

Применение основных стратегий

Концепции и стратегии самоконтроля, упоминаемые в этой главе, не будут вам в новинку: я уже обсуждал связанные с ними исследования. В этой главе я соберу их вместе, покажу связи между ними, резюмирую их важнейшие особенности и сосредоточусь на том, как они могут применяться в повседневной жизни для облегчения самоконтроля, если вы захотите ими воспользоваться.

Сопротивляться искушениям трудно потому, что «горячая» эмоциональная система чересчур привержена настоящему: она учитывает немедленные вознаграждения, но преуменьшает ценность будущих. Психологи продемонстрировали такое «обесценивание будущего» как у людей, так и у животных, а экономисты представили его в виде простой математической модели. Дэвид Лейбсон, профессор экономики в Гарвардском университете и мой коллега по текущим исследованиям, использовал ее для объяснения того, почему он редко ходит в спортивный зал, несмотря на искренние намерения делать это регулярно. Люди различаются по тому, насколько сильно они обесценивают будущее. В примере Дэвида

используется коэффициент, отражающий снижение ценности отложенных вознаграждений наполовину. У большинства же людей обесценивание оказывается еще более значительным. Для моделирования ситуации Лейбсон приписывает числовые значения каждому виду деятельности с учетом степени дискомфорта (отрицательное число) или размера вознаграждения (положительное число), которые этот вид деятельности приносит человеку.

Для Дэвида усилие по выполнению физических упражнений сегодня имеет отрицательную ценность -6 , а долгосрочные выгоды от улучшения здоровья благодаря занятиям спортом имеют положительную ценность $+8$. Разумеется, эти числа всегда зависят от субъективных ценностей индивида, принимающего решение.

Вот как Лейбсон объясняет свою лень. Он может заняться физическими упражнениями сегодня (ценность его усилия -6) ради получения отсроченных выгод (для него их будущая ценность равна $+8$). Чистая выгода от занятий спортом сегодня для человека, приверженного настоящему, составит $(-6 + 1/2 [8] = -2)$.

В этом уравнении будущая ценность $+8$ была уменьшена вдвое из-за автоматического обесценивания будущего, в результате чего чистая выгода оказывается равной -2 . Если же выполнение физических упражнений завтра имеет отсроченную цену усилий -2 и отсроченную выгоду $+8$, причем оба этих числа сокращаются вдвое, так как имеют отношение к будущему, то $(1/2[-6 + 8] = +1)$. Для Лейбсона результирующая чистая ценность отсрочки посещения спортзала равна $+1$, что лучше, чем чистая ценность -2 для посещения спортзала сегодня. И он редко ходит в спортзал. Эти весовые

коэффициенты варьируют в широких пределах не только у разных людей, но и у каждого из нас для разных видов деятельности. Вы можете фанатично посещать спортзал, но упорно уклоняться от уборки туалета.

Эмоциональная предрасположенность мозга к завышению ценности немедленных вознаграждений и значительному обесцениванию отсроченных указывает на то, что нам нужно делать, если мы хотим осуществлять контроль: изменить направление процесса путем «охлаждения» настоящего и «разогревания» будущего. Успешные дошкольники показывали, как это делается. Они ослабляли немедленные искушения путем их физического удаления от себя. Они отодвигали их на дальний край стола, поворачивались на стульях, чтобы смотреть в другую сторону, и придумывали, как отвлекать себя, держа при этом в уме главную цель (два маршмеллоу).

В экспериментах, в которых мы предполагали, что «охлаждающие» стратегии помогут им откладывать получение более крупных вознаграждений, они нивелировали немедленные искушения путем их когнитивной трансформации, делая более абстрактными и психологически более удаленными. Это облегчало самоконтроль и помогало ждать дольше, чем сами экспериментаторы.

Фундаментальный принцип: «охлаждать» настоящее, «подогревать» будущее

Эта стратегия эффективна вне зависимости от возраста. Нужно отодвинуть находящееся перед вами искушение по дальше в пространстве и времени и подумать об отдаленных

последствиях уступки соблазну. Мы с коллегами продемонстрировали это в экспериментах с курением и потреблением нездоровой пищи (см. главу 10). Когда мы советовали участникам сосредоточиться на долгосрочных последствиях переживания («Я могу растолстеть»), желание немедленно поесть утихало — о чем говорили как их ощущения, так и сканогаммы мозга. Когда заядлые курильщики сосредоточивались на «потом» и долгосрочных последствиях курения («Я могу заполучить рак легких»), их тяга к табаку ослабевала. Сосредоточенность на «сейчас» и немедленном, краткосрочном результате («Я получу удовольствие»), разумеется, давала противоположный эффект: сопротивляться сильным желаниям оказывалось невозможным.

За пределами лаборатории, когда наша «горячая» эмоциональная система заставляет нас сосредоточиваться на реальном искушении, рядом с нами нет никого, кто бы подсказал нам, как сделать отдаленные последствия эмоционально значимыми, а немедленное вознаграждение — абстрактным.

Чтобы овладеть навыком самоконтроля, мы должны структурировать себя. И это не произойдет естественным путем, потому что перед лицом искушений «горячая» система становится доминирующей. Она обесценивает отсроченные последствия, активизируется быстрее «холодной» когнитивной системы. Она набирает силу, а «холодная» система слабеет. Это доминирование «горячей» системы, возможно, хорошо служило нашим предкам в условиях дикой природы. Но оно заставляет нас поддаваться соблазнам, в результате чего умные люди могут вести себя глупо. Если мы испытываем сожаление по поводу недостаточного самоконтроля, то скорее мимолетное: наша психологическая иммунная система хорошо

защищает нас, давая рациональные объяснения («У меня был сумасшедший день»; «Это ее ошибка») и не позволяя нам подолгу ругать себя. Это снижает вероятность того, что мы научимся вести себя иначе в будущем.

Планы «если — то» обеспечивают автоматический самоконтроль

Как же мы справляемся с этой проблемой? Если мы хотим осуществлять самоконтроль, то должны найти способы активировать когнитивную «холодную» систему автоматически всякий раз, когда мы в ней нуждаемся, то есть именно тогда, когда это труднее всего, если мы к этому не готовы. Вспомните, как маленькие дети сопротивлялись соблазнительному Мистеру Клоуну-Боксу, который убеждал поговорить и поиграть с ним сейчас вместо того, чтобы продолжать выполнение задания и играть с ним позже (см. главу 5). Они готовились к преодолению этой трудности, репетируя в первую очередь планы действий «если — то». Например, «Если Мистер Клоун-Бокс издаст звук “бззт” и попросит посмотреть на него и поиграть с ним, ты можешь посмотреть на свою работу, а не на него, и сказать: “Нет, я не могу. Я работаю”». Такие планы помогали детям не терять из виду своих целей, проявлять настойчивость в работе и сопротивляться хитрым уговорам.

В реальной жизни использование планов «если — то» помогает взрослым и детям контролировать свое поведение лучше, чем они могли себе представить. Если мы держим эти хорошо отрепетированные планы наготове, то реакция самоконтроля будет автоматически вызываться стимулом,

с которым она связана («Если я подойду к холодильнику, то я не стану его открывать», «Если я увижу бар, то перейду на другую сторону улицы», «Если мой будильник зазвонит в семь утра, то я пойду в спортивный зал»). Чем чаще мы репетируем и применяем такие планы, тем более автоматическими они становятся и позволяют осуществлять контроль без усилий.

Найдите *если* для планов «если — то»

Первый шаг к созданию плана — выявить аффективные «горячие» точки, приводящие в действие импульсивные реакции, которые вы хотите контролировать. В лагере Ведико (см. главу 15) исследователи смотрели не только за тем, какая агрессия проявлялась детьми, но также психологические ситуации, в которых она возникала (или не возникала). Вместо того чтобы согласованно проявляться в ситуациях разных типов, проблемное поведение было крайне контекстуализовано и зависело от конкретного типа ситуации.

Например, Энтони и Джимми имели схожие общие уровни агрессии, а «горячие» точки, вызывавшие у них вспышки гнева, были совершенно разными. Энтони приходил в ярость, если ему приходилось контактировать со сверстниками, даже с теми, кто к нему хорошо относился. А Джимми терял контроль над собой, если имел дело со взрослыми, — но не со сверстниками, даже когда те дразнили его и провоцировали.

Один из способов выявления ваших «горячих» точек — вести дневник, в котором отмечаются моменты утраты контроля над собой. Он похож на метод самонаблюдения,

который я предлагал в главе 15 для отслеживания реакций стресса. Люди фиксировали конкретные психологические события, вызывавшие стресс, выявляли каждую ситуацию, в которой он возникал, и отмечали его интенсивность. Их «горячие» точки обычно были более специфическими, чем они ожидали. Вспомните, например, как Дженни обнаружила, что ее стресс не выше среднего уровня в большинстве ситуаций, а часто и ниже; но очень высок, когда она ощущала себя исключенной из группы, к которой хотела принадлежать. Именно тогда она шла «вразнос», гневаясь на других и на себя. Когда мы обнаружим наши «горячие» точки, например, наблюдая за тем, как они проявляются, мы сможем составлять и применять конкретные планы для изменения своего поведения.

У чувствительного к возможности оказаться отвергнутым Билла (см. главу 12) особенно тревожная ситуация, вызывавшая его гнев, возникала тогда, когда за завтраком его жена уделяла больше внимания прессе, чем его рассуждениям. Он мог бы использовать планы: когда жена сосредоточивалась на газетных заголовках, он автоматически активировал бы стратегию отвлечения внимания, например, ведя про себя обратный отсчет от 100 до тех пор, пока не успокоится и не сможет сдерживать свой деструктивный гнев. Затем он мог бы использовать конструктивные альтернативы («Пожалуйста, передай мне страницу с деловыми новостями») и тем самым помогать себе, шаг за шагом, поддерживать отношения, которые боялся потерять. Звучит просто, но иногда удивительно эффективно на практике, что неоднократно убедительно показали в своих исследованиях Питер Гольвицер и Габриэла Отинген. Трудно придерживаться своей

стратегии в течение долгого времени, что справедливо для большинства мер по улучшению самоконтроля — от соблюдения диеты до отказа от курения. Но если мы будем проявлять настойчивость, то удовлетворение, которое даст наше новое поведение, поможет нам не сходить с намеченного пути. Именно это новое поведение само по себе будет ценным, оно станет не обузой, а источником удовлетворения и уверенности в своих силах.

Как и в случае любых усилий по изменению укоренившихся паттернов и усвоению новых, идет ли речь об игре на фортепиано или самоограничении с целью не причинять страданий близким, основной рецепт в том, чтобы «практиковаться, практиковаться и практиковаться» до тех пор, пока новое поведение не станет автоматическим и не будет наградой само по себе.

Планы, которые наверняка потерпят крах

Когда люди предчувствуют, что не смогут контролировать себя, они часто пытаются принимать меры предосторожности для ослабления искушений: удаляют из дома привлекательные, но вредные продукты, избавляются от спиртного или выбрасывают сигареты и не позволяют себе больше покупать ничего подобного — а если приобретают, то в малых количествах и по более высокой цене в расчете на то, что в дальнейшем это может оказаться не по карману. Стратегии использования мер предосторожности — от Рождественских клубов сбережений до страховых полисов и пенсионных планов — относительно низкозатратные способы извлечения выгоды.

Но когда эти стратегии испытываются без сдерживающего обязательства, без конкретного плана, то они, вероятно, будут такими же «успешными», как стремление начать с Нового года новую жизнь. Мы иногда проявляем чудеса творчества, когда даем расплывчатые обязательства, но потом находим разнообразные способы уклониться от их выполнения.

Я наблюдал, как нечто подобное происходило с моим другом и коллегой, ныне давно покойным. Он был известным психологом-исследователем, без особой настойчивости пытавшимся бросить курить, используя стратегию предупредительных мер в виде отказа от покупки сигарет. Но при этом он постоянно «стрелял» сигареты у окружающих. В канун Рождества многие кабинеты в Колумбийском университете были пусты, что ограничивало его возможности. В отчаянии он начал искать окурки на улицах Манхэттена. Он рассказывал мне, какой стыд однажды испытал, когда ему наконец-то удалось найти привлекательный окурочек на Бродвее и он наклонился, чтобы его поднять. Когда же он выпрямился, держа окурочек в руке, то увидел взгляд бродяги, который всегда стоял на этом углу. Тот тоже хотел подобрать окурочек, но оказался недостаточно проворным и поэтому смог адресовать моему элегантно одетому другу лишь несколько бранных слов.

Пример моего друга показывает, как могут приниматься меры предосторожности, гарантированно обреченные на провал, даже умным человеком, способным понять это заранее. Вместо того чтобы заручиться поддержкой других людей в достижении своей цели и убедить их не давать ему сигарет ни при каких условиях, он добился лишь того, что

их вежливые реакции на его просьбы угостить его сигаретой обрекли его попытку на неудачу. Он прекрасно знал, что для преодоления желания закурить он должен сделать издержки отказа более высокими, чем ценность немедленного получения сигареты по требованию его эмоциональной «горячей» системы (а она требовала этого бóльшую часть времени). Как регулярно говорят своим пациентам психологи самого разного профиля: «Вы сами должны захотеть измениться», делая акцент на слове *захотеть*.

Планы, которые могут сработать

Чтобы стратегии предупредительных действий были работоспособными, превратите их в планы «если — то». В когнитивно-бихевиоральной терапии можно найти много таких примеров. Что касается моего друга, то он должен был бы принять меры, например, оставив несколько выписанных чеков своему психотерапевту с обязательным условием отправлять ему один из них по почте всякий раз, когда он выпросит или выкурит хотя бы одну сигарету. Если у вас есть стратегия, которую вы хотите испытать без психотерапевта, то можете попросить отправлять ваши чеки по почте бухгалтеру, адвокату, злейшему врагу или лучшему другу.

Сильное обесценивание будущих вознаграждений негативно влияет на все — от здоровья до размера пенсии. Например, миллионы людей в США испытывают шок от того, как мало денег им удалось накопить, когда их отдаленное будущее «я» превращается в настоящее в возрасте 65 лет (см. главу 9). Осознавая масштаб и серьезность этой проблемы, исследователи помогают работодателям справляться с ограниченностью

человеческого самоконтроля, делая пенсионные отчисления обязательным условием приема на работу каждого нового сотрудника. В одной крупной компании доля участвующих в пенсионном плане 401 (к) после года работы составляла 40%, когда неучастие в плане подразумевалось по умолчанию; когда же по умолчанию принималось участие в плане или для отказа требовалось официальное уведомление, то показатель вырос до 90%.

Если у нас нет таких дальновидных работодателей, то мы можем в дни безмятежного существования попытаться установить тесную связь с нашим будущим «я», понять, кем мы станем, выстроить свою жизненную историю, непрерывную и целенаправленную, и задать долгосрочные цели, которые станут видны, не только когда мы будем оглядываться назад, но и когда станем смотреть вперед. Мы можем использовать планы «если — то», чтобы выбрать вариант с наибольшим процентом сбережений, какой мы сможем себе позволить, в пенсионном плане, который начнет действовать с того дня, когда мы дадим письменное согласие на участие в нем на новой работе. Или, если мы остаемся на старой работе, мы можем реализовать план, в соответствии с которым регистрируем свое заявление у менеджера по персоналу в понедельник в 10 утра, чтобы гарантированно ввести в действие нужный план накоплений и обеспечить автоматическое отчисление средств на счет. Такие стратегии помогают справиться с решением уравнения обесценивания — при условии, что наш пенсионный фонд не подведет нас к тому времени, когда нам понадобятся его средства, и что сами мы будем живы, чтобы ими воспользоваться.

Когнитивная переоценка: это не угощение, это яд!

В части I я объяснил, что от того, как дошкольники мысленно представляли себе лакомства, зависел уровень самоконтроля. Когда они заново оценивали свои актуальные искушения, чтобы их «охладить», они могли дольше ждать вознаграждений.

Двадцать лет тому назад я воскликнул «Эврика!», когда внезапно осознал значение этих открытий в моей собственной жизни.

В 1985 г. со мной произошло неприятное событие, которое до сих пор бросает меня в дрожь. У меня на обоих локтях неожиданно появилась сильно зудящая сыпь, вызывавшая такое жжение, как будто оба локтя погружены в кислоту. Сыпь распространялась по всему телу, а боли усиливались. После года страданий я попал к известному дерматологу, объяснившему мне, что моя проблема вызвана разновидностью глютенной болезни. Выписанное лекарство должно было помочь мне справиться с болезнью, и следовало использовать его очень долго. Дерматолог предупредил, что мне нужно часто делать анализ крови, чтобы наблюдать за возможными побочными эффектами. Вскоре я почувствовал себя лучше, но в умеренном количестве сыпь сохранилась. Несколько месяцев спустя я вычитал в книге из медицинской библиотеки (это случилось до появления Google), что, хотя о глютенной болезни на тот день было известно немного, считалось, что она была вызвана аутоиммунной реакцией на клейковину (глютен), содержащуюся в пшенице, ячмене и ржи. Отказ от клейковины

был единственным способом лечения. Лекарство, которое прописал мне врач, могло ослаблять симптомы болезни, но не устраняло полностью ее долговременные деструктивные эффекты.

Я спросил дерматолога, почему он не сказал мне, что я должен избегать клейковины. Он ответил, что никто не обладает самоконтролем, необходимым для соблюдения безглютеновой диеты в нашем мире, наполненном продуктами с клейковиной, поэтому нет смысла говорить о ней. Четверть века спустя выяснилось, что у многих людей по всему миру диагностирована глютеновая болезнь — и многим из них, включая меня, удается соблюдать диету. И не потому, что они обладают исключительным самоконтролем, а потому, что информация о вредности клейковины для них изменила ценности вознаграждений в уравнении обесценивания. Непреодолимые прежде соблазны, такие как кексы с шоколадной помадкой, французские багеты и макароны, внезапно стали для них ядом.

Сам факт того, что небольшой кусочек любых продуктов с клейковиной быстро и неизбежно вызывает боль у страдающих глютеновой болезнью, упрощает перемену практически до автоматизма. Для отказа от курения, соблюдения диеты, контроля вспыльчивости или откладывания части текущего дохода на старость негативные последствия находятся в далеком будущем и выглядят неясными, а не актуальными и отчетливыми. Они абстрактны, в отличие от болезненной сыпи или желудочно-кишечного расстройства. Поэтому вы должны переоценить их, чтобы конкретизировать (представить себе рентгеновский снимок ваших легких,

пораженных раком, и доктора, сообщающего вам плохую новость) и вообразить себе будущее так, как если бы оно было настоящим.

Самодистанцирование: выход за пределы своего «я»

Несмотря на лучшие планы самоконтроля, гнев, тревога, боль отвержения и другие негативные эмоции стали неизбежными элементами нашей жизни. Рассмотрим сердечную рану человека, отвергнутого партнером или супругом после нескольких лет совместной жизни (см. главу 11). Многие люди, пострадавшие от этого, продолжают заново переживать те ужасные события, деля свою печаль, гнев и обиду и все более усиливая депрессию. По мере того как их стресс растет, их эмоциональная «горячая» система становится все более влиятельной, ослабляя когнитивную «холодную» и порождая замкнутый порочный цикл: усиление стресса — доминирование «горячей» системы — негативные эмоции — длительное страдание — углубление депрессии — потеря контроля — хронический стресс — все более вредные психические и биологические последствия — более сильный стресс.

Чтобы вырваться из этой ловушки, полезно временно отказаться от привычного взгляда на себя и окружающий мир. Вам стоит снова изучить свой болезненный опыт — но не своими глазами, а с точки зрения кого-то, кто видит вас со стороны. Такое изменение меняет оценку и понимание вашего опыта. Увеличивая психологическое

расстояние от события, вы ослабляете стресс, успокаиваете «горячую» систему и получаете возможность использовать префронтальную кору для переоценки случившегося, можете его заново осмыслить, прекратить страдания и двигаться дальше.

Специалисты по-прежнему изучают механизмы, обеспечивающие такие изменения, но переход от самопогружения к самодистанцированию значительно ослабляет психологические и физические страдания и позволяет нам восстанавливать и улучшать контроль над нашими мыслями и чувствами. Это делает умственную акробатику, предполагающую превращение вас в муху на стене, стоящей того, чтобы ее освоить. Самостоятельно добиться этого нелегко, но когнитивно-бихевиоральная терапия использует многие принципы и открытия, обсуждавшиеся в этой книге, чтобы помочь выполнять самые трудные действия. Она особенно полезна, когда попытки самоконтроля терпят неудачу, как у героя рассказа Джона Чивера «Ангел на мосту». Когда «горячая» система сформировала прочные тревожные ассоциации, которые приводятся в действие автоматически, это порождает парализующий панический страх. При отсутствии помощи негативные ассоциации могут сохраняться даже при самых мощных усилиях, если мы не встретим своего ангела на мосту.

Что могут сделать родители?

В конце каждой беседы в школе, после того как я подчеркиваю, что способность к самоконтролю не полностью врожденная, родители спрашивают меня: «Что мы можем

сделать, чтобы помочь нашим детям?» Когда у меня достаточно времени, я начинаю рассказывать им, что особенно важно сохранять низкий уровень стресса во время беременности и в первые годы жизни ребенка. Хорошо известно, что воздействие сильного и продолжительного стресса в начале жизни может причинить человеку серьезный вред. Еще удивительнее то, что дети, живущие в первые годы в условиях слабого стресса, таких как постоянные, но не сопровождающиеся проявлением насилия родительские конфликты, могут демонстрировать сильные реакции стресса в своем мозгу, просто когда слышат во сне сердитые голоса. Чтобы не допускать постоянного стресса у ребенка, родителям прежде всего нужно попытаться снизить свой стресс, помня о том, что он часто усиливается с появлением новорожденного. Те же стратегии, которые ослабляют и контролируют реакции эмоциональной «горячей» системы на импульсы, искушения и разрыв отношений с близким человеком, применимы и тогда, когда вы ухаживаете за детьми, плачущими и страдающими всю ночь напролет, особенно если в это время вы чувствуете себя внутренне опустошенным.

Начиная с первого года родители могут использовать стратегии отвлечения, чтобы перенаправлять внимание ребенка с чувства страдания на позитивные стимулы и действия. Со временем он научится контролировать свое внимание, чтобы ослаблять страдание. Это важнейшее условие развития исполнительской функции. Родители могут оказаться полезными проводниками в таком переходе.

Брюс, сочинитель текстов, работавший дома, тратил много времени на воспитание своего четырехлетнего сына.

Однажды, когда мальчик ждал своей любимой телепередачи, начало которой по каким-то причинам задерживалось, он впал в ярость. Брюс слышал о маршмеллоу-тестах и о том, как самоотвлечение помогает детям ждать лакомств, поэтому он решил использовать ту же стратегию с сыном. Он успокоил мальчика и намекнул ему, что есть способы облегчить ожидание: отвлекать себя и заниматься чем-то интересным, мысленно или физически, пока программа не выйдет в эфир. Его сын взял любимые игрушки, отошел от телевизора и весело играл до тех пор, пока передача не началась. Брюс был удивлен тем, как все легко получилось, и испытал удовлетворение, увидев, что его сын, видимо, извлек урок из этого случая. В дальнейшем мальчик стал сам отвлекать себя, чтобы ожидание в других ситуациях было более управляемым.

Отвлечение не работает, когда маленькие дети причиняют вред друг другу, особенно если родителей нет поблизости. Элизабет, дипломированный практикующий психотерапевт и консультант, хорошо знакома с методами когнитивно-бихевиоральной психотерапии и часто работает с детьми, имеющими проблемы с самоконтролем и в отношениях с родителями. Я попросил ее привести примеры стратегий, которые она использует, чтобы помочь дошкольникам контролировать агрессивное поведение, и она поведала о своих попытках помочь собственному сыну, которому в то время было три года. Она рассказала мне: «Он кусался и иногда мог укусить за день трех детей в детском саду²⁰. Я испробовала множество разных стратегий, и та, что наконец помогла, оказалась очень простой: “Мальчики, которые кусаются, не получают десерта”. Поэтому, забирая его из детского сада,

я выясняла, кусался ли он, и если да, то оставляла его за ужином без сладкого. Мы поговорили с ним об этом заранее, повторили снова по дороге в детский сад, и в первый день он услышал, как я рассказала об этом его воспитателям. Когда в тот день я забирала его из детского сада, выяснилось, что он все же укусил кого-то из детей в самом конце дня. Я сказала ему: “Ладно, сегодня ты без десерта”. Он ответил: “Ладно, мама”, и мы обнялись. Когда мы пришли домой, я показала ему приготовленный мною десерт. Я напомнила ему, что если завтра он не будет кусаться, то получит кусочек этого десерта на ужин. Он все понял. Всякий раз, когда возникал неприятный инцидент, мы вместе искали альтернативные стратегии и думали о том, что бы он мог делать вместо того, чтобы кусаться. Мы часто занимались этим по дороге в детский сад. Всякий раз, когда он выбирал альтернативную стратегию (“Я использовал слова, мама!”), я хвалила его. Через три-четыре дня он перестал кусаться, и позже подобные инциденты не повторялись».

Пример Элизабет иллюстрирует, как важно помочь детям понять в раннем возрасте, что у них есть выбор и каждый выбор имеет свои последствия. Он также показывает, что вознаграждения могут использоваться целенаправленно для поощрения надлежащего выбора. Какими будут вознаграждения, зависит от ценностей родителей и от того, что подойдет ребенку. Например, взрослые, которые не хотят использовать в качестве поощрения еду, легко могут найти ей подходящие альтернативы.

Стратегии самоконтроля, которые усваивают дети, формируются под влиянием их опыта отношений с родителями с первых дней жизни. Родители, стремящиеся воспитать

детей привязанными к себе и одновременно развить у них навыки адаптивного самоконтроля, могут скорее добиться успеха, если сами ведут себя безупречно. Если они чувствительны к потребностям своих малышей, дают им при необходимости поддержку и помощь, но также поощряют самостоятельность, то их шансы на успех выше, чем у тех родителей, которые чрезмерно контролируют детей или более сосредоточены на своих потребностях, чем на потребностях отпрысков (см. главу 4).

Чтобы развить в детях самостоятельность и ответственность, мы можем помочь им осознать в самом начале жизни, что у них действительно есть выбор и он имеет свои последствия: хороший — благоприятные, плохой — неблагоприятные. Вспомните Джорджа Рамиреса, который чувствовал себя потерянным и беспомощным ребенком в сумбурной жизни Южного Бронкса, а затем стал успешным студентом Йельского университета. Его «спасенная жизнь» началась для него в девятилетнем возрасте, когда он получил первый урок о причинной связи между своим выбором и его последствиями. С первого дня пребывания в KIPP Джордж стал понимать, что он действительно имеет выбор, что выбор должен совершать только он и за последствия отвечает он сам. Обязанностью учителей было сделать так, чтобы выбор Джорджа приводил к последствиям, которых он заслуживал. Такой же урок дала Элизабет своему маленькому сыну, кусавшему других детей: тот, кто кусается, не получает десерта. Урок, усвоенный Джорджем, заключался в том, что третьеклассники, которые не слушают учителя, ничему не учатся, и «если я буду вежлив с другими, то другие будут вежливы со мной» (см. главу 8).

Родители могут многое сделать для создания условий, в которых преуспеют их маленькие дети. Одна важная стратегия предполагает совместную работу над выполнением веселых, но трудных заданий, которые постепенно становятся все сложнее — будь то обучение игре на фортепьяно, строительство игрушечных домов из кубиков и конструктора или тренировки на скалодроме в спортивном зале. Задача родителей в том, чтобы поддержать потребности и желания ребенка, а затем позволить ему действовать самостоятельно без вмешательства старших. Успех в раннем возрасте помогает детям вырабатывать оптимистичные и реалистичные ожидания успеха, развивает способности и готовит к выявлению тех видов деятельности, выполнение которых в итоге будет доставлять им удовольствие само по себе (см. главу 8).

Мы можем также помочь детям развивать идею «постепенного роста», в соответствии с которой они смотрят на свои таланты, способности, интеллект и социальное поведение не как на отражение своих врожденных качеств, а как на навыки и компетенции, которые они могут развивать, если постараются. Вместо того чтобы стремиться к высоким оценкам в школе и умиляться «сообразительности» детей, мы можем хвалить их за старания. Исследования Кэрол Дуэк (см. главу 8) показали, что, приучая детей думать о своих способностях и умственных возможностях как об умениях, поддающихся совершенствованию, мы можем подготовить их к использованию собственных усилий для улучшения результатов своей работы. Кроме того, мы можем помочь им понять, что неудачи — часть жизни и обучения, и поощрять их к поиску конструктивных способов преодоления

неприятностей, чтобы они продолжали упорно двигаться к цели, а не впадали в депрессию и не избегали трудностей. И если мы хотим, чтобы они были готовы отказаться от немедленного удовлетворения желаний, когда мы обещаем им вознаграждения в будущем, нужно больше заботиться о выполнении своих обещаний.

Считается, что лучший ответ на вопрос «Что мы можем сделать, чтобы помочь нашим детям?» таков: самому стать образцом, которому, по вашему мнению, должен следовать ваш ребенок. То, как родители и другие люди, играющие важную роль в жизни ребенка, контролируют или не контролируют себя — справляются со стрессом, разочарованиями и эмоциями; стандарты, которые они используют для оценки собственных достижений, их сочувствие и чувствительность к другим, установки, цели и ценности, их стратегии самоконтроля и проявления недисциплинированности, — серьезно влияет на малыша. Родители служат ролевой моделью и обучают детей обширному репертуару возможных реакций на бесчисленные проблемы, из которых дети выбирают и адаптируют под себя то, что подходит им лучше всего, в процессе собственного развития.

Многие исследования продемонстрировали мощное влияние ролевых моделей, даже в краткосрочных экспериментах, на поведение в самых разных ситуациях: от управления агрессией в дошкольном возрасте и преодоления страха перед собаками до восстановления после операций на сердце и отказа от вступления в случайные связи. Например, когда в экспериментах с дошкольниками в детском саду при Стэнфордском университете взрослые модели начинали ругать и бить куклу Бобо, дошкольники, наблюдавшие эту сцену,

позже копируют их поведение в мельчайших подробностях и даже придумывали собственные попытки. Если модели вознаграждали себя во время игры в кегли только тогда, когда добивались высоких результатов, и побуждали детей следовать их примеру, то они существенно влияли на паттерны самовознаграждения и стандарты оценки результатов, которые дети устанавливали для себя позже, когда играли в отсутствие взрослых.

Истории о том, что происходит с вымышленными мальчиками и девочками, игрушечными животными вроде медвежат и тигрят и паровозиками из мультфильмов, которые демонстрируют различные конструктивные и деструктивные типы поведения, приводящие к самым разным последствиям, дают детям уроки о хороших и плохих поступках, и такие истории дети готовы слушать снова и снова. Дошкольники не знают, что эти истории на ночь и воспитательные телепередачи развивают в них исполнительную функцию. Персонажи разыгрывают различные тематические ситуации, сообщающие о позитивных социальных и эмоциональных ценностях: как справляться с печалью, как использовать слова вместо действий в состоянии раздражения, как быть хорошим другом, как выражать благодарность и откладывать получение вознаграждения. Эти книги и телепередачи весело и увлекательно помогают маленьким детям научиться справляться со стрессами и межличностными конфликтами и развивать исполнительную функцию.

Независимо от того, как происходит обучение стратегиям, можно сказать, что детям повезло, если к четырем-пяти годам они будут знать и использовать методы, которые облегчают и автоматизируют успокоение их «горячей» эмоциональной

системы, когда у них возникает в этом необходимость, — с помощью веселой игры с собой или ожидания двойного вознаграждения в маршмеллоу-тестах. Но я не могу закончить эту главу, не повторив: жизнь, в которой отмечаются слишком длительные отсрочки вознаграждений, может оказаться столь же печальной, как и жизнь, где отсрочки оказываются недостаточно долгими. Главная трудность для всех нас — не только детей — понять, когда стоит ждать двух маршмеллоу, а когда лучше сразу позвонить в звонок и насладиться одним. Но если мы не научимся развивать способность ждать, то у нас просто не будет выбора.