабоумием; я же чувствовала себя обязанной защитить аутсайдера. Аутсайдерами на самом деле можно было назвать всю нашу семью – семью бесправных, лишенных важных практических навыков взрослых. Мы не умели постоять за себя; никому не пожелаю пережить то, что довелось пережить нам. Гонения на наш народ наложили отпечаток на мое детство. Родители когда-то бежали из России и Украины, едва не став жертвой погромов. Оба потеряли многих близких им людей. Посетив Освенцим, я узнала: как минимум несколько десятков женщин по имени Эстер Гохман (моя девичья фамилия) пали жертвой Холокоста. Мне повезло. И все же я могла быть одной из них.

Активизм был в принципе свойственен нашей семье. Отец одним из первых присоединился к Сьерра-клубу^[62]. Дядя курировал

Объединенный еврейский призыв^[63] восточной части США; оба дедушки были раввинами, возглавляли свои общины. Мой двоюродный брат, раввин Бенцион Ласкин – первый любавичский раввин, удостоившийся награды за выполненную в Нью-Йорке совместно с Чамой (международной европейской некоммерческой организацией, занимающейся образованием и гуманитарной помощью) работу. Один из родственников со стороны матери владеет сетью вечерних клиник в Портленде, Орегон; другой (Тед Таубе) – филантроп, он пожертвовал миллионы Стэнфордскому университету, Калифорнийскому университету в Беркли, Музею истории польских евреев в Варшаве. Еще один родственник служил послом Аргентины при ООН. И все мы следуем еврейской концепции тиккун олам – «исправление мира».

Мы пришли в этот мир, чтобы сделать его лучше, чего бы это ни стоило. Именно ради этой цели я поступила на факультет журналистики и политологии на пике популярности движения за свободу слова в Беркли. Изучение политических институтов и написание статей, изобличающих несправедливость, – мое главное средство борьбы за лучший мир.

Францишек Войджицки, отец Стэна, был одним из отцов-основателей послевоенной Польши; мама, Янина, руководила славянским отделом Библиотеки Конгресса США. Сам Стэн всю жизнь искал ответ на вопрос о происхождении Вселенной, а также способ объяснить эти теории людям. Думаю, каждой семье есть что рассказать, а у каждого человека – инстинктивное желание приносить пользу. Читатель наверняка понимает мои чувства в годы учебы, когда я вдруг решила, что могу изменить мир.

А если кто-то так не думал? Привык к мысли, будто нет ничего важнее личного успеха, но не понимает, с чего нужно начать, чтобы изменить свое мировоззрение. Начну с хороших новостей: это не такая уж проблема. В первую очередь понадобится развить правильное отношение к самому себе и к своим детям. Начать с малого: поработать волонтером в своей общине. Сходить на заседание городского совета. Исследовать проблему, которая сказывается на жизни всего района. Проголосовать, в конце-то концов. Рассказать ребенку о том, насколько важно участвовать в демократическом процессе. Настроившись на служение миру, человек везде отыщет

возможности. Куда ни брось взгляд, найдутся люди, нуждающиеся в защите и поддержке. Именно так и следует жить, именно такой взгляд прививать детям, причем как можно раньше.

Не так давно я сходила в детский сад на «выпускной» своей внучки Авы. У них там есть традиция: каждой возрастной группе присваивается название в честь какой-нибудь птицы. Ава покинула «Воробьев», чтобы присоединиться к «Малиновкам». В начале церемонии «воробьи» поздравили друг друга с завершением великолепного совместного года. Двадцать пять детей по очереди произнесли речь благодарности – и взрослые не вмешивались. Какая-то девчушка подошла к моей внучке и сказала: «Ава, я очень тебя люблю и так тобой горжусь!» Поверить невозможно! А потом «малиновки» официально поприветствовали новичков. Я была в восторге от столь позитивной и благоприятной атмосферы. В конце церемонии Ава прошла по символическому коридору из «малиновок», и каждый ребенок дал ей пять и сказал: «Привет!» Заботливые и преданные своему делу воспитатели – двое мужчин и две женщины – явно смогли наладить прекрасные отношения между детьми. Сформировали крепкое и дружное сообщество, где каждый ребенок чувствовал себя своим. Представьте, насколько ценен и прочен такой фундамент! Как бы я хотела, чтобы у каждого дошкольника была возможность получить такой опыт, понять, что они – часть группы. Поддержка сверстников позволяет вместе идти к общей цели: вырасти и чему-то научиться. Я бы и сама с удовольствием присоединилась к «малиновкам» или «воробьям». Кто знает, может, вашему ребенку выпадет такой шанс?

Сейчас я вместе с предпринимателями – удивительными, прекрасными и заботливыми людьми – работаю над проектом по созданию сети центров дошкольной подготовки WeCare. Цель – помочь родителям устроить детям дошкольные занятия, предоставив лицензированные услуги по уходу за детьми на дому. Проект позволит открыть множество отличных дошкольных учреждений, упростит жизнь родителям, создаст огромное количество рабочих мест.

Родители подрастающего ребенка обязаны помочь ему найти точки соприкосновения с обществом и общиной. Для этого нужно осмотреться. Подумать, какие проблемы необходимо срочно решить и как в этом можно задействовать детей. Ребенок вполне может

ухаживать за престарелыми, участвовать в «субботниках» или, как мои внуки, помогать на раздаче еды бездомным. А еще очень важно вдохновить ребенка стать наставником другому малышу. Многие дети заканчивают школу, не имея никого, на чье плечо можно опереться. В это сложно поверить, но если провести опрос среди подростков в любом населенном пункте, поинтересовавшись, есть ли у них защитник, тот, кто в них верит и приглядывает за ними, то в большинстве случаев ответ будет отрицательным, в то время как положительный говорит о невероятном везении.

Каждый человек, даже ребенок, может предложить другому что-то ценное. Одного этого факта, на мой взгляд, достаточно, чтобы изменить мир. Я не говорю об «общественных работах» как форме наказания. Мне не нравится сама формулировка, да и рассматривать работу на благо социума в качестве наказания вредно, возникают негативные ассоциации. Принудительные общественные работы не приносят пользы. Даже если у ребенка вдруг откроются глаза, и он увидит жизнь других людей, само восприятие обязанностей как наказания воспрепятствует усвоению новых уроков. На мой же взгляд ребенок должен в первую очередь получать удовольствие, помогая другим, – и еще больше удовольствия, делая это с друзьями.

Рекомендую каждому ребенку хотя бы раз в неделю заниматься каким-то общественно полезным делом. Пусть дети сами выбирают, чем хотят заняться, объединяются в группы с друзьями и одноклассниками. Пусть поймут, что вносить свой вклад в общественное благо – приятно и значимо. Есть нюанс: не стоит манипулировать населением, «разводя» людей на рекомендации к резюме при поступлении ребенка в колледж. Заявку такое дополнение, конечно, приукрасит, вот только приемная комиссия колледжа прекрасно распознает детей, занявшихся волонтерством ради одного лишь резюме. Собеседования при поступлении проводятся не просто так, а именно чтобы установить, есть ли энтузиазм. Как правило, понять, действительно ли молодой человек хочет помочь людям или делает все это ради поступления, несложно. Не рассматривайте волонтерское движение как способ собрать портфолио: дети в таком случае воспринимают неверный посыл. Они начинают думать, будто добровольцы преследуют личные цели, а ведь речь идет о прямо противоположном.

Оглянитесь вокруг – и поймете, что социальный активизм встречается в самых неожиданных местах. Возьмем, к примеру, летний лагерь. Один ребенок поедет туда, чтобы научиться хорошо играть в теннис; другой – чтобы научиться заботиться о людях. Мне больше всех прочих импонирует лагерь Тавонга (*англ.* Camp Tawonga), расположенный близ Национального парка Йосемити, что в Калифорнии. Лагерь работает с 1923 года; долгий срок (!), и тому есть причины. Первоначальная цель, которой задаются воспитатели и вожатые лагеря – привить ребенку положительное самовосприятие. Для этого в Тавонге проводят уроки живописи, скульптуры, ручного труда, плавания, устраивают походы и футбольные матчи; а кроме того, каждая группа берет на себя определенные обязательства, например накрыть на стол или прибраться за всеми после ужина. Затем дети переходят к более сложным урокам.

Еще лагерь учит ребят развивать «отношения с природой». Отдыхающие отправляются в ночной поход по округе (а там, поверьте, невероятно красиво!), чтобы понять, насколько важно охранять природу. Учатся быть заботливыми и возвращаются домой другими людьми, полными решимости и настроя защитить окружающую среду – в том числе социальную. В этом и состоит цель Тавонги: не наработать навыки ради личной выгоды, но расширить горизонты своего сознания, понять, что значит быть равнодушным гражданином мира.

Семьям могу еще предложить вместе планировать выходные так, чтобы регулярно помогать окружающим. Отлично подойдет любой вид досуга, при котором человек думает не только о себе. Можно пригласить соседей потрапезничать, сделать подарки обездоленным детям, пожертвовать деньги или время приютам для бездомных, поддержать фонды, помогающие беднякам. Отдыхая в палаточном лагере, пригласить семью из соседней палатки на чай или барбекю. Я сама задалась целью почаще заниматься такими вещами со своей семьей. Мы и так немало жертвуем средств различным учреждениям через фонды, регулярно отдаем старую одежду, мебель и игрушки местным благотворительным организациям, но я знаю, наша семья способна на большее. У нас все еще слишком много вещей, которые другим людям будут нужнее. Конечно, не все богаты, но почему бы тем, кто не обделен материальным благополучием, не сделать

семейной традицией делиться своими вещами по праздникам? Ведь можно извлечь весьма ценный урок, заботясь о благополучии других, а не почивая на горе подарков.

Всякий педагог хочет помочь своим ученикам сделать мир лучше, но многие вынуждены работать по устаревшим программам. Чем заставлять детишек зубрить факты, было б лучше составить учебный план, который раскроет причинно-следственные связи в изучаемом материале и позволит детям понять, как с помощью новых знаний стать полезным членом общества. Я очень давно осознала, насколько важно обсудить этот момент с учениками, дать содержанию их школьной программы какое-то обоснование. В старшей школе Пало-Альто уже давно придерживаются таких принципов, и я горжусь, что работаю здесь; знаю сотни других школ, делающих то же самое. Необходимо помогать всякому образовательному учреждению, всякому педагогу реализовывать именно такую программу, которая объясняет причинно-следственные связи и дает ученикам возможность работать над чем-то реальным, а не мнимым.

Наша конечная цель – помогать другим. Я не устану это повторять. И показывать на своем примере. Я уже давно заработала достаточно денег, чтобы спокойно уйти на пенсию, но я продолжаю работать учителем, читать лекции. Для меня нет ничего важнее отношений и моего стремления помогать другим; и каждому стоило бы придерживаться того же принципа. Стремиться не к богатству, не к первому месту во всем, а к принесению пользы. Я не утверждаю, что детям стоит отказаться от цели жить с комфортом. Комфорт очень важен! Но по достижении определенного уровня материального благосостояния настоящей наградой становится возможность помочь другим, построить отношения с ними, осознание принесенной пользы, понимание того, как своими действиями спас жизнь другому.

Наша конечная цель – помогать другим. Я не устану это повторять.

Много лет тому назад я стала читать ученикам речь под названием «Один в поле воин» (*англ.* The Power of One): многие ребята, как мне казалось, сдавались до боя. Каждый думал: в одиночку ничего не

добиться, так зачем вообще пытаться? А я утверждала прямо противоположное: даже один человек может изменить мир.

Один из лучших примеров – Вариан Фрай. В 90-е годы со мной связался Вальтер Мейергоф, профессор физики в Стэнфордском университете, когда-то переживший Холокост; он попросил меня посодействовать популяризации одной книги и съемкам фильма, рассказывающих всему миру о жизни Вариана Фрая. Когда началась Вторая мировая война, молодой выпускник философского отделения Гарвардского университета по имени Вариан Фрай услышал о сотнях евреев, прятавшихся на юге Франции и не имевших возможности убежать, так как французское правительство отказывалось выдать им выездные визы. Фрай решился на невозможное: отправился в Марсель в 1940 году с планом обмануть вишистское правительство и подделать визы хотя бы сотне евреев. Задуманное удалось, но наш герой не остановился. Он пробыл в оккупированной стране еще два года и спас от двух до четырех тысяч человек, в том числе Вальтера и его знаменитого отца Отто Мейергофа – лауреата Нобелевской премии по физиологии и медицине за 1922 год. В числе спасенных Фраем – Ханна Арендт, Марк Шагал, Андре Бретон, Марсель Дюшан. Человек был действительно предан своей цели. Вчерашний студент стал спасителем-одиночкой. Его достижения иначе как чудом не назовешь, и мы посчитали, что о таком человеке стоит рассказать новому поколению учащихся.

Я помогла написать учебное пособие, ездила с Вальтером по всей стране, рассказывая на конференциях о Фрае и опубликованной им в 1968 году книге «Задание: спасти» (*англ. Assignment: Rescue*). Мы посодействовали съемкам одноименного фильма с закадровым комментарием от Мерил Стрип. Я десять лет возглавляла образовательный отдел Фонда Вариана Фрая; под моим наблюдением копию фильма получило более 50 тысяч учащихся разных уровней. Насколько сильно его история повлияла на детей в Пало-Альто, да и по всей стране, невозможно описать. Вот уже который год мои ученики весьма серьезно воспринимают посыл моей речи. Уходят после лекции с твердым убеждением, что на добро не нужно разрешение. Действовать можно здесь и сейчас. Каждый ребенок нуждается в энтузиазме, который помог бы ему сделать мир лучше, как это когда-то удалось Вариану Фраю.

Однако и семьи, и школы могли бы куда эффективней поддерживать детей в поиске того, за что стоит бороться. Мой коллега Марк Пренский написал книгу под названием «Образование ради лучшего будущего» (*англ.* Education to Better Their World), в которой заявляет: «Позвольте ученикам самостоятельно определить проблемы, которые они отмечают в мире, как на местном, так и на глобальном уровне. И тогда школа станет средством поиска и реализации решений по таким реальным проблемам, причем каждое решение должно зиждиться на сильных сторонах и увлечениях ребенка». Важно, чтобы в классе и дома нашлось время обсудить общемировые проблемы. Пренский продолжает: «Такой подход позволяет добиться некоторого улучшения мировой ситуации даже в краткосрочной перспективе. А в долгосрочной мы имеем еще более серьезный результат: целое поколение взрослых, благодаря образованию поверивших в себя и в свои силы решать действительно глобальные проблемы». Вот на это и должна ориентироваться вся образовательная система. Дети невероятно умны и способны. Почему бы не позволить им взяться за самые сложные проблемы?

Киран Сетхи, основатель и директор школы Риверсайд в Ахмадабаде, Индия, сейчас занимается проектом крупнейшего детского мероприятия, которое пройдет в Ватикане в ноябре 2019 года. Папа Римский примет у себя несколько сотен детей из более чем 100 стран мира и обсудит с ними способы достичь 17 поставленных ООН целей устойчивого развития мира. Вот их перечень:

- Повсеместная ликвидация нищеты
- Ликвидация голода
- Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию
- Обеспечение качественного образования
- Обеспечение гендерного равенства
- Обеспечение наличия и рационального использования водных ресурсов и санитарии для всех
- Обеспечение доступа к недорогостоящим, надежным, устойчивым и современным источникам энергии для всех
- Обеспечение экономического роста и достойной работы
- Создание прочной инфраструктуры, содействие обеспечению всеохватной и устойчивой индустриализации и внедрению инноваций

- Снижение уровня неравенства
- Обеспечение устойчивости городов и населенных пунктов
- Рациональное потребление и производство
- Меры по борьбе с изменением климата
- Сохранение и рациональное использование океанов, морей и морских ресурсов в интересах устойчивого развития
- Защита, восстановление экосистем суши и содействие их рациональному использованию, рациональное управление лесами, борьба с опустыниванием, прекращение и обращение вспять процесса деградации земель и прекращение процесса утраты биологического разнообразия
- Обеспечение доступа к правосудию для всех и создание эффективных, подотчетных и основанных на широком участии учреждений на всех уровнях
- Укрепление средств достижения устойчивого развития

Задача – достичь этих целей в 2030 году; Сетхи считает, что без детей ничего не решится, – и я согласна. Все эти проблемы должны стать неотъемлемой частью любой школьной программы, любого обсуждения за обеденным столом. Каким образом старшеклассники собираются бороться с бедностью и голодом? Понятия не имею, но хочу узнать!

Когда ребенок начинает строить карьеру, родители должны помочь ему научиться воспринимать работу как способ творить добро, а не просто зарабатывать деньги. Напомнить, что порой лучшие бизнес-идеи зарождаются в стремлении решить мировые проблемы.

Питер Дdiamандис из X Prize^[64] и Университета Сингулярности^[65] как-то сказал: «Самые большие проблемы мира открывают больше возможностей для ведения бизнеса... Тот, кто хочет стать миллиардером, должен найти проблему, затрагивающую миллиард человек, и помочь ее решить». Великолепный совет.

Еще очень помогает хороший образец для подражания в профессиональной деятельности. Марк Бениофф, основатель, председатель и генеральный директор Salesforce^[66], согласен, что бизнес может стать движущей силой добрых дел – и доказывает это своим примером. Он известен моделью «1-1-1»: каждая компания обязана 1 % капитала, 1 % выпускаемой продукции и 1 % человеко-

часов жертвовать на благо людей, проживающих возле объектов компании. Бениофф как-то упомянул: частные корпорации в целом становятся более социально-ориентированными:

«Когда я поступил в Южно-Калифорнийский университет, задачу нам всегда ставили одну: максимизировать акционерную стоимость. А сейчас в мире ключевую роль играют не столько акционеры, сколько заинтересованные лица. К ним относятся и сотрудники компании, и ее клиенты, и партнеры, и населенный пункт, где она находится, и бездомные поблизости, и государственные школы. Компания наподобие нашей не сможет успешно работать в условиях слабой экономики, неэффективной среды, в стране с неадекватной системой школьного образования. Поэтому мы должны взять на себя ответственность за все перечисленное». Он твердо верит: его компания ответственна перед сообществом людей в целом и может помочь сделать мир лучше. «Salesforce – крупнейшая технологическая компания в Сан-Франциско, – продолжает Бениофф. – Мы можем и должны помочь городу раскрыться. Почему бы нашим работникам не пойти в государственные школы волонтерами в свободное от основной работы время? Почему бы не сделать наш город лучше? И тем самым сделать лучше весь мир. Для этого требуется лишь развязать работникам руки».

Из наших детей должна вырасти достойная смена Бениоффу – поколение лидеров, под руководством которых бизнес будет продвигать культуру, повышать качество жизни всего общества. Не думайте, что такие мысли противоречат корпоративному духу: все больше и больше руководителей движутся в этом направлении на моих глазах, а потому я надеюсь, что когда-нибудь подобное движение охватит всех детей.

Служение не на словах, а на деле

В мире, где дети понимают, что творится вокруг них, и заинтересованы в помощи окружающим, возможно все. Дети готовы отстаивать благие цели. Я миллион раз уже наблюдала подобное и неизменно приходила в восторг. У курса журналистики есть одно неоспоримое преимущество: он дает ребятам возможность высказаться, найти свою аудиторию и силы поспособствовать

развитию демократии, посодействовать миру в целом. Я учу их использовать новостной текст как способ проинформировать людей, дать возможность жить лучше. Мои ученики не ограничиваются потреблением: они активно участвуют в учебном процессе, задавшись конкретными благими целями. Возлагают на себя бремя докопаться до правды, защитить угнетенных – и весьма ответственно подходят к поставленным перед собой задачам.

Хороший пример: не так давно у меня училась девочка по имени Клэр Лю, которой, по ее же словам, журналистика «дала возможность усомниться в конструктивах и нормах, укоренившихся в моем окружении, поближе взглянуть на проблемы классового разделения и расовой неприязни в школе, бросить вызов традиции дресс-кода, исследовать вопрос неравенства доходов и жилищный кризис в заливе Сан-Франциско». Лю заинтересовалась неблагополучными районами, потрудившись в качестве волонтера в центре помощи бездомным напротив старшей школы Пало-Альто. Обнаружила «интересный парадокс, разделяющий местную общину и Силиконовую долину. У меня в голове словно бы прозвучал тревожный звонок, сообщивший о проблемах поселения, всегда казавшегося идеальным». В передовице нашей газеты Лю рассказала о трейлерном парке Буэна-Виста, старожилы которого (по большей части – представители расовых меньшинств, бедняки рабочего класса) были вынуждены переселиться, чтобы на территории парка построили элитные жилые комплексы для молодых специалистов местных технологических фирм. Девушка взяла интервью у многих жителей Буэна-Виста с помощью переводчика – своего друга, владевшего испанским языком. Местные вынуждены были переехать подальше от места работы, потому что жить поблизости стало слишком дорого. Дети оставили школу и друзей. Один из жителей рассматривает возможность вернуться к жизни в фургоне... Лю также поговорила с активистом, рассказавшим ей о проблемах с доступным жильем в Силиконовой долине. Девушка всерьез обеспокоилась поиском решения проблем. Статья заканчивается вопросом о парадоксе Силиконовой долины – места, славящегося инновациями и толерантностью, но неспособного помочь тем, кто больше всего нуждается в помощи.

Сейчас Лю учится по специальности «Технологии убеждения и политическое влияние» (программу которой составила сама) в

Корнелльском университете, продолжает исследовать, задаваться вопросами, искать справедливости. Мне интересно взглянуть, как она поможет миру – а она обязательно поможет.

Бен Хьюлетт, тоже учившийся у меня, в 1996 году попал в заголовки всех местных газет, узнав шокирующую правду о нашем школьном попечительском совете. Все началось с поиска идеи для написания статьи. Я забрала почту у себя в кабинете и шла по коридору, когда наткнулась на Бена, спросившего: «Woj, скажи, о чем мне написать в этом выпуске?» Я вручила мальчику протокол последнего заседания совета и предложила ознакомиться и поискать там что-нибудь интересное.

На следующий день Бен рассказал мне, что совет провел многочасовое заседание за закрытыми дверями, официально начав встречу лишь в 22:30 и за три минуты приняв несколько резолюций об увеличении жалованья школьной администрации. «Странновато как-то, правда? – удивлялся он. – Нельзя просто взять и принять три важных резолюции за пару минут без предварительного обсуждения, в частном порядке». Я согласилась, что тут нечисто. Помощника коменданта повысили до заместителя, обеспечив прибавку к жалованью в размере 9 тысяч долларов в год, хотя в те времена школа испытывала финансовые трудности и директору приходилось вести уроки. «Заместитель коменданта» – такой должности вообще раньше не было. Выглядело весьма подозрительно. Бен смутился: он подозревал, что «интересоваться тратами самых влиятельных взрослых в округе» не было хорошей идеей. Но я убедила его рассказать широкой общественности о случившемся. Бен до сих пор вспоминает: «Woj ни на минуту не сомневалась в правильности моей затеи, ведь речь шла о государственных служащих, которых следовало бы привлечь к ответственности за любое правонарушение». Я всю свою жизнь отдала борьбе именно с таким беспределом, а еще я понимала: подобная публикация изменит жизнь и взгляды всех моих учеников, занимающихся газетой. У меня тогда аж глаза загорелись. В том же году у меня учился Джеймс Франко, у которого до сих пор сохранились яркие воспоминания о моих восторгах: «Радостный и озорной взгляд Woj надо было видеть! Она с таким упоением настаивала, чтобы Бен с другими учениками опубликовал эту статью.

Текст не остался бы в столе учителя, ведь он имел непосредственное отношение к важнейшим внешкольным делам».

Было отраднo наблюдать, как Бен сбрасывает оковы. «Мне повезло окунуться с головой в этот азарт, тревогу и праведное возмущение, источником которых стало обнаруженное мной злоупотребление общественным доверием, – сказал он. – Я опросил нескольких человек, проверил все документы и сделал копии, долго и кропотливо работал над подготовкой материала вместе с другими учениками. А Woj все время была рядом, готовая помочь, но не подходила слишком близко, чтобы не искушать меня возможностью постоянно к ней обращаться».

Работа оказалась весьма непростой. Бен с коллегами посещал заседания совета, и в какой-то момент взрослые задали вопрос: «Зачем вы вообще ходите на наши заседания? Тут же скучно! Почему бы не заняться домашними заданиями, не пойти погулять с друзьями?» Плевок, только раззадоривший Бена. Продолжив совместное с одноклассниками расследование, парень выяснил: каждый сотрудник школьной администрации завел себе по кредитке, не отраженной толком в школьной отчетности. Некоторые из чиновников расплачивались карточками в магазинах Macy's и Lord & Taylor^[67] – и вряд ли покупали там что-то для нужд школы. Ученики завершили расследование и написали огромную статью... Нет, не статью. Бомбу! О чрезмерных тратах и административной некомпетентности во всем школьном округе.

Статья вышла в печать в конце мая 1996 года и наделала много шуму. Вдруг все сразу – ученики, родители, учителя – обратили пристальный взгляд на попечительский совет. В июне комендант уволился. В августе уволился завхоз. Прибавка к жалованью в размере девяти тысяч долларов была отменена, кредитные карты администрации аннулированы без восстановления.

«Как же здорово осознавать, что смог помочь людям, среди которых живешь, – комментирует произошедшее сам Бен. – Я-то человек скромный, закрытый, мне столь пристальное внимание к моей персоне не нравилось, но все равно было приятно, что мой труд – и нашу газету Campanile – ценят и уважают». Я по праву горжусь Беном Хьюлеттом и всеми учениками, помогавшими ему в расследовании. Ребята внесли важный вклад в жизнь городка, показали всем:

подростки способны на многое, чего взрослые не могут даже представить, в том числе – обличить несправедливость и преследовать общественно важные цели. С тех пор местные жители еще больше зауважали наше издание.

Я предлагаю продолжать трудиться даже на пенсии. Можно, например, на какое-то время попробовать себя в качестве волонтера или наставника, причем в другой области.

Такие ученики, как Клэр и Бен, оставляют свой след в мире. Но любой человек – чей-то ребенок. А ребенок подражает родителям, пока они не уйдут из его жизни – окончательно уйдут. Значит, важно даже, как ведут себя пенсионеры. Мне этим выход на пенсию не нравится: многие воспринимают пожилой возраст как возможность обрести покой – отказаться от полноценной жизни, от своих целей, от проблем окружающего мира и людей. Американцы воспринимают пенсию как возможность заниматься любимым делом, то есть вообще ничего не делать. Спать до обеда, питаться как угодно и сколько угодно, часами просиживать на крыльце. Многие так и поступают. Съезжают пару раз куда-нибудь отдохнуть, а все остальное время смотрят телевизор. Этот досуг быстро надоедает, и оттого пенсионеры часто скатываются в депрессию. Ничего удивительного в этом нет. Я предлагаю продолжать трудиться даже на пенсии. Можно, например, на какое-то время попробовать себя в качестве волонтера или наставника, причем в другой области. Главное – участвовать в жизни сообщества и отдаваться ему. Человек нуждается в цели, в том, чтобы внести свой вклад, – важный урок для уже взрослых детей.

В Великобритании, например, пожилым людям предложили ухаживать за курочками. Нет, я не шучу. В рамках проекта HenPower выяснилось, что забота о курах (казалось бы, куда проще?) позволяет пожилым справиться с депрессией и чувством одиночества, одновременно улучшая общее самочувствие. Как по мне, все вполне логично, ведь каждый человек именно в этом нуждается: возможности контролировать свое состояние, воспринимать свою жизнь как осмысленную, заботиться о ком-либо. И именно этому хотелось бы научить взрослых детей, которые уже сами обзавелись детьми.

Воспитание ребенка не ограничивается его детством, а ставит своей задачей формирование взрослой личности. Человека с его мыслями и идеями, с изменениями и целями, которые он преследует. Поэтому каждый родитель обязан с детства прививать своему ребенку принципы 5С – и повторять их самому, по мере необходимости. Простые ценности, которыми вымощена дорога к успеху и глобальным переменам.

Дети нуждаются в ком-то, кто в них поверит и будет уважать такими, какие они есть. Без этого не стать самостоятельным, а без самостоятельности не добиться успеха во взрослой жизни, полной перемен и сюрпризов. Те же самые ценности нужны школьникам и студентам на все время обучения. К сожалению, уважительное отношение к ребенку по большей части свойственно лишь частным школам. Престижные заведения стараются создать эффективную учебную среду, а не тюрьму. А вот другим детям повезло меньше. Но разве должны родители платить за то, чтобы их ребенка уважали? Я рекомендую всем учащимся приложить усилия к освоению системы 5С дома, а учителям – пользоваться ею на уроках. На рабочем месте эти ценности тоже никому не помешают. Я не утверждаю, будто теперь всякая школа обязана перейти именно на мою систему, но внедрить нечто похожее было бы весьма полезно.

Важность стандартных учебных программ никто не умаляет, они дают основу; но даже в их рамках нужно дать ребенку возможность почувствовать уважение к себе, осознать свои способности, работать над значимыми для него самого проектами, исследовать местные и общемировые проблемы. Почувствовав вкус свободы, ребенок перестает хулиганить и бунтовать. Он становится увереннее, отдает свои силы важным для себя занятиям.

На моих глазах меняется среда частных компаний, перенимающих ценности 5С, и я уверена, их примеру последуют многие. Google стала первой корпорацией, отнесшейся к своим работникам как к живым людям, о которых нужно позаботиться. Хорошего отношения к себе ожидают не только сотрудники, но и клиенты. Простой пример: Amazon с его политикой возврата товаров^[68]. Несложная процедура – и проявление уважения к покупателю. Zappos свой кусок рынка отхватила примерно тем же способом: завоевав доверие клиентов и

выполняя обещания. Надеюсь, что все компании возьмут такой опыт себе на заметку.

За 5С – будущее.

Многие вопросы современного мира требуют радикальных решений, а то ли еще будет! Не стоит думать, будто проблемы одного государства не затрагивают другое. Нет большей глупости. Безрассудно отмахиваться от новостей о пытках, жестокости или военных действиях на другом конце света, как от сообщений о циклоне, проходящем в стороне от вас. Мы все в одной лодке плывем, и глобальные проблемы затронут каждого.

Будущее у нас на всех одно, и отношение взрослых к своим детям равнозначно их отношению к себе самим и миру.

Самой серьезной из них является, пожалуй, глобальное потепление. Засухи и пожары с каждым годом случаются все чаще. Десять лет назад Сирия пострадала, помимо прочего, от засухи, вынудившей миллионы людей покинуть дом в поисках пищи и воды. И пусть Сирия далеко от США, американцы становятся жертвами похожих катастроф. А беженцы, болезни, загрязнение воды и воздуха? Миллионы «неграждан» скитаются по миру, своими муками отравляя существование всему человечеству. Убежать от таких проблем не получится, как и решить их в одиночку. Необходимо вместе выработать план, подумать о всемирном сотрудничестве, направленном на разрешение трудных ситуаций. Нам жизненно необходимо единство.

Я прошу всех и каждого подойти к своему взаимодействию с другими людьми, основываясь на 5С. Если политики не захотят ко мне прислушаться, то простые люди должны до них достучаться – вместе; показать своим примером, насколько хороши и эффективны эти ценности. Важно двигаться вперед, а не назад. Сопrotивляться и сражаться за правое дело, а не предаваться жестокости. В конце концов, разве не в этом смысл жизни: помочь себе и другим стать лучше?

Воспитание ребенка не кажется такой уж глобальной задачей, но невообразимо влияет на мир. Будущее у нас на всех одно, и отношение

взрослых к своим детям равнозначно их отношению к себе самим и миру.

Заключение

КАК-ТО ЗИМНИМ ВЕЧЕРОМ в Нью-Йорке мы встретились со Стейси Бендет Айснер – известным модным дизайнером и основателем сети магазинов одежды Alice + Olivia. Мы поболтали о жизни и работе, о том, каково это – учить новичков, родившихся в конце прошлого века. Всегда любопытно послушать, насколько хорошо проявляет себя молодежь, насколько эффективно их образование и воспитание с точки зрения подготовки ко взрослой жизни. Стейси зашла в ресторан в шикарном сине-зеленом пальто. Ее семилетняя дочь Скарлет, тоже была в модных шмотках. Я подумала: «О, эта встреча будет необычной». Предположила, что девочка будет всеми силами обращать на себя внимание. Мы уселись, Скарлет достала графический планшет и принялась рисовать с улыбкой до ушей. Это меня поразило.

Стейси же начала долгий разговор о недостатке у молодых работников целеустремленности и уверенности в себе. «Найти работника с хорошим творческим потенциалом почти нереально, – сказала она. – Их главная ошибка – страх. О каком творчестве может идти речь, когда человек всего на свете боится?» Мы сошлись во мнении, что корень всех зол – в воспитании; я, как читатели уже, наверное, догадались, больше всего люблю говорить именно об этом. Мы побеседовали о доверии ребенку, его самостоятельности и ответственности, о том, насколько важно, чтобы дети хотя бы в чем-то сами контролировали свою жизнь, о том, насколько значимы все эти навыки, если человек хочет преуспеть в школе и в жизни. Я рассказала историю про моих внуков и их поход в гипермаркет за канцтоварами, о том, как сильно разозлилась их мать. Моя мысль Стейси очень понравилась, однако она отметила: сейчас разрешать детям даже такие мелочи становится рискованно. Мы просидели в ресторане примерно полтора часа, и за все это время Скарлет не проронила ни слова. К концу встречи она нарисовала целый альбом прекрасных набросков. Я увидела разноцветные лабиринты, фигурки, похожие на стаканчики с пломбиром. Я искренне похвалила девочку за ее способность концентрироваться.

А не так давно Стейси снова со мной связалась. Сказала, что высоко оценила мой совет – как и ее дочь! Я и не думала, что Скарлет нас слушала, а оказалось, во все уши. Не упустила ни слова. Ни одного. И теперь, когда она со своими двумя сестрами хочет чем-то заняться без присмотра взрослых, она так и говорит: «А тетя Эстер бы разрешила!» Девочки гуляют сами по центру Нью-Йорка (правда, не слишком далеко от дома), ходят в ближайший ресторанчик за фруктовым льдом. Они всего за несколько месяцев стали намного самостоятельней, обрели уверенность в себе, многому научились на глазах у матери.

И теперь, когда Скарлет со своими двумя сестрами хочет чем-то заняться без присмотра взрослых, она так и говорит: «А тетя Эстер бы разрешила!»

Их семья – прекрасный пример того, как небольшими изменениями можно добиться значительных результатов. Я рада, что наш разговор так на них повлиял, но вовсе не удивлена. Я еще ни разу не встречала детей, которым бы не нравились мои идеи, которым бы не хотелось уважения к своей персоне и свободы, кто не одобрял бы мои методы, едва о них услышав. А все потому, что мой подход естественен, он направлен на работу с детьми, а не против них. Всякий ребенок хочет, чтобы его заметили, хочет уважения к себе. Хочет помогать другим людям и влиять на мир. Детям свойственны оптимизм и идеализм – это лучшие качества ребенка. Так почему бы не работать именно над ними? Почему бы не помочь ребенку обрести уверенность в себе, научить сострадать? Простые, казалось бы, правила способны разительно изменить – в лучшую сторону – и детство ребенка, и его взрослую жизнь, и мир вокруг. Любой шаг на пути к принятию и перенятию системы 5С – это шаг в верном направлении. И начать двигаться в этом направлении никогда не поздно, как никогда не поздно сказать своим детям: «Я в вас верю». Никогда не поздно отойти немного в сторону и позволить подрастающему поколению усвоить уроки, приготовленные для них самой жизнью.

Я сама живу этим и вижу: мои принципы работают. Вот сейчас я пишу заключение перед началом нового учебного года. Вот уже в

тридцать шестой раз в двери моего кабинета зайдет стайка девяти- и десятиклассников. Как и многие старшеклассники, они боятся не справиться, боятся получить плохую оценку, боятся не завести друзей. Они многое слышали о наших программах, о том, насколько необычные здесь учителя (нас теперь шестеро), но они все равно не представляют, чего ждать. А потом они узнают, что углубленный курс журналистики... преподается их сверстниками.

Сюрприз!

Мы с коллегами в течение года по несколько раз выступаем с речью перед учениками и в первой же речи рассказываем о том, насколько уникален наш предмет, о том, что цель всей командной работы на уроках – открыть перед учащимися новые возможности, заставить поверить в себя, дать шанс освоить важнейшие жизненные навыки: 5C. Поначалу это просто слова, а слов школьнику к старшим-то классам довелось услышать немало. Но есть разница: у нас ученики видят все это в деле, сами собой руководят – и несут соответствующую ответственность. Как и семилетнюю Скарлет, наших детей захватывает мысль об этом, предстоящая работа над собственными проектами. Два последующих года мы с коллегами наблюдаем, как из робких новичков вырастают взрослые люди, готовые выражать свое мнение и брать дела в свои руки. Завершив вводный курс, они сами выбирают, на какое из школьных изданий работать. Мы сейчас издаем десять газет и журналов, но не планируем на этом останавливаться.

Пол Кэнделл весной 2018 года начал вести собственный курс бизнес-журналистики, где ученикам предлагается сформулировать собственные идеи для статей – и подать заявления на получение инвестиций, как если бы это был настоящий бизнес-инкубатор. И во всех наших изданиях дети публикуют статьи, которые повлияют на жизнь городка.

Газета Campanile, с которой все когда-то началось, уже давно стала важным новостным рупором Пало-Альто; она ставит своей целью научить детей доносить свои мысли до широкой общественности – и прекрасно с этим справляется. Но то же самое можно сказать и о других студенческих изданиях: Verde, C Magazine, Voice, InFocus, Agora, Proof. Мы превращаем простых школьников в авторов и мыслителей, которые изменяют мир. Они понимают, что

сформировавшееся в стенах нашего кабинета сообщество не распадется после выпускного – нет, оно еще многие годы будет поддерживать участников.

Один мой ученик, некогда редактор нашей газеты, сказал: «Мы словно одна большая семья». Перед выходом на каникулы, готовя к печати последний номер уходящего учебного года, мы устраиваем вечеринку. Провожаем выпускников в добрый путь и отмечаем проделанную сообща великолепную работу, желаем тем, с кем прощаемся, всего наилучшего, строго наказываем не пропадать из виду. И большинство выпускников поддерживают связь со школой и учителями.

Я преподаю по своей программе в старшей школе Пало-Альто, но ведь подобное можно устроить вообще в любой школе и любой семье мира. Вот, к примеру, Centro de Capacitación Integral (ССАИ) в Монтеррее, Мексика, – школа, финансируемая Фондом Виченте Феррара; директором там работает правнук основателя фонда Марко Феррара. Мы с ним познакомились пять лет назад во время моего выступления в Пуэбла, Мексика, на фестивале Сьюдад-де-лас-Идеас. Марко был в восторге от моих слов о том, что ученики должны поверить в свои способности, попросил меня стать советником и наставником в его школе. Я с радостью согласилась. Здание школы стоит на месте бывшей свалки Сан-Бернабе, а ученики – взрослые, по какой-то причине не получившие среднего образования, не освоившие рабочих специальностей. Основное внимание уделяется обучению в контексте реального мира с применением 5С и метода скачков, который я описала в своей первой книге. В округе одного только Монтеррея проживает более полумиллиона нуждающихся; цель школы – помочь им выбраться из нищеты, а значит, и улучшить ситуацию в стране. За 11 лет своей работы заведение Феррара выпустило четырнадцать тысяч студентов; в 2019 году среднее образование получают еще 10 тысяч. Каждому учащемуся обещают трудоустройство по завершении программы на срок от шести месяцев до трех лет. Но это не просто работа, это образ жизни. Внимание уделяется всем важнейшим аспектам личности и жизни: самооценке, питанию, этике, финансовому поведению, спорту, многому другому. В этой школе знают, что в жизни нет ничего важнее самоуважения, веры в себя и... доброты. Девиз их прост: дай человеку рыбу, и он будет сыт

один день; научите человека ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь. ССАИ уже много лет воспитывает успешных людей самого разного возраста, пытаюсь изменить мир к лучшему, невзирая на трудности. Миру нужны такие проекты.

Моя бывшая ученица Кристин Ости де Барийяс, ныне – президент и гендиректор фонда Boys Hope Girls Hope^[69] в Гватемале, работает с детьми, которым довелось пережить неопишуемые ужасы. Но и они могут прийти к успеху в благоприятной среде, основанной на принципах 5С. Кристин говорит: «Дети, растущие в нищете, вынуждены стать целеустремленными и закаленными. Попав в сообщество, которое о них позаботится, даст возможность учиться всю жизнь, развить ключевые навыки, такие дети становятся мотивированными, настойчивыми, креативными, ориентированными на коллективную работу лидерами – теми, в ком сегодня так нуждается весь мир. Они уже сильные, а вот детям из более благополучных семей еще только предстоит этому научиться». Организация предлагает образовательные и жилищные программы в Гватемале, помогая ребятам справиться с жизненными трудностями.

Любой шаг на пути к принятию и перенятию системы 5С – это шаг в верном направлении. И начать двигаться в этом направлении никогда не поздно, как никогда не поздно сказать своим детям: «Я в вас верю».

Сейчас в США работает более 4300 клубов для мальчиков и девочек из бедных семей; они так и называются – Boys & Girls. Даже в Пало-Альто целые семьи вынуждены жить в трейлерах вдоль трассы El Camino Real: они просто не могут позволить себе покупку нормального жилья. Но в каждом американском городе, богатом или не очень, у человека есть возможность помогать другим. Легендарный баскетболист Алекс Родригес когда-то смог стать собой благодаря одному из таких клубов, а сейчас сам помогает Boys & Girls в Майами. Всегда можно найти способ помочь ближнему. Мы все просто обязаны поддерживать детей общины, школьников, участников организаций наподобие Boys & Girls, таких программ, как мексиканской ССАИ, – и вообще всех, встречающихся нам на жизненном пути.

Система 5С не привязана ни к возрасту, ни к жизненному этапу. Каждый человек нуждается в доверии и уважении к своей личности; в свободе и умении взаимодействовать с другими; в доброте, которая научит быть добрым. Ведь в этом и заключается смысл воспитания успешных людей: в формировании будущих поколений, которые сделают мир лучше благодаря усвоенным некогда навыкам. С этой целью Стив Джобс в начале 90-х отправил свою старшую дочь Лизу учиться именно ко мне (он даже устроил заранее собеседование со мной, и как же я рада, что понравилась ему!). Он говорил: «Безумцы, считающие, будто способны изменить мир, в конечном счете его и меняют». Быть может, и во мне увидел такого «безумца»? Правду говоря, дочери тоже считают меня чуток чокнутой.

На самом деле я и впрямь ненормальная, и я хочу, чтобы в мире нашлось еще множество таких же сумасшедших, которые обратятся к системе 5С и дадут своим детям возможность изменить мир. 5С покажется «безумием» лишь ретроgrадам, убивающим в школьниках творческую жилку, амбиции и мечты. Любой родитель желает своим детям всего наилучшего, вот только «любовь» и «поддержка» в восприятии многих лишь подрезает на корню врожденную способность учиться и расти над собой.

И лишь безумцы вроде нас изменяют мир, доверившись своим детям, проявив к ним уважение, научив их сотрудничать, быть самостоятельными и сердечными. Именно такие дети добьются успеха в будущем. Именно этого мир ждет от нас, родителей и учителей.

Эта книга – часть масштабного проекта образовательной революции; она должна стать руководством первым учителям в жизни ребенка – папе с мамой. Родители и педагоги постоянно задаются вопросом, как помочь ребенку преуспеть. А ответ прост: вспомнить главные ценности любого человека и воспитать ребенка в их ключе – в свете любви под названием 5С. Именно эти принципы легли в основу всех религий, включая иудаизм, христианство и ислам. Об этом тоже забывать не стоит. Надеюсь, читатель поделится книгой с другими родителями, педагогами, бабушками и дедушками, тренерами, няньками, психотерапевтами – всеми, кто отвечает за умы и сердца молодого поколения.

Успех ребенка начинается с его родителей. Так давайте же станем теми «безумцами», сообща меняющими мир.

Благодарности

Идея книги возникла случайно. Я и не думала ничего писать, но слишком уж многие задавали вопросы о воспитании моих дочерей. Все хотели узнать мой секрет. Я задумалась над тем, как ответить всем и сразу, но все равно книгу писать не планировала, пока не познакомилась на одних чтениях с замечательным человеком по имени Дуг Абрамс – основателем Idea Architects и моим будущим литературным агентом. Его видение и наставления помогли мне сочинить мой нынешний *magnum opus*.

Хочу поблагодарить очень многих людей за их неоценимую помощь.

В первую очередь, конечно же, Дуга: без его советов и мудрости я бы никогда ничего не написала. Во-вторых, своего редактора-ассистента Эми Шлойнес, которая днем и ночью придиралась к моим мыслям и логике изложения, чтобы конечный результат можно было читать! А еще писательницу Кэтрин Вас, ставшую третьей парой моих глаз и давшую немало действительно полезных советов. Брюс Николс, мой редактор, с самого начала понял, в чем заключается замысел, и помог мне его воплотить. Личная благодарность моему мужу Стэну, терпевшему мои выходы и неустанно поддерживавшему меня, когда я целыми днями, неделями, да что там – месяцами! – не вылезала из кабинета, утопая в кресле-мешке с ноутбуком на коленях. Хоть Стэна и удивляли резкие перемены в жене, он ходил по магазинам, готовил ужин, смог приспособиться к моему новому, отшельническому образу жизни.

Спасибо моим дочерям Сьюзен, Джанет и Энн, моему зятю Деннису, моим девяти внукам, которые постоянно жаловались на то, что бабушка не пришла на семейное мероприятие, но все равно поддержали мою затею. «Ты так медленно работаешь, баа», – ругались они. Что ж, дети не отличаются терпением, да и время воспринимают по-другому. Вот дочери мои снисходительностью не отличались и постоянно напоминали мне, сколько семейных праздников, прогулок и

поездов мне пришлось пропустить; но и они поддержали и приободрили меня, узнав о моем замысле.

А еще я бы никогда не написала эту книгу без поддержки сотен бывших учеников, работавших над Campanile и напомнивших мне в своих письмах о годах моего преподавания по программе, начиная аж с самого первого – 1984-го. К сожалению, пересказать все истории я не могла: издатель ограничил меня в объеме; но я все равно очень оценила старания выпускников. Особую благодарность выражаю главным редакторам Campanile, чьи идеи и предложения помогли мы значительно доработать программу. Без них не было бы того передового образовательного опыта, который мы с коллегами можем предложить сегодня.

Некоторых учеников я перечисляю по алфавиту и прошу прощения, если о ком-то забыла. Мне вы все важны: Карина Алексанян, Лиза Бреннан-Джобс, Аарон Коэн, Бен Кроссон, Гэди Эпштейн, Джеймс Франко, Бен Хьюлетт, Майя Кэнделл, Форест Кей, Крис Льюис, Дженнифер Линден, Клэр Лю, Эйдан Мезе-Черопски, Билаль Махмуд, Эндрю Миллер, Кристин Остби, Лорен Рут, Томер Шварц, Иона Штайнхарт, Сэмми Васкес, Майкл Ван, Оливер Вайсберг, Эндрю Вон, Брайан Вон, Каицза Сяо.

Значительная часть книги посвящена разработанному мной курсу журналистики и педагогическому методу, который я организовала за годы труда в старшей школе Пало-Альто, а также постоянно дополняла и применяла в других заведениях, начиная с 1998 года. Программа своим успехом в значительной мере обязана моему коллеге Полу Кэнделлу, без которого я бы не смогла добиться тех результатов, что мы имеем на сегодняшний день. Он возглавил новостное издание Verde в 2000 году и интернет-журнал Voice в 2002-м, помогая мне постоянно публиковать новые наработки по программе, чтобы обеспечить сотни учеников дидактическими материалами. Предлагал мне разные интересные идеи, регулярно обсуждал журналистику как способ открыть перед учениками множество новых возможностей XXI века. Сейчас программа охватывает несколько журналов, теле-, радио- и видеопередачи; я в огромном долгу перед всеми, кто когда-то

поработал на наши СМИ: Campanile (www.thecampanile.org), Verde (<https://verdemagazine.com>), C Magazine (https://issuu.com/c_magazine), Viking (<https://vikingsportsmag.com>), In Focus (<http://www.infocusnews.tv>), Voice (<https://palyvoice.com>), Proof (<https://issuu.com/proofpaly>), Madrono (<https://palymadrono.com>), KPLY Radio (<https://www.palyradio.com>), Agora (<https://issuu.com/palyagora>), Veritas Science и Veritas Travel (у последних двух пока еще нет сайтов, но только пока!). Со мной работают пять других преподавателей, поддержка которых неоценима: Род Саттертвайт, Брайан Уилсон, Пауль Хеприх, Бретт Гриффит, Марго Уиксом. Очень рада, что именно они стали моими коллегами.

Хочу поблагодарить всех, уделивших время на интервью, всех, кто со мной регулярно общался вне официальной обстановки. Людей, помогавших мне оформить мысли при написании этой книги, не перечислить. Я все же я попытаюсь, хотя могу кого-то пропустить! Прошу за это меня простить. Итак:

- Карина Алексанян, MediaX Stanford
- Стейси Бендет Айснер, генеральный директор Alice + Olivia
- Марк Бениофф, гендиректор Salesforce
- Гэри Боллс, eParachute.com
- Дана Бойд, президент Data & Society
- Андреа Чеккерини, президент L'Osservatorio Permanente Giovani
- Ульрик Кристенсен, гендиректор Area9
- Шелби Коффм, вице-председатель Newseum
- Джессика Колвин, директор TUHSD Wellness
- Билл Дэймон, профессор педагогики, Стэнфордский университет
- Линда Дарлинг Хэммонд, заслуженный профессор педагогики, Стэнфордский университет
- Кэрол Двек, профессор психологии, Стэнфордский университет
- Чарльз Фейдл, профессор педагогики, Гарвардский университет
- Марко Феррара, президент Фонда Виченте Феррара
- Кристин Фроделла, руководитель отдела маркетинга, Google Education
- Эллен Галински, Bezos Family Foundation
- Хуррам Джамиль, президент по стратегическим инициативам, Area9

- Хайди Кляйнмаус, партнер Charrette, LLC
- Джули Литкотт-Хэймс, писатель, ранее председатель приемной комиссии, Стэнфордский университет
- Эд Мэдисон, профессор по коммуникации, Университет штата Орегон
- Барбара Маккормак, вице-президент по учебно-воспитательной работе, Newseum
- Милбри Маклафлин, заслуженный профессор педагогики, Стэнфордский университет
- Мэй Маск, мама Илона Маска, супермодель и диетолог
- Доктор Джанеста Ноланд, педиатр
- Дэвид Нордфорс, соучредитель i4j Summit
- Эстер Перель, писатель и психотерапевт
- Марк Пренский, президент Фонда Global Future Education
- Тодд Роуз, профессор педагогики, Гарвардский университет
- Дэн Рассел, Google Search Quality & User Happiness
- Шерил Сандберг, главный операционный директор Facebook
- Брор Саксберг, вице-президент Learning Science, Chan Zuckerberg Initiative
- Майкл Шерн, Compound Money, LP
- Джейми Саймон, исполнительный директор лагеря Тавонта
- Питер Штайн, генеральный директор Reunion
- Джим Стиглер, профессор психологии, Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе
- Линда Стоун, писатель, оратор и консультант
- Кен Тейлор, профессор философии, Стэнфордский университет
- Джей Торвальдсон, бывший редактор Palo Alto Weekly
- Тони Вагнер, профессор педагогики, Гарвардский университет
- Энн Уэбб, Compound Money, LP
- Вероника Уэбб, супермодель, оратор и актриса
- Лина Уильямсон, директор Entrepreneurship & Innovation, Brigham and Women's Hospital
- Эдди Чжун, соучредитель и гендиректор Leangar
- Фридом Четени, президент InventXR LLC.
- доктор Макс Макги, в прошлом – комендант объединенного школьного округа Пало-Альто

Особой благодарности заслужили бывший директор старшей школы Пало-Альто Ким Диорио и моя бывшая ученица, доктор Карина Алексанян, с кем я провела немало долгих и интересных бесед об идеях по реформированию образования, вовлечению учеников в процесс помощи в достижении успеха. Сейчас они сотрудничают с GlobalMoonshots.org – фондом, который я учредила в целях продвижения 5С по всему миру.

На написание книги ушло полтора года кропотливой работы.

Я хочу поблагодарить всех, поддержавших меня в стремлении донести до каждого человека в мире – и в первую очередь до родителей, семей и учителей – принципы 5С.

Примечания

Магазин молодежной одежды в Нью-Йорке. – *Прим. ред.*

Биотехнологическая компания, предоставляющая частным лицам информацию о предрасположенности к наследственным заболеваниям, а также другую информацию об их геноме. Название происходит от количества пар хромосом (23) в ядрах клеток здорового человека. — *Прим. ред.*

Здесь и далее в соответствии с американской шкалой старшей школой именуются 9–12 классы общеобразовательной школы. – *Прим. перев.*

Англ. Educational Testing Service. – Прим. перев.

Англ. Occupational Information Network – крупная база вакансий, которую ведет Министерство труда США. – *Прим. перев.*

Автор не дословно цитирует упомянутую книгу, приведенные фразы – компиляция основных мыслей из разных глав книги д-ра Спока. – *Прим. ред.*

Длительное и систематическое изучение одних и тех же испытуемых, позволяющее определять диапазон возрастной и индивидуальной изменчивости фаз жизненного цикла человека. — *Прим. ред.*

“Mental Health Information: Statistics: Any Anxiety Disorder,” National Institute of Mental Health, дата обновления: ноябрь 2017 года (<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorder-among-children.shtml>, дата обращения: 22 октября 2018 года); “Major Depression,” National Institutes of Mental Health website, дата обновления: ноябрь 2017 года (<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>, дата обращения: 22 октября 2018 года); Claudia S. Lopes et al., “ERICA: Prevalence of Common Mental Disorders in Brazilian Adolescents,” *Revista de Saúde Pública* 50, no. 1 (2016): 14s (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4767030>, accessed October 22, 2018); Sibnath Debet al., “Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health Among Indian High School Students,” *International Journal of Psychology and Behavioral Science* 5, no. 1 (2015): 26–34 (<http://article.sapub.org/10.5923.j.ijpbs.20150501.04.html>, accessed October 22, 2018); “Mental Disorders Among Children and Adolescents in Norway,” Norwegian Institute of Public Health, дата обновления: 14 октября 2016 года (<https://www.fhi.no/en/op/hin/groups/mental-health-children-adolescents>, дата обращения: 22 октября 2018 года). – *Здесь и далее, где нет иных пометок, прим. авт.*

J. A. Simpson et al., “Attachment and the Experience and Expression of Emotions in Romantic Relationships: A Developmental Perspective,” *Journal of Personality and Social Psychology* 92, no. 2 (2007): 355–67 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17279854>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Прогностический параметр, средство прогнозирования. – *Прим. ред.*

Американский центр, занимающийся анализом социальных проблем. – *Прим. ред.*

Поколение родившихся после 1981 года, встретивших новое тысячелетие в юном возрасте. – *Прим. ред.*

Isaac Chotiner, “Is the World Actually Getting... Better?” Slate, February 20, 2018 (<https://slate.com/news-and-politics/2018/02/steven-pinkerargues-the-world-is-a-safer-healthier-place-in-his-new-book-enlightenment-now.html>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Около полумиллиона километров. – *Прим. перев.*

Президент ЮАР с 10 мая 1994 года по 14 июня 1999 года, один из самых известных активистов в борьбе за права человека в период существования апартеида, за что 27 лет сидел в тюрьме. Лауреат Нобелевской премии мира 1993 года. – *Прим. ред.*

Англиканский архиепископ Кейптаунский, активный борец с апартеидом. Лауреат Нобелевской премии мира 1984 года. – *Прим. ред.*

День матери отмечается в США во второе воскресенье мая.
Государственный праздник. – *Прим. ред.*

Триметоприм+сульфаметоксазол. – *Прим. перев.*

Американский журналист, трехкратный лауреат Пулитцеровской премии, член Американского философского общества. – *Прим. ред.*

Судья Верховного суда США. Вторая в истории судья-женщина Верховного суда США. Рут Бадер Гинзбург – известная правозащитница, борец за права женщин, внесшая немалый вклад в равноправие полов, в том числе на законодательном уровне. – *Прим. ред.*

Перевод Рауля Каримова. – *Прим. ред.*

Деятельность Фонда Вильяма и Флоры Хьюлетт направлена на снижение глобальной бедности, ограничение риска изменения климата, повышение уровня образования для студентов, улучшение репродуктивного здоровья. Программа фонда включает в себя образовательные, социальные, экологические аспекты. – *Прим. ред.*

Речь идет о книге «Боевой гимн матери-тигрицы» – *Прим. ред.*

В России книга вышла под названием «Отпустите их». – *Прим. ред.*

Британский предприниматель, основатель корпорации Virgin Group, включающей в себя около 400 компаний различного профиля. Один из самых богатых жителей Великобритании с состоянием более чем 5 миллиардов долларов США. – *Прим. ред.*

Ian M. Paul et al., “Mother-Infant Room-Sharing and Sleep Outcomes in the INSIGHT Study,” *Pediatrics* 140, no. 1 (2017): e20170122 (<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2017/06/01/peds.2017-0122>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Сеть складов самообслуживания клубного типа. – *Прим. ред.*

Jean M. Twenge et al., "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time," *Clinical Psychological Science* 6, no. 1 (2017): 3–17 ([http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702617723376?](http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702617723376?journalCode=срха) journalCode=срха, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Ryan J. Dwyer et al., “Smartphone Use Undermines Enjoyment of Faceto-Face Social Interactions,” *Journal of Experimental Social Psychology* 78 (2018): 233–39 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103117301737#!> дата обращения: 22 октября 2018 года).

«К звездам». — *Прим. перев.*

Первая поправка к Конституции США гласит: «Конгресс не должен издавать ни одного закона, относящегося к установлению религии, либо запрещающего свободное ее исповедание, либо ограничивающего свободу слова или печати или право народа мирно собираться и обращаться к правительству с петициями об удовлетворении жалоб». Таким образом, суд ограничил школьников в свободе слова и печати. – *Прим. ред.*

На русском книга вышла под названием «Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей». – *Прим. ред.*

На русском книга вышла под названием «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей». – *Прим. ред.*

Walter Mischel et al., “Delay of Gratification in Children,” *Science* 244, no. 4907 (1989): 933–38 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2658056>, дата обращения: 22 октября 2018 года); Dr. Tanya R. Schlam et al., “Preschoolers’ Delay of Gratification Predicts Their Body Mass 30 Years Later,” *Journal of Pediatrics* 162, no. 1 (2013): 90–93 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3504645>, дата обращения: 22 октября 2018 года); Ozlem Ayduk et al., “Regulating the Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coping with Rejection Sensitivity,” *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 5 (2000): 776–92 (<http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.79.5.776>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Одно из самых массовых убийств в результате школьной стрельбы произошло в старшей школе Марджори Стоунман Дуглас в Портленде 14.02.2018 года. Унесло жизни семнадцати человек. Стрелок, 19-летний бывший ученик той же школы, исключенный по дисциплинарным соображениям и неоднократно угрожавший другим школьникам расправой, был задержан. Сенатор Флориды выступил за ужесточение закона о продаже оружия. – *Прим. ред.*

Машина трафаретной печати, предназначенная для оперативного размножения книг малыми и средними тиражами. – *Прим. ред.*

В этой игре в стаканы с пивом бросают мячик от пинг-понга. Игра командная. Попал мячиком в стакан соперника – выпил. Пиво-понг популярен в университетах, колледжах и старших классах школ. – *Прим. ред.*

Diana Baumrind, "Current Patterns of Parental Authority,"
Developmental Psychology 4, no. 1 (1971): 1–103
(<http://psycnet.apa.org/doiLanding?-doi=10.1037%2Fh0030372>, дата
обращения: 22 октября 2018 года).

Diana Baumrind, "The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use," *Journal of Early Adolescence* 11, no. 1 (1991): 56–95
(<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0272431691111004>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Michael Tomasello and Katharina Hamann, “Collaboration in Young Children,” *Quarterly Journal of Experimental Psychology* 65, no. 1 (2011): 1–12 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22171893>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Marcy Burstein and Golda S. Ginsburg, “The Effect of Parental Modeling of Anxious Behaviors and Cognitions in School-Aged Children: An Experimental Pilot study, Behaviour Research and Therapy 48, № 6 (2010): 506–15 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2871979>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Известный англоязычный портал, содержащий готовые сочинения и статьи о произведениях школьной программы по литературе. – *Прим. перев.*

В США для поступления в вуз (колледж или университет) важен средний балл аттестата и результат стандартизированного теста, определяющего уровень готовности. Тест SAT, Академический оценочный тест, длится 3 часа 45 минут. Экзамен состоит из трех разделов: анализ текста, математика, письмо (включая эссе). – *Прим. ред.*

Marcy Burstein and Golda S. Ginsburg, “The Effect of Parental Modeling of Anxious Behaviors and Cognitions in School-Aged Children: An Experimental Pilot study, Behaviour Research and Therapy 48, № 6 (2010): 506–15 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2871979>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Sarah Myruski et al., “Digital Disruption? Maternal Mobile Device Use Is Related to Infant Social-Emotional Functioning,” *Developmental Psychology* 12610 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28944600>, дата обращения: 22 октября 2018 года)

“Kids Competing with Mobile Phones for Parents’ Attention,” AVG Technologies, дата обновления: 24 июня 2015 года (<https://now.avg.com/digital-diaries-kids-competing-with-mobile-phones-for-parents-attention>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Brian D. Doss, "The Effect of the Transition to Parenthood on Relationship Quality: An Eight-Year Prospective Study," *Journal of Personality and Social Psychology* 96, no. 3 (2009): 601–19 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702669>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Jane Anderson, “The Impact of Family Structure on the Health of Children: Effects of Divorce,” *Linacre Quarterly* 81, no. 4 (2014): 378–87 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4240051>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Метаанализ – понятие научной методологии. Означает объединение результатов нескольких исследований методами статистики для проверки одной или нескольких взаимосвязанных научных гипотез. – *Прим. ред.*

Sara H. Konrath et al., “Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis,” *Personality and Social Psychology Review* 15, no. 2 (2010): 180–98 (<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1088868310377395>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Крупный интернет-магазин одежды и обуви. – *Прим. ред.*

Программа содружества Анонимных алкоголиков (и наркоманов).
Цель программы – признание своей зависимости, обращение за помощью к Богу, поддержка других зависимых, возмещение ущерба, причиненного окружающим, и главное – сохранение трезвости. –
Прим. ред.

Charlotte van Oyen Witvliet et al., "Gratitude Predicts Hope and Happiness: A Two-Study Assessment of Trait States. *Journal of Positive Psychology*, January 15, 2018 (<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2018.1424924?journalCode=rpos20>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Jeffrey J. Froh et al., “Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being,” *Journal of School Psychology* 46, no. 2 (2008): 213–33 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083358>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Тора предписывает иудеям воздерживаться от любой работы в субботу (точнее, с вечера пятницы по вечер субботы) – это время отдается Богу и семье. Верующие иудеи вечером пятницы собираются на ритуальную трапезу с чтением благодарственных молитв и Священного писания. – *Прим. ред.*

То есть в девятый класс. – *Прим. перев.*

Hannah J. Thomas et al., “Association of Different Forms of Bullying
Victimisation with Adolescents’ Psychological Distress and Reduced
Emotional Wellbeing,” Australian & New Zealand Journal of Psychiatry 50,
no. 4 (2015): 371–79
(<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0004867415600076>, дата
обращения: 22 октября 2018 года).

Экслав – несuverенный регион, отделенный от основной территории страны и окруженный другими государствами. Одна и та же территория является экславом для той страны, которой она принадлежит, и анклавом для того государства, которому она не принадлежит, но окружена его территорией. Экславом может являться также район с иным, чем окружение, административным подчинением. Например, г. Зеленоград, окруженный Московской областью, является экславом Москвы. – *Прим. ред.*

Shabbar I. Ranapurwala et al., “Volunteering in Adolescence and Youth Adulthood Crime Involvement: A Longitudinal Analysis From the Add Health Study,” *Injury Epidemiology* 3, no. 26 (2016). (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5116440>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

“Setting School Culture with Social and Emotional Learning Routines,” KQED News, дата обновления: 16 января 2018 года (<http://ww2.kqed.org/mindshift/2018/01/16/setting-school-culture-with-social-and-emotional-learning-routines>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Julianne Holt-Lunstad et al., “Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review,” PLoS Medicine 7, no. 7 (2010): e1000316 (<http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>, дата обращения: 22 октября 2018 года).

Экологическая организация, основанная в 1892 году. – *Прим. ред.*

Объединенный еврейский сбор пожертвований, американская общественная еврейская благотворительная организация. Основана американской еврейской общиной в 1939 г. как прямая реакция на «Хрустальную ночь» в Германии: американское еврейство создало централизованный фонд для мобилизации средств на оказание помощи пострадавшим евреям. – *Прим. ред.*

Премиальный фонд поддержки революционных инноваций, направленных на улучшение жизни всего человечества. Премии присуждаются в четырех категориях: энергетика и окружающая среда, освоение окружающего пространства, образование и развитие, биология и медицина. – *Прим. ред.*

Одновременно университет, бизнес-инкубатор, венчурный фонд и мозговой центр, расположенный в Силиконовой долине. – *Прим. ред.*

Американская компания, разработчик одноименной CRM-системы (прикладное ПО для автоматизации взаимодействия с клиентами, позволяет улучшить бизнес-процессы и проанализировать результаты), предоставляемой заказчикам исключительно по модели SaaS («программное обеспечение как услуга» – подписчики покупают доступ к готовой программе на определенное время). – *Прим. ред.*

Самый старый универмаг в США. – *Прим. ред.*

Amazon является не прямым продавцом – это компания, объединяющая прямых продавцов самых разных товаров. Однако, согласно политике возврата, покупатель не оформляет возврат товара с прямым продавцом, может вообще не объяснять причин и не вступать в диалог – достаточно лишь отправить обратно по предоплаченной Amazon квитанции. Все, что может продавец, – просто вернуть деньги, если пересылка обходится ему слишком дорого. – *Прим. ред.*

Благотворительная организация, работающая в США и Латинской Америке, предоставляющая нуждающимся детям (и семьям) групповые приюты, поддержку на время среднего обучения, поступления в колледж, трудоустройства. – *Прим. ред.*