Я ДАРЮ РЕБЕНКУ КРЫЛЬЯ

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ

Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью

УИЛЬЯМ СТИКСРУД
НЕД ДЖОНСОН

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МИФ

Я ДАРЮ
РЕБЕНКУ
КРЫЛЬЯ

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ

Как ослабить контроль и научить ребенка управлять собственной жизнью

УИЛЬЯМ СТИКСРУД
НЕД ДЖОНСОН

Перевод с английского
Ирины Матвеевой

МОСКВА
МИФ
2024

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Содержание

ОТЗЫВ О КНИГЕ 10

ОТ АВТОРОВ 12

ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ 13

ГЛАВА 1. САМАЯ СТРЕССОВАЯ ВЕЩЬ В МИРЕ 20

Попадание в яблочко: как правильно понимать стресс 27

Почему это так важно 41

Предупреждение о контроле 44

Что делать сегодня вечером 47

ГЛАВА 2. «Я СЛИШКОМ СИЛЬНО ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, ЧТОБЫ РУГАТЬСЯ ИЗ-ЗА УРОКОВ» 49

Во́йны из-за уроков 54

Почему мозгу нравится модель советника 61

«Но...»: трудности на пути родителя-советника 68

Картина в целом 80

Что делать сегодня вечером 82

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ГЛАВА 3. «РЕШАТЬ ТЕБЕ» 83
Чего не означает фраза «Решать тебе» 87
Шесть причин, почему мы правы 91
Чувство контроля в действии 101
Вот в чем трудность:
часто задаваемые вопросы 110
Что делать сегодня вечером 121

ГЛАВА 4. УСПОКОИТЕЛЬНОЕ ПРИСУТСТВИЕ 123
Тревога, передаваемая по наследству 127
Спокойствие заразно 138
Как обеспечить успокоительное
присутствие в жизни ребенка 144
Что делать сегодня вечером 155

ГЛАВА 5. ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ 158
Что заставляет
наши часики тикать? 161
«У меня же не мозг
мужчины средних лет» 171
Общие проблемы мотивации
и как к ним подойти 176
Что делать сегодня вечером 198

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ГЛАВА 6. ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ 200

Блуждающее сознание:
польза мечтаний 202

Ум в состоянии медитации 210

О чем нас спрашивают родители 220

Что делать сегодня вечером 223

ГЛАВА 7. СОН 225

Сон и мозг 227

Когда вы отдохнули... 235

Что делать сегодня вечером 249

ГЛАВА 8. ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ В ШКОЛЕ 253

Увлекайте детей 257

Снизьте стресс и давление,
связанные с учебой 260

Домашнее задание:
вдохновлять — но не заставлять 267

Учите детей тогда, когда они готовы 272

Тестируйте детей правильно 279

Способы обеспечить
чувство контроля в школе 282

Что делать сегодня вечером 285

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ГЛАВА 9. НА СВЯЗИ 24/7 286
Минусы технологий 295
Укротить зверя 306
Несколько общих вопросов 315
Новое веяние в культуре 322
Что делать сегодня вечером 323

ГЛАВА 10. ТРЕНИРУЕМ МОЗГ И ТЕЛО 326
Что делать сегодня вечером 352

ГЛАВА 11. ОБЩИЙ ОБЗОР НЕСПОСОБНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ, СДВГ И РАССТРОЙСТВ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА 354
Нарушения способности к обучению 357
СДВГ 365
Расстройства аутистического спектра (РАС) 376
Что делать сегодня вечером 385

ГЛАВА 12. SAT, ACT И ПРОЧИЕ СТРАШНЫЕ СЛОВА 387
От тестов дурно пахнет... обычно 388
N.U.T.S. 393

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Родители, расслабьтесь! 411
Что делать сегодня вечером 413

ГЛАВА 13. КТО ИЗ ВАС ГОТОВ К КОЛЛЕДЖУ? 414
Колледж не дает особых привилегий 424
Идти в колледж или пропустить год? (Как понять, готовы ли дети к поступлению в колледж.) 426
Что делать, если ваш ребенок не готов 433
Что делать сегодня вечером 438

ГЛАВА 14. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПУТИ 440
Реальная действительность 443
Преимущества разнообразия 445
Преодолевая массовый психоз 448
«Но...»: вопросы об альтернативных маршрутах 460
О деньгах, карьере и счастье 462
Что делать сегодня вечером 463

ВПЕРЕД 465

ПРИМЕЧАНИЯ 467

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Отзыв о книге

В книге развенчиваются мифы о трудности воспитания самостоятельности, объясняя, как сон и физическая активность влияют на мозг, как обучение становится увлекательным, и как мудрый родитель может поддержать ребенка на пути к принятию его собственных решений.

Виктория Шиманская,
доктор психологии, эксперт в области развития эмоционального интеллекта

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Моим родителям, которые усыновили
меня, купали в любви и ласке и научили
управлять собственной жизнью.

Уильям Стиксруд

Моей любимой Ванессе, которая пробудила
во мне желание помогать детям.
Кейти и Мэтью: я бесконечно счастлив,
что у меня самые лучшие дети.

Нед Джонсон

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

От авторов

Все истории в этой книге реальны. Это истории детей, родителей и педагогов, с которыми мы работали на протяжении многих лет. Помогать и принимать помощь, учить и учиться невозможно без взаимного доверия, и очень часто такие отношения бывают весьма хрупкими. Мы глубоко признательны детям и их родителям за откровенность, поэтому в некоторых случаях изменили имена и личные данные, чтобы сохранить конфиденциальность.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ВВЕДЕНИЕ

Почему так важно чувство контроля

На первый взгляд то, что книга может быть написана двумя настолько непохожими людьми, кажется удивительным. Билл — широко известный практикующий нейропсихолог, тридцать лет он помогает детям бороться с тревогой, решать проблемы с обучаемостью и поведением. О нем часто говорят как об очень спокойном человеке — скорее всего, это результат многолетней практики трансцендентальной медитации. А Нед основал одну из самых успешных репетиторских компаний в стране — PrepMatters. Он энергичный представитель поколения X, воспитывающий подростков. По словам учеников Неда, энтузиазма в нем хватило бы на троих.

Мы познакомились несколько лет назад, попав на одно мероприятие в качестве приглашенных докладчиков. Разговорившись, обнаружили кое-что интересное. Несмотря на разницу в опыте, дисциплинах и клиентских базах, мы пытаемся помочь детям преодолеть схожие проблемы, и наши методы удивительно дополняют друг друга. Билл решает эти задачи с точки зрения развития мозга, а Нед — через творчество и научно организованную деятельность. В ходе беседы выяснилось, что наши знания и опыт сочетаются, как элементы единого пазла. И хотя клиенты Неда борются с паникой из-за того, что могут не поступить в Стэнфорд, а клиенты Билла рискуют вообще не закончить школу, мы оба начинаем работу

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

с одних и тех же базовых вопросов: как помочь ребенку обрести чувство контроля над собственной жизнью? Как помочь ему найти внутренний стимул и максимально реализовать свой потенциал?

Изучив результаты исследований стресса и мотивации, мы пришли к концепции самоконтроля. Постоянно мониторим подобные исследования, поскольку наша работа по большей части состоит в том, чтобы помогать детям минимизировать влияние стресса на их работоспособность и психическое здоровье. Мы стараемся подвести детей к нормальному уровню мотивации, где-то посередине между чрезмерным перфекционистским усердием и желанием скорее вернуться к видеоигре. Обнаружив, что неспособность владеть ситуацией вызывает сильный стресс, а самостоятельная работа — ключ к развитию мотивации[1], мы натолкнулись на важную идею. И укрепились в ней, когда начали изучать вопрос глубже и выяснили, что здоровое чувство контроля связано практически со всем, чего мы желаем для собственных детей, в том числе с физическим и психическим здоровьем, успехами в учебе и душевным комфортом.

С 1960 по 2002 год учащиеся старших классов и колледжей в США неизменно демонстрировали все более низкий уровень внутреннего локуса контроля (уверенности в том, что они сами в состоянии контролировать собственную жизнь) и более высокий уровень внешнего локуса контроля (убежденности в том, что их судьба определяется внешними силами). Это связано с пониженной устойчивостью к тревоге и депрессии.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Фактически сегодня вероятность испытать симптомы тревожного расстройства у подростков и молодых людей в пять — восемь раз выше, чем у молодых людей прежних поколений, в том числе во времена Великой депрессии, Второй мировой и холодной войн[2]. Неужели современным детям живется труднее, чем в годы Великой депрессии? Или это мы своими действиями подавляем их естественные механизмы преодоления трудностей?

Без здорового чувства контроля дети ощущают беспомощность, подавленность, часто становятся пассивными, безучастными. Когда у них нет возможности сделать осознанный выбор, они чаще впадают в беспокойство, депрессию, испытывают проблемы с концентрацией внимания, приступы гнева, демонстрируют признаки саморазрушения или ищут способы самолечения. Несмотря на обилие ресурсов и возможностей, которые предлагают им родители, дети часто не в состоянии добиться успеха. Сколько бы ни вкладывали родители, без чувства контроля внутреннее смятение в ребенке возобладает.

У нас все получается лучше, когда мы чувствуем, что можем влиять на окружающий мир. Вот почему, когда ломается дверь лифта, мы продолжаем нажимать на кнопку, чтобы дверь закрылась[3]. Именно поэтому в знаковом исследовании 1970-х годов выяснилось: жители домов престарелых, которым рассказали и показали, что они сами несут ответственность за себя, жили дольше, чем те, кому говорили, что за них решает персонал[4]. И именно поэтому ребенок, который сам решает, делать ли ему уроки, готовиться ли к выпускному

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

экзамену, будет более счастлив, менее подвержен стрессу и в итоге сумеет лучше ориентироваться в жизни.

Мы хотим, чтобы наши дети не потерялись в высококонкурентной глобальной экономике, были на гребне волны, ощущали, что могут все. Мы любим своих детей и хотим, чтобы они были счастливы и еще долго преуспевали после нашего ухода. Достойные цели. Но у нас есть несколько ложных клише, которые мешают достижению этих целей.

Ошибочное предположение № 1. К успеху ведет узкая тропинка, и не дай бог наш ребенок собьется с нее. Таким образом, ставки слишком высоки, чтобы позволить ему самому решать все за себя. В основе такого представления лежит идея дефицита ресурсов: чтобы добиться успеха, дети всегда должны быть конкурентоспособными — во что бы то ни стало.

Ошибочное предположение № 2. Если хочешь преуспеть в жизни, очень важно хорошо учиться в школе. Победителей единицы, остальные — неудачники. Или ты идешь в Йель, или в «Макдоналдс». В результате многие дети демонстрируют маниакальную мотивацию или, напротив, совсем перестают прилагать какие бы то ни было усилия.

Ошибочное предположение № 3. Если лучше стараться, наш ребенок станет более самодостаточным и успешным во взрослой жизни. Наши шестиклассники показывают не такие результаты, как шестиклассники

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

в Китае? Давайте учить их по программе девятого класса. Поступить в колледж стало труднее прежнего? Хорошо, давайте заполним все свободное время наших детей, чтобы они как можно больше учились.

Ошибочное предположение № 4. Окружающий мир опасен как никогда. Нужно постоянно приглядывать за своим ребенком, чтобы он не пострадал и не принял неправильного решения.

Сегодня многие родители инстинктивно понимают, что эти суждения неверны (и в этой книге мы посвятим некоторое время разоблачению подобных представлений). Однако на передний план выходит давление со стороны школы или других родителей, внушающих, что нужно следить, чтобы ребенок не отстал. Глубинная причина такого давления — страх, а он почти всегда ведет к плохим решениям.

На самом деле мы не можем контролировать своих детей — и это не должно быть нашей целью. Наша роль состоит в том, чтобы научить их мыслить и действовать самостоятельно, чтобы они сами хотели быть успешными в школе и, самое главное, в *жизни*. Вместо того чтобы заставлять детей делать то, чему они сопротивляются, мы должны помочь им найти то, что им понравится, и выработать мотивацию. Наша цель — перейти от модели родительского давления к формированию в ребенке увлеченности. Вот что мы имеем в виду под термином «самостоятельный ребенок».

Мы исходим из предположения, что ребенок разумен и он хочет, чтобы у него было все хорошо в жизни,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и что при определенной поддержке он сообразит, что ему делать. Ваш ребенок знает, что утром нужно вставать и одеваться. Он знает, что важно делать уроки. Он чувствует давление, даже если не показывает этого, и если у него дела идут неважно, а вы его пилите, это лишь усилит его сопротивление. Смысл в том, чтобы проявить уважение к ребенку и предоставить ему свободу разобраться во всем самому. Возможно, мы испытывали бы меньше стресса, если бы могли полностью контролировать детей и делать их такими, какими мы хотим их видеть. Однако в таком случае наши дети были бы *послушны*, но не *самостоятельны*.

В этой книге мы поговорим о важных исследованиях в области нейробиологии и возрастной психологии, а также поделимся шестидесятилетним (на двоих) опытом работы с детьми. Надеемся убедить вас, что нужно воспринимать себя как консультанта для своего ребенка, а не как его начальника. Мы постараемся убедить вас, что с вашей стороны будет мудростью как можно чаще говорить ребенку: «Решать тебе». Предложим идеи, благодаря которым вы поможете своему ребенку найти собственную мотивацию, и научим вас ориентироваться в образовательной системе, в которой часто не поощряется детская самостоятельность. Мы подскажем, как присутствовать в жизни ребенка, не привнося в нее тревогу, и это лучшее, что вы можете сделать для своих детей, семьи и самих себя. В конце каждой главы будем предлагать действенные шаги, которые сразу же можно начать предпринимать.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Вероятно, некоторые наши советы покажутся вам странными. Но многое из того, что мы предлагаем, поможет вам. Как бы скептически вы ни были настроены, пожалуйста, помните: когда мы делились своей методикой и лежащими в ее основе научными данными с семьями наших клиентов, то наблюдали замечательные результаты. Мы видели, как постоянное неповиновение меняется на принятие продуманных решений. Мы наблюдали значительное улучшение оценок в школе и результатов тестов. Дети, которые прежде чувствовали себя подавленными, беспомощными или безнадежными, учились сами контролировать свою жизнь. Мы видели неуверенных в себе детей, которые становились успешными и счастливыми — и сохраняли очень близкие отношения с родителями. Привить своим детям здоровое ощущение самостоятельности и одновременно развить его в себе — это возможно. Это проще, чем вы думаете. И мы покажем, как это сделать.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ