

Лея Уотерс

# ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ НА СИЛУ



*Как научиться видеть в детях  
сильные стороны, чтобы  
помочь им расцвести*

Лея Уотерс

**Переключение на силу.  
Как научиться видеть в  
детях сильные стороны,  
чтобы помочь им расцвести**

«Издательство Ресурс»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.4

## **Уотерс Л.**

Переключение на силу. Как научиться видеть в детях сильные стороны, чтобы помочь им расцвести / Л. Уотерс —  
«Издательство Ресурс», 2017

ISBN 978-5-6040292-9-9

Лея Уотерс предлагает новый подход к воспитанию: перестать фокусироваться на слабых сторонах, а опираться на то, в чем наши дети действительно хороши. Она убеждена: в каждом ребенке заложен большой потенциал достоинств. Именно он помогает строить позитивное будущее, переживать трудные времена и сохранять оптимизм, избегая тревоги и депрессии, характерных для сегодняшнего времени. Автор рассказывает, как «переключиться на силу» на примерах жизненных историй родителей со всего мира и описывает способы раскрыть и укрепить сильные стороны детей, использовать положительные эмоции в качестве ресурса, избегать негативных установок и справляться с проблемным поведением. Родители найдут здесь вдохновляющие инструменты, чтобы распознать и проявить истинные интересы, таланты и способности детей.

УДК 159.9

ББК 88.4

ISBN 978-5-6040292-9-9

© Уотерс Л., 2017

© Издательство Ресурс, 2017

# Содержание

Благодарности	6
Часть 1	9
Глава 1	9
Упражнения	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Лея Уотерс**  
**Переключение на силу. Как научиться**  
**видеть в детях сильные стороны,**  
**чтобы помочь им расцвести**

*Мэтью, Николасу и Эмили. Пусть ваши силы продолжают сиять.  
И для маленькой души, которая начала своё путешествие с нами, но  
не осталась. Ты сияешь в лучшем месте.*

THE STRENGTH SWITCH

How The New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to  
Flourish

LEA WATERS, PHD

© Издательство «Ресурс», перевод, 2019

Copyright © 2017 by Lea Waters

This edition published by arrangement with InkWell Management LLC and Synopsis Literary  
Agency

## Благодарности

Появлению на свет *«Переключения на силу»* во многом способствовали три замечательные женщины.

Кэтрин Дрейтон, агент, помогла мне «довести до ума» проект книги и направляла меня, новичка, в течение всего пути: ты обладаешь множеством ценных качеств, за которые мне следует быть признательной, в том числе честность, чувство юмора, стратегическое мышление и любовь к издательскому делу. Я с удовольствием беседовала с тобой о материнстве, а твои мысли о том, что значит быть родителем подростков, мне очень близки.

Кэролайн Саттон, главный редактор: для меня было подлинным удовольствием работать с тобой. Спасибо за веру в то, что большие научные идеи способны изменить жизнь к лучшему.

Тони Скиарра Пойнтер, редактор-консультант: мы были словно созданы, чтобы сотрудничать друг с другом. Благодарю тебя за то, что помогла мне прояснить мои идеи, дала слово науке, а также нашла в себе мужество поделиться собственной историей. Я бесконечно восхищаюсь твоей добротой, креативностью, трудовой этикой, организационными навыками и неповторимым чувством юмора.

Спасибо сотрудникам литературного агентства Inkwell, в особенности Ричарду Пайну, Уильяму Каллахану и Элизе Ротштейн: вы верили в меня и всегда приходили на помощь. Мне до сих пор с трудом верится, что я – часть большой семьи Inkwell. Благодарю также всю команду издательского дома Avegu, и в частности Брианну Флаэрти за ее полезные советы и быстрые ответы на мои электронные письма.

Мне повезло стать частью энергичного и дружелюбного академического сообщества. Сердечная признательность Мартину Селигману, который первым предложил мне провести исследование в сфере воспитания с позиции сильных сторон. Я благодарна также многим ведущим ученым в этой области: Рою Баумейстеру, Фреду Брайанту, Скотту Барри Кауфману и Райану Нимицу, – которые великодушно ответили на мои вопросы об их исследованиях и прислали свои научные статьи, использованные мною в работе. То же самое относится и к Джейн Даттон, которая прочла план моей книги и образцы глав. Мои сотрудники в Мельбурнском университете – Сагхар Занди, Дэн Лотон, Джесси Сун и Хэйли Джак – отыскивали актуальные публикации и неизменно интересовались ходом работы над книгой. Джуди Хьюитт и Ди Компсон были замечательными редакторами первого варианта этой книги.

Спасибо моим университетским наставникам – Кейт Мур, Марите Маккейб, Мэгги Абернети и Дугласу Тиму Холлу – за то, что помогли мне сформироваться как исследователю.

Есть множество ученых, чьи работы были для меня источником вдохновения: Барбара Фредериксон, Соня Любомирски, Кэрл Дуэк, Анджела Дакворт, Брин Браун, Джейн Даттон, Эмили Хифи, Лора Морган Робертс, Сьюзен Эшфорд, Гретхен Спрейцер, Кэрл Рифф, Сара Алгоу, Шелли Гейбл, Эми Вржесински, Софи Хэвайерст, Акасия Паркс, Дайан Велла-Бродрик, Пегги Керн, Эмма Сеппала, Сара Прессмен, Вероника Хута, Мартин Селигман, Райан Нимиц, Дачер Келтнер, Алекс Линли, Шейн Лопес, Ричард Дэвидсон, Рой Баумейстер, Крис Петерсон, Скотт Барри Кауфман, Ким Кэмерон, Фред Брайант, Роберт Валлерэнд, Джеймс Павелски, Мэтью Уайт, Роберт Эммонс, Джеффри Фрох, Роберт Бисвас-Динер и Майкл Стеджер.

Мельбурнский университет дал мне превосходную исследовательскую подготовку, когда в конце 1980-х годов я училась на факультете психологии. Я горжусь тем, что вот уже более 20 лет работаю здесь. Мое искреннее уважение Филду Рикардсу за его усилия по преобразованию педагогического образования в Австралии и за веру в Центр позитивной психологии. В этом Центре у меня сформировалась удивительная команда коллег, ставших живым воплощением успехов в своей области: Дайан Велла-Бродрик, Линдси Оудс, Кэти Ракуница, Грэйс

Фьоре, Пегги Керн, Тан Хуан Чин, Гэвин Слемп, Дэн Лотон, Кристин Сиоку, Аманда Ндж, Лара Моссмен, Пэйдж Уильямс, Цзинь Цзян и Александра Джонстон. Вы молодцы!

Моя глубокая признательность членам правления Центра позитивной психологии за их время, поддержку и советы: Джону Хиггину, Брюсу Парнкатту, Крису Типлеру, Майклу Хьюитт-Глисон, Майклу Джорджеффу, Джейн Бернс, Филду Рикардсу и Тиму Брабазону. Особо хочется упомянуть Джона Хиггинса за спонсорскую поддержку кафедры прикладной позитивной психологии им. Джерри Хиггинса, которой я руковожу.

Благодарю своих аспирантов, в частности Рубена Раска, Келли Аллен, Пэйджа Уильямса, Тома Бранзелла и Лору Аллисон, за значительный вклад в развитие позитивной психологии. Вы – мой источник позитивной энергии!

Спасибо всем студентам кафедры прикладной позитивной психологии, которых я имела удовольствие учить и у которых имела удовольствие учиться. Я так рада видеть, какое замечательное влияние вы оказываете на мир!

Благодарю родителей, учителей и студентов, которые поделились своими историями: Шэрон Гарро, Розану Пинджиторе, Джуди Хилтон, Лару Моссмен, Лору Аллисон, Эндрю Бэйли, Адриенну Лак, Рэйчел Колла, Трину Камминс, Мари Макклеод, Роз Раймс, Кэти Таннер, Джо Мюррей, Клэр Форчун, Натали Бриан-Хиклинг, Сэрэйд Доэрти, Тома Бранзелла, Салли Кейн, Пету Сигли, Дайан Велла-Бродрик, Фиону Трэмбат, Элисон Макклин, Кэролайн Миллер, Жизель Марцо Сегура, Роба Пейнтера, Лайзу Бейлис, Лайзу Буксбаум, Шарлотту Холлэнд, Ребекку Льюис, Рианнон Макги, Салли Лоусон, Аннабель Найт, Стива Левенталья, а также многих других, кто предпочел остаться неназванным.

Я признательна сотням школ, с которыми мне довелось работать и которые помогли мне в разработке основанного на сильных сторонах подхода. Особого упоминания заслуживают четыре школы, ставшие для меня главными испытательными площадками: Пенинсула-Скул (Менло-Парк, Калифорния, США), Колледж Св. Петра в Аделаиде, Китайская международная школа в Гонконге и Колледж Камбрайя (Бервик, штат Виктория, Австралия). Учителям и родителям в Кингсвуд-Колледже (ЮАР) моя благодарность за проявленный интерес к книге и неизменную поддержку.

Кэролайн Миллер и Эмилия Животовская, Лила Макгрегор и Клэр Форчун всячески поощряли меня расширить тематику книги и разработать программы для семей, школ, компаний и их сотрудников во всем мире. Спасибо вам за то, что вы такие умные, сильные и заботливые женщины.

У меня было три одаренных психотерапевта, которые шаг за шагом помогали мне приблизиться к тому, чтобы стать настоящей полноценной личностью: Оливер, Эрик и Найджел. У меня нет слов, чтобы описать, какую огромную роль вы сыграли в моей жизни.

Спасибо моим друзьям: Женевьеве, Солу, Сьюзен, Аните, Су, Николе, Касс, Энн, Мишель, Натали, Энн, Адели, Данаи, Иву, Карле, Лоре, Хелен, Фионе, Джуди, Виктории, Адаму, Ноа, Стиву и Эндрю – за то, что всегда держали передо мной позитивное зеркало.

Мне посчастливилось стать членом клана Скоулз (рассеянного по всей Австралии и в США). Спасибо вам, что приняли меня в свою семью двадцать пять лет назад, за множество семейных встреч, полных любви и веселья. Благодарю Дженни и Роба за то, что вы оказались такими поддерживающими бабушкой и дедушкой и передали свою любовь к искусству, теннису, футболу и птицам Нику и Эмили.

Моей прекрасной сестре, Коллин, удивительному социальному работнику, которая использовала свою храбрость, упорство и сострадание, чтобы помочь тысячам нуждающихся, включая бездомных, людей с ограниченными возможностями, приемных детей и заключенных. Благодаря тебе мир стал намного лучше.

Моему талантливому брату Дэну, отмеченному наградами автору песен и музыканту. Ты использовал свою креативность, интеллект и талант рассказчика, чтобы создавать музыку,

помогающую людям познать самих себя. Близко или далеко, ты – важная часть моего жизненного пути.

Моим родителям, Майку и Линн Уотерс. Благодарю вас за то, что стали для меня ролевой моделью упорства, трудовой этики и гражданских качеств, а также за принятое вами решение переехать за город, чтобы вырастить нас троих. Воспитание на пяти акрах земли посреди грунтовых дорог дало нам настоящую сельскую свободу – поистине бесценный дар. Спасибо вам также за предоставленную мне возможность заботиться о животных и за поддержку моих исследований.

И, наконец, Мэтту, Нику и Эмили – моему постоянному источнику радости, энергии и вдохновения. Вы – мои самые лучшие целители и самая большая любовь в жизни. Эта книга посвящается вам!

# Часть 1

## Закладываем основу

### Глава 1

#### Бороться за силу в мире, одержимом идеей слабости

Иногда мы сами находим призвание, иногда призвание находит нас. Я никак не ожидала, что столкнусь со своим на коктейльной вечеринке. В 2011 году я прилетела в Филадельфию на Всемирный конгресс по позитивной психологии. За бокалом вина мы общались с коллегами-психологами из Южной Африки, Кореи и моей родной Австралии. В своем доме нас гостеприимно принимали доктор философии Мартин Селигман и его жена Мэнди.

Мартина Селигмана знают во всем мире как ведущего специалиста в области позитивной психологии. Это направление изучает, как с научной точки зрения наши положительные эмоции, сильные стороны и достоинства помогают добиться успеха. С момента своего зарождения в 1998 году позитивная психология пережила стремительный рост<sup>1</sup>. Десятки миллионов долларов вложены в исследования, а Международная ассоциация позитивной психологии (International Positive Psychology Association) сегодня насчитывает тысячи участников более чем из 70 стран. Доктор Селигман – страстно увлеченный профессионал. Своей активной деятельностью он способствует тому, чтобы позитивная психология стала глобальным движением. Огромный вклад в это внесли его работа директором Центра позитивной психологии Пенн-сильванского университета (Penn Positive Psychology Center) и книги, ставшие бестселлерами: «Learned Optimism»<sup>2</sup>, «Authentic Happiness»<sup>3</sup> и «Flourish»<sup>4</sup>. И та вечеринка, на которой собрались единомышленники со всего мира, чтобы обогатить друг друга новыми идеями, казалась мне вполне в духе «Марти».

Наша первая встреча с Марти произошла в Австралии. Он приехал в одну из школ рядом с Мельбурнским университетом, где я работаю, чтобы внедрить новый подход к образованию на базе позитивной психологии. В то время в моей жизни тоже происходили изменения: я только что перешла на работу в Высшую педагогическую школу из Школы бизнеса и экономики<sup>5</sup>, где занималась организационной психологией. В мои профессиональные обязанности входило обучение и консультирование представителей различных компаний: как улучшить показатели работы, фокусируясь на сильных сторонах сотрудников, а не на недостатках. Так что, сменив бизнес на педагогику, по сути, я поменяла офисы на классные комнаты, топ-менеджеров – на учителей, а рядовых сотрудников – на школьников. Кроме того, я руководила созданием Центра позитивной психологии – учреждения, ставшего первым в своем роде для Австралии, университета и для меня самой.

На той вечеринке в Филадельфии мы с Марти как раз обсуждали, насколько эффективной может быть система школьного образования для знакомства детей с позитивной психоло-

---

<sup>1</sup> *позитивная психология пережила стремительный рост*: R. Rusk and L. Waters. “Tracing the size, reach, impact and breadth of positive psychology,” *Journal of Positive Psychology* 8, no 3 (2013): 207–221.

<sup>2</sup> Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и на жизнь. Альпина Паблишер, 2018

<sup>3</sup> В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. Манн, Иванов и Фербер, 2009

<sup>4</sup> Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. Манн, Иванов и Фербер, 2013

<sup>5</sup> Мельбурнская высшая педагогическая школа (Melbourne Graduate School of Education) и Высшая школа бизнеса и экономики (School of Business and Economics) входят в состав Мельбурнского Университета (University of Melbourne)

гией: как она может помочь лучше учиться и повысить самооценку; как вырастить новое поколение взрослых, которое будет жить и опираться на её идеи.

Однако, как психолог и мать двоих детей, я понимала, что не школа, а семья может стать самой эффективной площадкой для распространения принципов позитивной психологии. Ведь именно родители проводят с детьми больше всего времени, общаются и взаимодействуют по разным вопросам.

Но как донести до родителей эту идею?

Наш разговор с Мартином протекал примерно так:

*Я:* замечательно, что мы занимаемся этим в школах. Но что происходит, когда дети возвращаются домой? Я воспитываю своих детей, опираясь на их сильные стороны, и вижу, как нам всем это помогает. Кто-то должен провести исследование и донести эту идею до родителей.

*Марти:* а почему бы тебе самой этим не заняться?

*Я:* но ведь я организационный психолог, а не эксперт по воспитанию.

*Марти:* ты применяешь этот подход в воспитании собственных детей, ты квалифицированный психолог, и ты работаешь с детьми в школах. Так почему бы и нет?

Думаю, именно в тот момент я вдруг обнаружила, что в моем бокале не хватает вина!

Несмотря на первоначальное желание уклониться от ответа, вопрос Марти преследовал меня всю дорогу домой во время тридцатичасового перелета до Мельбурна: *«Почему бы и не я? Возможно, я смогу это сделать. Возможно, я должна это сделать. И, если у меня получится, я сумею помочь многим родителям и детям»*. К тому времени, когда мой самолет совершил посадку, я уже знала, чем именно мне следует заняться: укрепить семьи, предложив им новый подход к воспитанию и взаимодействию с точки зрения сильных сторон. Задача стала мне совершенно ясна.

## **Родители: круглосуточные «генеральные директора» в жизни своих детей**

Мне часто приходится проводить мастер-классы по использованию сильных сторон в школах, на рабочих местах и среди родителей по всему миру. И я обнаружила, что вне зависимости от страны, континента или культуры, к которой они принадлежат, всех родителей объединяют две вещи: стремление помочь процветанию своих детей и ощущение собственного несоответствия этой задаче.

Быть родителем – очень сложная и энергозатратная задача. Мы как будто «генеральные директора» в жизни наших детей, ответственные сразу за все направления их развития: когнитивное, физическое, социальное, эмоциональное, моральное, сексуальное, духовное, культурное и образовательное. Все начинается с нас и заканчивается нами.

У современных родителей много поводов для переживаний. Предыдущему поколению мам и пап не приходилось, например, думать о том, сколько времени проводят их дети перед монитором, кибербуллинге<sup>6</sup> или секстинге<sup>7</sup>. Ожидания родителей тоже растут. Мы воспитываем детей в эру, безжалостно сосредоточенную на оценках, поступлении в колледж, потенциальном заработке и принятии в обществе.

Кроме того, исследований и теорий, как «правильно» воспитывать детей, с каждым днем становится всё больше, а согласия по этому вопросу все меньше. На нас обрушивается целый поток противоречивой информации о воспитании счастливых и успешных детей. А это порождает тревогу: все ли мы делаем для блага нашего ребенка? Порой на нас оказывается такое

---

<sup>6</sup> Кибербуллинг, киберзапугивание или киберхулиганство – травля в отношении какого-либо лица, чаще ребенка или молодого человека, с использованием современных кибертехнологий.

<sup>7</sup> Секстинг – обмен СМС откровенного содержания, обычно фотографий или видео.

давление, чтобы сделать наших детей теми людьми, которыми их *хочет* видеть общество, что мы не даем им стать теми людьми, которыми они являются *на самом деле*.

Мне это давление хорошо знакомо. Требуется вся моя убежденность, чтобы уверенно сообщить другим родителям, что я лучше позволю своим детям, Нику и Эмили, просто поиграть, чем устрою для них дополнительные занятия с репетитором, чтобы улучшить отметки. Не ставлю ли я их тем самым в невыгодное положение? Сегодня перед нашими детьми открываются все больше возможностей. Но, как правило, это связано с растущей конкуренцией и бесконечными разговорами о том, как помочь им поскорее продвинуться. Откуда же нам, родителям, знать, какой подход лучше?

Мои исследования в области психологии благополучия, работа со школами, компаниями и семьями и, конечно, собственный родительский опыт позволили мне сформулировать взгляд на воспитание, который я считаю оптимальным. Я полагаю, что самый эффективный подход – это тот, который поддерживает способности вашего ребенка к саморазвитию, чтобы со временем у него появились инструменты и качества, которые позволят ему взять обязанности «генерального директора» своей жизни на себя.

Такой подход, основанный на идеях позитивной психологии, помогает ребенку жить, руководствуясь двумя принципами:

1. оптимизма: силы, которая мотивирует нас творить позитивное будущее для самих себя<sup>8</sup>;
2. прочности: внутреннего ресурса, позволяющего не сдаваться и двигаться дальше, когда дела идут не очень хорошо<sup>9</sup>.

Вы, наверняка, сейчас думаете: «Все это звучит прекрасно в теории, но как мне на деле помочь своему ребенку приобрести и использовать эти инструменты?»

### **Воспитание, основанное на сильных сторонах: средство против «родительского перенапряжения»**

Мы все признаем, что нужно делать то, в чем ты действительно хорош. Но вместо этого чаще всего фокусируемся на собственных слабостях, размышляя, что делаем неправильно и как это исправить. То же самое происходит и с нашими детьми – мы считаем, что, указывая на их слабые стороны, мы помогаем им стать сильнее и успешнее.

Но вы наверняка замечали, что излишний акцент на негативной стороне превращает жизнь в утомительное странствие – скучное, неприятное, просто угнетающее. Словом, совсем не то, чего мы хотим для себя и своей семьи. Да и воспитывать детей с таким подходом очень непросто.

Благодаря своей практической работе и исследованиям я убедилась, что те родители, кто становится на путь формирования у детей оптимизма и прочности, постепенно превращают жизнь всей семьи в радостное, приносящее удовольствие путешествие. И это неудивительно, ведь основой пути становятся качества, восхищающие нас, как родителей, больше всего: таланты и положительные стороны детей<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> *оптимизма*: силы, которая мотивирует нас творить позитивное будущее для самих себя: C. S. Carver, M. F. Scheier, and S. C. Segerstrom. "Optimism," *Clinical Psychology Review* 30, no 7 (2010): 879–889.

<sup>9</sup> *прочности*: внутреннего ресурса, позволяющего не сдаваться: A. Masten. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2014.

<sup>10</sup> *качества, восхищающие нас, как родителей, больше всего*: таланты и положительные стороны детей: T. D. Hodges and J. K. Harter. "A review of the theory and research underlying the StrengthQuest program for students," *Educational Horizons* 83, no 3 (2005): 190–201.

Многие родители говорят мне, что хотели бы воспитать в своих детях оптимизм и прочность. На мой профессиональный взгляд, наше общество движимо благими намерениями, но на деле не знает, как их применить. Мы ошибочно полагаем, что лучший способ сделать наших детей оптимистичными и стойкими перед трудностями – это помочь им избавиться от всех своих слабостей. Однако наука, изучающая сильные стороны человека, свидетельствует, что верно как раз противоположное. Она призывает уделять основное внимание развитию достоинств вместо того, чтобы устранять недостатки.

Подход к воспитанию, который я предлагаю, основан на акцентировании сильных сторон. Он дает родителям возможность научиться их выявлять и помогать детям их использовать. В следующих главах этой книги я дам подробную характеристику сильных сторон. Пока же ограничусь рабочим определением. Итак, **сильные стороны – это качества, которые:**

- **заряжают нас энергией, помогают нам хорошо себя чувствовать, на которые мы часто опираемся;**
- **увеличивают нашу продуктивность; позволяют добиваться поставленных целей и способствуют нашему развитию;**
- **только развиваются и крепнут со временем благодаря врожденным способностям и нашим усилиям;**
- **позитивно влияют на жизнь других людей, вызывают чувство благодарности и одобрения.**

Фокусировка на преимуществах вашего ребенка – основа того, что я называю воспитанием с позиции сильных сторон<sup>11</sup>. Эффективность этого подхода подтверждают результаты научных исследований в области изучения сильных сторон личности<sup>12</sup>, позитивной психологии<sup>13</sup> и нейропсихологии<sup>14</sup>; многолетняя работа с родителями по всему миру, а также мой собственный опыт как матери двоих детей. Тестирование и анализ основных таких принципов доказали их ценность и продуктивность. И эта книга поможет вам научиться воплощать эти идеи на практике.

---

<sup>11</sup> *воспитанием с позиции сильных сторон*: L. Waters. “Strengths-based parenting and life satisfaction in teenagers,” *Advances in Social Sciences Research Journal* 2, no 11 (2015): 158–173; L. Waters. “The relationship between strengths-based parenting with children’s stress levels and strengths-based coping approaches,” *Psychology* 6, no 6 (2015): 689–699.

<sup>12</sup> *научного изучения сильных сторон личности*: основанная на преимуществах наука стремится произвести перемены, используя положительные качества и ресурсы, которые уже присутствуют в индивиде, группе или сообществе. Происхождение науки о развитии сильных сторон относит нас более чем на 50 лет назад к одной из ранних работ Дональда Клифтона (1924–2003), которую он написал, будучи профессором психологии образования в Университете штата Небраска. Он основывал свое исследование и практику на вопросе: «Что могло бы случиться, если бы мы изучали то, что люди делают правильно?» Американская психологическая ассоциация назвала Клифтона «отцом психологии сильных сторон и дедушкой позитивной психологии». См. J. McKay and M. Greengrass. “People,” *Monitor on Psychology* 34, no 3 (2003): 87. *Научное изучение сильных сторон личности набрало популярность в 1980-е гг., включив в себя такие подходы, как развитие местного сообщества на основе внутренних ресурсов, позитивное исследование, позитивное развитие молодежи, меры социальной интеграции, или восстановительное правосудие, ориентированная на решение терапия и наличие устойчивых источников средств к существованию. Оно затрагивает широкий круг дисциплин, в том числе семейную терапию, социальную работу, здравоохранение, эпидемиологию, ювенальную юстицию, бизнес, спорт, коучинг, образование и психологию.*

<sup>13</sup> *позитивной психологии*: позитивная психология как поле научных исследований была основана в 1998 г. профессором Мартином Селигманом, в то время главой Американской психологической ассоциации. См. M. E. P. Seligman. “American Psychological Association 1998 annual report,” *American Psychologist* 54, no 8 (1999): 559–562. Позитивная психология делает сильный (но не исключительный) акцент на сильные стороны характера. См. L. G. Aspinwall and U. M. Staudinger, eds. *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

<sup>14</sup> *нейропсихологии*: S. Trojan and J. Porkorny. “Theoretical aspects of neuroplasticity,” *Physiological Research* 48, no 2 (1999): 87–97; N. Doidge. *The Brain’s Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity*. New York: Penguin, 2015.

## Почему сегодня так важно концентрироваться на сильных сторонах

Человечество всегда интересовал вопрос, что же такое «хорошая жизнь» и как можно ее прожить? Но только в последние десятилетия мы начали исследовать его с научной точки зрения<sup>15</sup>. Подход, основанный на сильных сторонах, дает нам возможность жить хорошо и радостно, опираясь на наши собственные богатые внутренние ресурсы<sup>16</sup>. Когда мы с этой позиции воспитываем детей, они не только учатся видеть и использовать свои достоинства, но и совершенно естественно со временем берут на себя ответственность за свою жизнь.

Но почему же тогда мы так склонны сосредоточиваться на негативном? Многие родители признавались мне: «Я люблю своего ребенка, но постоянно его критикую. Что происходит?».

Мой ответ сводится к двум словам: *старая установка*.

Наш мозг формировался в суровых условиях борьбы за выживание и потому превратился в образцовый датчик. В течение большей части эволюции человечество выживало лишь потому, что быстро реагировало на малейшие отклонения в повседневной жизни. Это были указания на возможную опасность или уязвимые места, которые ставили нас в невыгодное положение. Например, необычное движение в траве могло оказаться притаившимся хищником... Одно не улыбочное лицо вокруг племенного костра могло принадлежать врагу... Неспособность бежать с той же скоростью, что и другие, могла привести к тому, что во время бегства от опасности человека бросят на произвол судьбы... И так далее. Эта первобытная склонность фокусироваться на том, что идет «не так», увеличивала шансы на выживание и спасала, когда весь мир вокруг готов был перевернуться с ног на голову.

Упор на негативное<sup>17</sup> может оказаться весьма полезным, когда ваша жизнь под угрозой. Но большинство из нас сегодня не сталкивается с такими крайностями. От нас чаще требуется умение рассуждать; решать сложные комплексные задачи; совершенствовать навыки многоуровневого сотрудничества и коммуникации; иметь запас терпения и упорства, а также высокий уровень знаний в определенной области. И потому упор на негативное может, напротив, поставить нас в невыгодное положение. Он закрывает благоприятные возможности; мешает увидеть всю картину целиком и не позволяет мыслить широко, что блокирует способности к инновациям, сотрудничеству, мешает адаптивности, личностному росту, успеху и самореализации.

Внимание к негативному помогло нам *выжить*. Внимание к положительному помогает нам *процветать*.

Три десятилетия исследований ясно свидетельствуют о преимуществах подхода, основанного на культивировании сильных сторон, как детей, так и взрослых. Среди них:

- более высокий уровень удовлетворения от школьных занятий, а также вовлеченности в них<sup>18</sup>;

---

<sup>15</sup> *исследовать его с научной точки зрения*: M. Csikszentmihalyi and M. E. P. Seligman. "Positive psychology: An introduction," *American Psychologist* 55, 20 1 (2000): 5–14.

<sup>16</sup> *опираясь на наши собственные богатые внутренние ресурсы*: P. A. Linley and S. Harrington. "Playing to your strengths," *The Psychologist* 19, no 2 (2006): 86–89.

<sup>17</sup> *упор на негативное*: См. результаты исследования, проведенного Университетом штата Огайо, в статье T. A. Ito et al. "Negative information weighs more heavily on the brain: The negativity bias in evaluative categorizations," *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no 4 (1998): 887–900.

<sup>18</sup> *более высокий уровень удовлетворения от школьных занятий, а также вовлеченности в них*: M. E. P. Seligman. "Positive education: Positive psychology and classroom interventions," *Oxford Review of Education* 35, no 3 (2009): 293–311; A. Shoshani, S. Steinmetz, and Y. Kanat-Maymon. "Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement," *Journal of School Psychology* 57 (2016): 73–92.

- плавный переход от детского сада к начальной школе и от начальной школы – к средней<sup>19</sup>;
- более высокие показатели академической успеваемости (у старшеклассников и студентов)<sup>20</sup>;
- высокая удовлетворенность работой<sup>21</sup>;
- большая вероятность сохранить рабочее место<sup>22</sup>;
- лучшие показатели на работе<sup>23</sup>;
- большая вероятность встречи с партнером и вступления в счастливый брак<sup>24</sup>;
- более высокий уровень физической подготовки и следования здоровому образу жизни (например, привычка правильно питаться или регулярно посещать врача)<sup>25</sup>;
- быстрое восстановление после болезни<sup>26</sup>;
- высокая степень удовлетворенности жизнью и самооценки<sup>27</sup>;
- сниженный риск депрессии<sup>28</sup>;
- умение справляться с напряжением или сложными жизненными ситуациями<sup>29</sup>.

<sup>19</sup> *плавный переход*: A. Shoshani and I. Aviv. “The pillars of strength for first-Grade adjustment – Parental and children’s character strengths and the transition to elementary school,” *The Journal of Positive Psychology* 7, no 4 (2012): 315–326; A. Shoshani and M. Slone. “Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents’ character strengths, subjective well-being, and school adjustment,” *Journal of Happiness Studies* 14, no 4 (2013): 1163–1181.

<sup>20</sup> *более высокие показатели академической успеваемости*: В ходе крупного исследования, проведенного в школьной системе штата Небраска, 6000 учеников десятых классов были поделены на три группы, чтобы опробовать новые методы скорочтения. Исследование не выявило различий в скорости чтения по трем различным методам. Тем не менее исследователи обнаружили, что врожденная способность студентов к чтению повлияла на увеличение его скорости. Это открытие имеет смысла с точки зрения интуиции, но удивительнее всего тот непропорционально высокий результат, который показала группа со способностями выше средних по сравнению с группой со средними способностями. Скорость чтения у учеников со средней способностью к чтению возросла с 90 до 150 слов в минуту, а у учащихся, уже обладавших способностями к скорочтению, – с 300 до 2900 слов в минуту. См. J. W. Glock. 1955. “The relative value of three months of improving reading – Tachistoscope, films, and determined effort,” unpublished PhD thesis, Lincoln, NE: University of Nebraska. См. также A. Duckworth and M. E. P. Seligman. “Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents,” *Psychological Science* 16, no 16 (2005): 939–944; N. Park and C. Peterson. “Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling,” *Professional School Counseling* 12, no 2 (2008): 85–92.

<sup>21</sup> *высокая удовлетворенность работой*: C. Harzer and W. Ruch. “The application of signature strengths and positive experiences at work,” *Journal of Happiness Studies* 14, no 3 (2013): 965–983.

<sup>22</sup> *Большая вероятность сохранить рабочее место*: L. Eskreis-Winkler et al. “The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage,” *Frontiers in Personality Science and Individual Differences* 5, no 36 (2014): 1–12.

<sup>23</sup> *лучшие показатели на работе*: C. Harzer and W. Ruch. “The role of character strengths for task performance, job dedication, interpersonal facilitation and organizational support,” *Human Performance* 27, no 3 (2014): 183–205; M. P. Dubreuil, J. Forest, and F. Courcy. “From strengths use to work performance: The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration,” *The Journal of Positive Psychology* 9, no 4 (2014): 335–349.

<sup>24</sup> *Большая вероятность... вступления в счастливый брак*: L. Eskreis-Winkler et al. 2014. “The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage”; L. G. Cameron, R. A. M. Arnette, and R. E. Smith. “Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples,” *Personality and Individual Differences* 50, no 3 (2011): 339–343.

<sup>25</sup> *более высокий уровень физической подготовки*: M. Ford-Gilboe. “Family strengths, motivation, and resources as predictors of health promotion behavior in single-parent and two-parent families,” *Research in Nursing & Health* 20, no 3 (1997): 205–217; S. K. Leddy. 2006. *Health Promotion: Mobilizing Strengths to Enhance Health, Wellness, and Well-being*. Philadelphia, PA: Davis; R. T. Proyer et al. 2013. “What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status,” *The Journal of Positive Psychology* 8 (3): 222–232.

<sup>26</sup> *быстрое восстановление после болезни*: C. Peterson, N. Park, and M. E. P. Seligman. “Greater strengths of character and recovery from illness,” *The Journal of Positive Psychology* 1, no 1 (2006): 17–26.

<sup>27</sup> *высокая степень удовлетворенности жизнью и самооценки*: G. Minhas. “Developing realized and unrealized strengths: Implications for engagement, self-esteem, life satisfaction and well-being,” *Assessment and Development Matters* 2, no 1 (2010): 12–16; A. M. Wood et al. “Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire,” *Personality and Individual Differences* 50, no 1 (2011): 15–19.

<sup>28</sup> *сниженный риск депрессии*: M. E. P. Seligman et al. “Positive psychology progress: Empirical validation of interventions,” *American Psychologist* 60, no 5 (2005): 410–421; Gander et al. “Strengths-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression,” *Journal of Happiness Studies* 14, no 4 (2013): 1241–1259.

<sup>29</sup> *умение справляться с напряжением или сложными жизненными ситуациями*: A. Shoshani and M. Slone. “The

С рациональной точки зрения мы все понимаем, что есть лучшие инструменты, чем «старая» негативная модель. Сколько раз, огрызнувшись на своего ребенка, вы потом внутренне съезживались, думая: *«Почему я не сумел подойти к этому более конструктивно?»*. Нам просто нужно знать в точности, что это за «новые» инструменты и как их использовать.

С этой книгой в руках вы сможете почувствовать себя более уверенно как родитель, и дать ребенку возможность в полной мере раскрыть потенциал. В этом нам помогут теоретические и практические знания в области развития сильных сторон личности, накопленные и подтвержденные научными исследованиями и миллионами лет эволюционного отбора.

В следующих главах вы узнаете, что такое сильные стороны и как они способствуют процветанию вашего ребенка. Вы также овладеете инструментами, которые помогут вам и вашим детям научиться выявлять и развивать свои преимущества. В результате подход к воспитанию с позиции сильных сторон позволит вам по-новому взглянуть на общение и выстраивание дисциплины в семье. Я поделюсь вдохновляющими и полезными жизненными историями от родителей-сторонников этого подхода, которые на собственном опыте убедились, насколько он действенен. Наконец, вы сможете воспользоваться простыми способами тренировки своего мозга, чтобы он был по умолчанию настроен на более позитивные установки. Я расскажу, как избегать моделей мышления, ведущих к фокусу на негативном при помощи техники, которая поможет вам немедленно переключаться в положение «силы» – с вашими детьми и с самим собой. Результат: более гармоничная, счастливая жизнь.

### **Итак, что же такое воспитание с позиции сильных сторон?**

Все мы являемся обладателями множества сильных сторон. У каждого из нас есть какой-то определенный талант (физический, социальный, технический или творческий<sup>30</sup>), а также положительные черты характера<sup>31</sup> (например мужество, доброта или честность). Все они развиты в разной степени – какие-то больше, какие-то меньше. Воспитание с позиции сильных сторон позволяет детям расти, опираясь на свой потенциал. Он состоит из уникального созвездия талантов и черт характера. Первые дают нам возможности для успешной жизненной реализации, вторые – создают прочную внутреннюю основу, то, что мы называем индивидуальностью. И если мы растим детей, обращаясь к их силе, меняются и они, и мы сами.

Никогда не поздно переключиться на силу. И это не сделает ваших детей высокомерными или заносчивыми.

В прошлом году, после доклада на конференции по позитивной психологии, ко мне подошел мужчина, на вид около 55 лет, с седеющими волосами. Держался он уверенно и говорил прямо, что присуще обычно успешным людям.

Опустив обычные вежливые формальности, он начал с места в карьер: «Моя старшая дочь страдала от приступов тревоги в выпускном классе старшей школы, и я отвел ее к психо-

---

resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict,” *Frontiers in Psychology* 6 (2016), doi: 10.3389/fpsyg.2015.02006.

<sup>30</sup> *У каждого из нас есть какой-то определенный талант*: См., например, B. S. Bloom, ed. *Developing Talent in Young People*. New York: Ballantine Books, 1985; P. A. Linley and S. Harrington. “Playing to your strengths,” *The Psychologist* 19, no 2 (2006): 86–89; S. B. Kaufman and J. C. Kaufman. “Ten years to expertise, many more to greatness: An investigation of modern writers,” *Journal of Creative Behavior* 41, no 2 (2007): 114–124. Институт Гэллапа рассматривает таланты как своего рода строительные блоки для преимуществ, наряду со знаниями и навыками. Он определяет талант как способность добиться постоянного, близкого к совершенству уровня исполнения в избранной сфере деятельности. См. M. Buckingham and D. O. Clifton. *Now, Discover Your Strengths*. New York: The Free Press, 2001. Другие исследователи считают талант одним из преимуществ. См. R. Govindji and A. Linley. “Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists,” *International Coaching Psychology Review* 2, no 2 (2007): 143–153.

<sup>31</sup> *положительные черты характера*: Доктор Райан Нимец определяет преимущества как «положительные характеристики нашей личности» и «положительные характеристики нашего характера». См. R. Niemiec. *Mindfulness and Character Strengths*. Boston, MA: Hofgreve Publishing, 2014.

логу. Он очень ей помог – в частности, примириться с моим разводом с ее матерью. Поэтому я понимаю, что для решения некоторых проблем психология может оказаться полезной. Но я не уверен, что подход к воспитанию с точки зрения сильных сторон, про который вы говорите, действительно стоит попробовать. Особенно я не представляю, как это может оказаться полезным для моих двух сыновей. Если я сосредоточусь на их преимуществах, не означает ли это, что я буду игнорировать их слабые места? Не кажется ли это немного нереалистичным? Не станут ли они тогда слишком самоуверенными?»

Мне очень часто задают подобные вопросы, и мы будем отвечать на них на протяжении всей книги. Но если сказать коротко: нет, нисколько!

Сильный ребенок – это ребенок, который опирается на свои достоинства, но одновременно осознает слабые стороны и работает над ними. Прочное чувство самоидентичности дает ему крепкую основу, чтобы признать у себя наличие сфер, над улучшением которых следует работать. Если в воспитании мы отталкиваемся от сильных сторон ребенка, это не значит, что мы игнорируем его слабости. Это значит, что мы видим его в другом, более масштабном контексте.

Давайте сразу проясним важный момент: воспитание с позиции сильных сторон вовсе не предполагает, что мы должны расточать детям ложные и чрезмерные комплименты, которые обычно приводят к самодовольству и нарциссизму<sup>32</sup>. Речь идет о заслуженной похвале, основанной на реальных преимуществах вашего ребенка. И так как ни один из нас не настолько хорош, чтобы все время проявлять только сильные стороны, будьте уверены, что вы не попадете в ловушку чрезмерной похвалы. Нет никакого риска вырастить эгоцентрика, который полагает, что занимает в этом мире особое положение. Упор в воспитании на сильные стороны убедительно доказывает точку зрения, что, хотя наши преимущества и делают нас уникальными, они не делают нас особенными, – потому, что *у каждого* есть свои преимущества. И в этом нет ничего из ряда вон выходящего. То, что *действительно* делает нас особенными – это умение использовать свою силу во благо себе и другим людям. В этом и заключается главная цель подхода с точки зрения сильных сторон.

Вы можете быть уверены, что климат в семье изменится в лучшую сторону. Но это не имеет ничего общего с созданием искусственно положительной, пропитанной сахаринром среды, где дети не сталкиваются ни с какими сложностями. Обращение к сильным сторонам в воспитании поможет вашим детям добиваться успеха и расцвести в благоприятные периоды жизни. Одновременно это даст им способность легче переживать трудные времена. Любая неудача, если найти к ней верный подход, может укрепить ваших детей. Умение обратиться к своему внутреннему ресурсу силы в минуты неудачи – лучшее, чему вы можете научить своего ребенка. Как видите, я сама задумывалась над вопросами, которые задал мне этот сознательный отец. Мне нравится быть матерью. Я стою перед теми же дилеммами и заботами, связанными с воспитанием детей, и очень ценю возможность обменяться опытом с другими родителями.

Я задала еще несколько вопросов этому утонченному мужчине, чтобы больше узнать, что его беспокоит. Внезапно меня озарила догадка. Я спросила, не работал ли он когда-нибудь в саду? Оказалось, что да! Потом уточнила, что именно он делал, чтобы помочь своему саду расти. Он рассказал мне о режиме прополки; о сетке, которую использовал, чтобы не дать жукам съесть его розы, и о небольшом заборе, который установил, чтобы защитить некоторые особенно ценные растения. Этот мужчина действительно работал в саду. И моя метафора попала прямо в точку!

---

<sup>32</sup> *приводят к самодовольству и нарциссизму*: L. J. Otway and V. L. Vignoles. "Narcissism and childhood recollections: A quantitative test of psychoanalytic predictions," *Personality and Social Psychology Bulletin* 32, no 1 (2006): 104–116; J. Twenge and K. Campbell. *The Narcissism Epidemic*. New York: Atria Books, 2009.

Я спросила, что он делал, чтобы растения были здоровы? Тут собеседник поведал мне о мульчировании; сезонной подрезке веток у деревьев; регулярном добавлении качественного верхнего слоя почвы, а также дорогим и, по его словам, очень надежным удобрении. Он даже предложил мне записать название. Совершенно очевидно, что я имела дело с человеком, с большой любовью и энтузиазмом ухаживающим за своим садом.

Мы обсудили, что в его заботе о саде было два важных направления. Первое – это та работа, которая помогала устранить препятствия для роста растений (например прополка сорняков). А второе – усилия, способствующие их укреплению (использование высококачественного удобрения). Получилась красивая ассоциация с воспитанием, основанном на развитии сильных сторон. Если мы хотим благополучного будущего для наших детей, то важно не только показать им, как устранять сорняки (слабые места), но и как добавлять удобрение (укреплять сильные стороны).

Поиск психолога для дочери был сродни процессу прополки. Но когда я попросила его вспомнить, что он делал, чтобы помочь дочери выявить и укрепить сильные стороны, мужчина задумался и покачал головой. «Я понимаю, о чем вы говорите, – сказал он. – Жаль, что я никогда не делал ничего подобного. Мне казалось, достаточно было решать ее проблемы, когда они возникали».

Когда я предположила, что все еще не поздно научиться возвращать в детях сильные стороны и уделять внимание не только прополке, но и удобрению, его лицо расплылось в улыбке. На прощание он тепло пожал мне руку.

Через шесть месяцев я получила письмо от этого резковатого, но все же любящего и преданного своим детям отца-садовника. Он писал, что покинул мой семинар с новым взглядом на воспитание. По его словам, первое время после нашей беседы он чувствовал себя опечаленным и виноватым, поскольку раньше пренебрегал сильными сторонами детей. И даже задумался: не причинил, сам того не сознавая, вред? Но затем вспомнил мои ободряющие слова и приступил к делу. Он обнаружил, что, вопреки опасениям, акцент на сильных сторонах отнюдь не превращал его мальчиков в слишком мягких или самонадеянных. А также поделился со мной, что еще никогда не был так близок со своей дочерью. Она стала намного чаще звонить ему из колледжа, чтобы поговорить. Сам он, как отец, вырос и чувствовал себя гораздо лучше. Мой новый знакомый поделился, что помощь детям в выявлении их сильных сторон помогла ему обнаружить его собственные родительские достоинства. К письму прилагалась фотография: он вместе с тремя детьми работает в саду.

Внимание отца к сильным сторонам детей изменило жизнь этой семьи. Оно совершенно по-новому их объединило и способствовало росту каждого. То же самое может случиться и в вашей жизни. Я убеждена в этом потому, что вижу, как это происходит снова и снова. Переключение на силу дает энергию родителям и развивает уверенность в детях. Такой подход помогает научиться обращаться к своим собственным богатым внутренним ресурсам вместо того, чтобы искать возможности решения проблем где-то на стороне.

Большинство взрослых делают все возможное, чтобы быть хорошими родителями. И если в воспитании вы не полагаетесь на сильные стороны своих детей, это не значит, что вы плохой родитель. Но я точно знаю, что этот подход поможет вам стать лучше. Он объединяет нашу родительскую любовь с последними достижениями науки, изучающей достоинства человека. И он призван дать детям прочную основу и оптимальный старт в жизни.

## Старая модель

Наши представления о том, что значит быть «хорошим родителем», во многом сформировались в 1960-х годах под влиянием трудов Дианы Баумринд, профессора из Калифор-

нийского университета в Беркли<sup>33</sup>. Результаты ее исследований оказывали значительное влияние на родителей на протяжении полувека. Откройте большинство книг по воспитанию, и вы наверняка встретитесь с ее идеями теплоты, привязанности, личных границ и автономии.

Доктор Баумринд сосредоточивалась на двух параметрах воспитания<sup>34</sup>: «контроль» и «забота». Под «контролем» подразумевается та степень, в которой родители надзирают и устанавливают границы. Под «заботой» – родительский уровень тепла и привязанности. Она использовала эти два параметра, чтобы разделить родителей по стилю воспитания на три класса: «авторитарные», «потакающие» и «авторитетные»<sup>35</sup>.

На одном конце спектра находятся «авторитарные» родители (холод/контроль). Обычно это строгие, жесткие и не любящие взрослые. В центре из внимания – стремление добиться послушания ребенка, а не забота о его потребностях.

На другом конце спектра – «потакающие» родители (теплота/свобода). Они сердечные и любящие, но им недостает правил и дисциплины. Если авторитарное воспитание – слишком жесткое, то потакающее – напротив, слишком мягкое. И родители обоих этих типов наносят ущерб ребенку.

Тем не менее, как обнаружила еще героиня старой сказки о Маше и трех медведях, существует и третий вариант, тот, что «в самый раз». Авторитетные родители (теплота/контроль) понимают эмоции и потребности детей, но при этом идут у них на поводу. Они устанавливают четкие правила и границы, но также готовы проявлять гибкость и поощрять независимость. Пять десятилетий исследований показывают, что из этих трех стилей именно авторитетное воспитание способствует росту самых приспособленных к жизни, наиболее дисциплинированных, находчивых и достигающих самых больших высот детей<sup>36</sup>.

Сегодня благодаря достижениям в области позитивной психологии есть возможность усовершенствовать наш родительский стиль и сделать его еще более эффективным. Почему бы этим не воспользоваться?

---

<sup>33</sup> *под влиянием трудов Дианы Баумринд*: на работу доктора Баумринд оказала влияние книга R. R. Sears, E. E. Maccoby, and H. Levin. *Patterns of Child Rearing*. Evanston, IL: Row Peterson, 1957.

<sup>34</sup> *двух параметрах воспитания*: обобщая главные труды доктора Баумринд, С. Гринспен (2006) пришел к выводу, что типология воспитания, предложенная Баумринд, основана на двухфакторной модели: «контроль» и «тепло» (т. е. забота) (с. 5). См. S. Greenspan. "Rethinking 'harmonious parenting' using a three-factor discipline model," *Child Care in Practice* 12, no 1 (2006): 5–12. Бастет и другие авторы также считают, что модель Баумринд состоит из двух измерений: поддержка (т. е. забота) и контроль. См. K. Bastiaens et al. "Adult non-response bias from a child perspective. Using child reports to estimate father's non-response," *Social Science Research* 49 (2014): 31–41.

<sup>35</sup> *«авторитарные», «потакающие» и «авторитетные»*: в ранних работах доктор Баумринд выделила три стиля воспитания: авторитарный, авторитетный и либеральный или «потакающий». Однако на своих семинарах я обнаружила, что термины «авторитарный» и «авторитетный» иногда вызывают замешательство, и поэтому использую термин «карательное воспитание» вместо «авторитарного». В более поздней публикации Баумринд добавила к ним четвертый стиль воспитания: «безразличные/отвергающие» родители (низкий контроль – низкая забота). Эти родители не проявляют ни стремления контролировать, ни особой теплоты. Роль родителей им чужда, и они не предоставляют ни опоры или поддержки, ни сердечного тепла. Иногда они могут прямо отвергать ребенка. См. D. Baumrind, J. Brooks-Gunn, R. Lerner, and A. C. Petersen, eds. "Parenting styles and adolescent development," in *The Encyclopedia on Adolescence*, New York: Garland (1991), 746–758. В другой статье она идентифицировала семь типов воспитания. См. D. Baumrind. "The influence of parenting style on adolescent competence and substance use," *Journal of Early Adolescence* 11, no 1 (1991): 56–95. Несмотря на эти дополнения, три стиля, наиболее часто используемые в исследованиях и практике с 1960-х годов – это авторитарный (карательный), авторитетный и либеральный. Все ее труды проникнуты двумя измерениями «контроля» и «заботы».

<sup>36</sup> *авторитетное воспитание способствует росту*: S. D. Lamborn et al. "Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families," *Child Development* 62, no 5 (1991): 1049–1065; L. Steinberg et al. "Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed," *Child Development* 63, no 5 (1992): 1266–1281.

## Как я пришла к идее воспитания, основанного на сильных сторонах

Эта мысль впервые посетила меня в 2003 году, когда родился мой первый ребенок. Я как раз получила тогда ученую степень по организационной психологии и занималась реализацией на практике идей недавно зародившейся позитивной психологии. Мы в Высшей школе бизнеса и экономики Мельбурнского университета сотрудничали с компаниями, где собирали сотрудников в команды на основе сильных сторон и отслеживали динамику их совместной работы. Это не только улучшало показатели на рабочих местах, но и вносило перемены в личную жизнь руководителей высшего звена (главным образом мужчин). Я сбилась со счета, сколько раз мне говорили: «Это полностью изменило мою жизнь как босса, человека и родителя». Их жены подтверждали эти слова. Мне хорошо запомнилась праздничная вечеринка в одной крупной международно-инвестиционной компании, когда жены представителей банковской элиты одна за другой подходили ко мне и благодарили за проделанную работу, добавляя с широкой улыбкой на лице: «Он так изменился!»

Испытав на себе всю силу концентрации на достоинствах, многие из руководителей также спрашивали себя: «И почему только я не узнал об этом раньше, в начале карьеры? Это действительно очень бы мне помогло».

Когда я впервые задумалась над этим вопросом, моей первой мыслью было: «*Как нам задействовать сильные стороны новичков, только что вышедших из стен колледжа?*» Потом у меня появились дети, они росли и гармонично развивались благодаря основанному на сильных сторонах подходу. И мне пришла в голову другая мысль: «*Зачем начинать с двадцатилетних, когда можно начать с двухлетних?*»

И вот однажды в пятницу вечером, сидя перед экраном телевизора, я объявила мужу, к его удивлению: «Мне пора начать работать со школами».

К счастью, у меня сложились прекрасные отношения с деканом Мельбурнской Высшей педагогической школы, доктором Филдом Рикардсом. Мы несколько раз в год встречались за чашкой кофе и почти каждый раз он, словно в шутку, интересовался: «Когда же вы перейдете ко мне работать?» «Никогда, – отвечала я. – Школы не моя специальность». Мне нравилось проводить время в могущественном мире транснациональных корпораций. И так продолжалось в течение многих лет, пока однажды я не сказала: «Ну, если у вас найдется подходящее для меня место, давайте это обсудим».

По какому-то «космическому совпадению» (или, во всяком случае, так мне хочется верить) в понедельник, последовавший непосредственно за моим пятничным заявлением мужу, мне позвонил декан. «Я нашел для вас место. Мне нужен человек, который разработает и внедрит совместную с государственной системой образования программу по развитию лидерских качеств в школах. Что вы об этом думаете?»

Я быстро прикинула, сколько потеряю в зарплате, и на какое-то мгновение позволила себе взгрустнуть о бонусах, с которыми мне неизбежно придется расстаться, покинув Школу бизнеса и экономики. (*До свидания, премии; прощайте, командировочные; au revoir<sup>37</sup>, секретарская поддержка; ciao<sup>38</sup>, бесплатные капучино...*)

«Да, – ответила я, – но лишь в том случае, если я смогу внедрить в эту программу идеи позитивной психологии, и мы обсудим создание центра, который будет реализовывать подход к обучению на базе сильных сторон в школах. Есть ли такая возможность?» К моей радости, он ответил: «Я думал о том же самом». Именно так в 2009 году зародился наш Центр позитивной психологии.

---

<sup>37</sup> До свидания (фр.)

<sup>38</sup> Пока! (итал.)

К тому времени, когда в 2011 году на той самой коктейльной вечеринке у меня состоялся судьбоносный разговор с Мартином Селигманом, я уже провела большую работу с учителями и детьми во многих школах по внедрению подхода к воспитанию с позиции сильных сторон. И теперь уже учителя, как раньше руководители компаний, часто рассказывали мне, какие перемены произошли в их классах, а также дома во взаимоотношениях с собственными детьми.

По вечерам я проводила в школах тренинги для родителей, и видела, что они вызывали огромный интерес. Мои исследования наглядно показывали, что акцент на сильных сторонах повышает успеваемость и степень благополучия учеников в школе<sup>39</sup>. Марти оказался прав: следующим логичным шагом для меня стало исследование эффектов воспитания с позиции сильных сторон в масштабе семьи.

Я начала с достаточно простой идеи, подумав, не может ли эффективное (т. е. авторитетное) воспитание находиться под влиянием третьего фактора, выходящего за рамки двух параметров Баумринд «контроль» и «забота», а именно, «фокуса в развитии». Я рассудила так: родители могут фокусироваться либо на недостатках, либо на сильных сторонах ребенка. Те родители, которые фиксируют внимание на недостатках, полагают, что лучший способ помочь детям стать в будущем счастливыми и успешными, состоит в том, чтобы помочь им исправить ошибки. Тогда, став взрослыми, они не будут ограничены своими слабостями. Те же родители, внимание которых сфокусировано на сильных сторонах, напротив, считают, что лучший способ содействовать развитию ребенка и воспитать из него счастливого и успешного взрослого заключается в том, чтобы выявить и развить положительные качества и преимущества.

Как выяснить, где находится именно ваш фокус в развитии? Вот упражнение, которое я делаю с родителями на моих мастер-классах. Оно даст возможность задуматься, на чем вы акцентируете внимание в воспитании:

*Представьте, что перед вами кусок глины. Возьмите его и слепите своего ребенка (придайте материалу его рост, форму, знакомые очертания). Теперь сделайте шаг назад. Вы увидите, что некоторые части получились чудесно – они ровные, прочные, красивые и крепкие. Это сильные стороны вашего ребенка. Другие вышли хуже – они нечетко сформированы или не получились вообще, а где-то и вовсе зияют дыры. И это слабые стороны вашего ребенка.*

Затем я прошу каждого из родителей подумать о своем ребенке и спроецировать его конкретные достоинства и недостатки на ту глиняную модель, которая у них вышла. «И что бы вы хотели сделать теперь, – спрашиваю я, – чтобы помочь вашему ребенку, когда он вырастет, стать счастливым и успешным взрослым?»

Естественное искушение для многих родителей – постараться заполнить пустоты, поскольку именно они в первую очередь привлекают наше внимание, и мы полагаем, что, если

---

<sup>39</sup> *акцент на сильных сторонах повышает успеваемость и степень благополучия*: L. Waters. “A review of school-based positive psychology interventions,” *The Australian Educational and Developmental Psychologist* 28, no 2 (2011): 75–90; L. Waters. “Using positive psychology to foster character strengths and wellbeing in students,” paper at the Forward Thinking: Emerging Answers to Education’s Big Questions Conference, Australian College of Educators (2013), 28–36; M. White and L. Waters. “The good school: A case study of the use of Christopher Peterson’s work to adopt a strengths-based approach in the classroom, chapel and sporting fields,” *Journal of Positive Psychology* 10, no 1 (2014): 69–76; L. Waters. “Balancing the curriculum: Teaching gratitude, hope and resilience,” in *A Love of Ideas*, H. Sykes, ed. London: Future Leaders Press (2014), 117–124; T. Brunzell, H. Stokes, and L. Waters. “Trauma-informed positive education: Using positive psychology to strengthen vulnerable students,” *Contemporary School Psychology* 20, no 1 (2015): 63–83; T. Patston and L. Waters. “Positive instruction in music studios: Introducing a new model for teaching studio music in schools based upon positive psychology,” *Psychology of Well-being* 5, no 1 (2015): 1–10; T. Brunzell, L. Waters, and H. Stokes. “Teaching with strengths in trauma-affected students: A new approach to healing and growth in the classroom,” *American Journal of Orthopsychiatry* 85, no 1 (2015): 3–9; M. A. White and L. E. Waters. “Strengths-based approaches in the classroom and staffroom,” in *Evidence-based Approaches in Positive Education: Implementing a Strategic Framework for Well-being in Schools*, M. White and A. S. Murray, eds. Berlin: Springer (2015), 111–133.

их не устранить, вся форма может разрушиться. И это фокус на слабых сторонах, или подход к воспитанию с точки зрения дефицита. Гораздо меньший процент родителей говорит о дальнейшей кропотливой работе над той прочной основой, которая уже есть. Они акцентируют внимание на сильных сторонах. Такое простое упражнение – быстрый и полезный способ помочь родителям понять, на чем они фокусируются в развитии своего ребенка: на недостатках или сильных сторонах.

В этом все и дело. Мы можем потратить много времени и энергии, устраняя вмятины и пустоты, сглаживая шероховатости в наших детях. Когда мы сосредоточиваемся на устранении слабых мест, пустот действительно становится меньше. Однако при этом мы не делаем ничего, чтобы укрепить сильные стороны наших детей.

Что бы произошло, если бы, вместо заполнения пустот мы потратили время и силы на доведение до совершенства тех частей, которые уже есть? Зияющие дыры исчезнут сами собой по мере того, как вы начинаете работать с частями, где глины в избытке. Достоинства вашего ребенка естественным образом заполнят те места, где раньше были пустоты.

В моей работе я часто встречала действующих из лучших побуждений авторитетных родителей, которые непреднамеренно блокировали развитие силы в детях, поскольку действовали с точки зрения дефицита, пускай и самым заботливым образом. Например, они:

- сосредоточивались на низких отметках ребенка, игнорируя при этом высокие;
- фокусировались на неустойчивом внимании ребенка и не замечали то, что его действительно увлекает;
- выговаривали ребенку за грубость, не вспоминая моменты, когда он вел себя вежливо;
- видели только то, что, рисуя, ребенок выходит за контуры, не отмечая его интересный выбор цветов.

Когда я провела выборочный опрос среди почти 10 тысяч подростков с просьбой оценить степень, в которой их родители основывались в воспитании на сильных сторонах, то примерно четверть оценили этот уровень как низкий, и еще около 20 процентов – как средний. Лишь чуть более половины из них охарактеризовали своих родителей как тех, кто опирается на их сильные стороны. Тем временем мои исследования доказывают преимущества подхода с позиции силы для подростков, демонстрируя:

- более высокий уровень удовлетворенности жизнью;
- большее количество положительных эмоций, таких, как радость и надежда;
- лучшее понимание детьми их собственных преимуществ;
- использование сильных сторон для своевременного выполнения домашних заданий;
- использование сильных сторон для решения проблем в дружеских отношениях;
- использование большего количества способов по предотвращению стресса;
- более низкий уровень ежедневного стресса<sup>40</sup>.

Полученные результаты исследований подтвердили мою теорию, но у меня имелись также и глубоко личные мотивы для страстного интереса к воспитанию, основанному на сильных сторонах. Как и многие дети, я привыкла рассматривать себя через призму того, кем *не* являюсь – т. е. сосредоточиваться на собственных слабых местах, недостатках и ошибках. В какой-то мере это было просто частью воспитания в мире, одержимом слабостями. Но прежде всего на меня глубоко влияла психическая болезнь моей мамы. Мамина депрессия часто приводила к ее нестабильному поведению. Это сопровождалось резкими перепадами настроения: от печали – к потребности в поддержке; от эмоциональной опустошенности – к буйной ярости, которая нередко сопровождалась и физической грубостью. Обстановка в доме была хао-

<sup>40</sup> *более низкий уровень ежедневного стресса*: L. Waters. “Strengths-based parenting and life satisfaction in teenagers,” *Advances in Social Sciences Research Journal* 2, no 11 (2015): 158–173; L. Waters. “The relationship between strengths-based parenting with children’s stress levels and strengths-based coping approaches,” *Psychology* 6, no 6 (2015): 689–699.

тичной и непредсказуемой. Я не чувствовала твердой почвы под ногами. В порыве гнева мама могла сказать, что мы – причина ее болезни, и она от нас откажется. Я всегда была настороже, боясь, что она действительно уйдет. Как старший ребенок, я взяла на себя львиную долю ответственности за младших брата и сестру. Я также считала, что смогу сделать маму счастливой, но у меня не получалось. И я росла с убеждением, что, наверное, во мне есть что-то глубоко порочное, что служило причиной маминого несчастья и гнева.

Психиатр мамы не смог рассказать, что делать в такой ситуации, и мои родители решили, что лучший способ защитить нас, детей, – это не упоминать о депрессии вообще. Намерения их были самыми благими, но в итоге вышло так, что нам оказалось не с кем поговорить, когда события приняли пугающий оборот и маму отправили в больницу на лечение. Никто не помог нам понять, что происходит, нам не с кем было поплакать, некому было объяснить нам, что это не наша ошибка. Я чувствовала себя очень одинокой, и долгое время скрывала в себе бескрайнее море печали и вины.

Не поймите меня неправильно. В моем детстве были и счастливые моменты. Мы весело проводили время в летние каникулы. Папа и мама активно посещали со мной бассейн и проводили с нами много времени на разных спортивных мероприятиях. Они высоко ценили образование и помогли мне поступить в колледж – дар, за который я всегда буду им благодарна. Кроме того, мои родители упорно работали и привили мне сильное чувство трудовой этики. Они научили меня принимать различия между людьми как должное, мыслить широко. Мое детство сформировало во мне страстное желание стать психологом, и я была полна решимости, повзрослев, помогать людям и семьям, переживающим нелегкие времена.

В довесок к домашним трудностям в 15 лет я стала жертвой травли в школе. До того момента мне никогда не случалось становиться мишенью для хулиганов, но я всегда испытывала сильное сочувствие к другим детям, подвергавшимся буллингу. Я прекрасно понимала, что значит чувствовать себя отличной от других, как будто посторонней. И вот однажды, когда хулиганы пристали к одному из младших учеников в школьной раздевалке, что-то во мне вдруг щелкнуло, и я подумала: *«Это нужно прекратить»*. Встав между обидчиками и их жертвой, я потребовала от них немедленно остановиться и по глупости добавила: *«Почему бы вам не выбрать кого-нибудь, равного себе по размеру?»*

В течение следующих восьми месяцев они обратили всю свою злобу без остатка на меня. С первой же минуты, когда я по утрам садилась в школьный автобус, и до того момента, когда вечером возвращалась домой, их издевки не останавливались – насмешки, вопли, толчки, пинки, дергание за волосы и, наконец, прямой остракизм. Они распускали обо мне ужасные слухи, подсовывали письма с угрозами в школьную сумку. Иногда мне звонили домой в середине ночи с местного телефонного автомата (благо, все это произошло задолго до наступления эпохи социальных сетей). Еще хуже были те вещи, которые они говорили о моей маме. Поскольку мы росли в небольшом городке, некоторые девочки знали о ее болезни. Но самое худшее случилось, когда они принялись запугивать мою младшую сестру. Это был тот единственный раз, когда меня видели плачущей.

Я старалась быть выше всего этого и не показывать, какую боль они мне причиняют. Однако это только усилило буллинг. После целого ряда нападений, когда мое лицо пытались поджечь сигаретой, а затем вырвали из ушей сережки, родители решили перевести меня в новую школу.

Горестей дома и в школе оказалось слишком много, и у меня развилась булимия. Я объедалась и думала только о еде. Казалось, что с каждым новым куском я заталкивала свои эмоции все глубже и глубже внутрь. В такие моменты для меня все притуплялось настолько, что невзгоды исчезали. Но вскоре подкрадывалось чувство отвращения к самой себе, вынуждая меня проходить болезненный процесс очистки организма. В течение семи лет вся энергия ухо-

дила на размышления о том, когда и сколько я смогу тайно съесть, чтобы затем избавиться от съеденного. Это был тяжелый и изнурительный период жизни.

Однажды, уже работая над диссертацией по психологии, я услышала лекцию одного из моих преподавателей о заболевании мозга, которое называется синдром Вернике-Корсакова<sup>41</sup>. Оно вызвано долговременным дефицитом витамина В. Ему обычно подвержены алкоголики, организм которых теряет со временем способность усвоения этого витамина. «Между прочим, – добавил он, – это может случиться и с людьми, страдающими анорексией или булимией, поскольку они также не получают достаточного количества витамина В».

Это случайное замечание сильно меня задело. Несмотря на все неприятности, моя сильная сторона, интеллект, дал мне возможность окончить среднюю школу, колледж, и вот теперь поступить в аспирантуру. Я не могла позволить себе лишиться всего из-за булимии!

Желая спасти свою единственную, как мне тогда казалось, сильную сторону, я обратилась за профессиональной помощью. Психиатр диагностировал у меня посттравматическое стрессовое расстройство и объяснил, как детские страдания влияли на химические процессы в моем мозге. Вместе мы проработали детские страхи и обиды. Я преодолела булимию. Это был важный первый шаг к исцелению, но путь на этом еще не заканчивался. Теперь, когда я не прибегала к перееданию, чтобы подавить свои чувства, годы скрытой печали и беспокойства переросли в ярко выраженную депрессию и тревогу, которые оставались со мной в течение целого десятилетия. Внешне я выглядела энергичной и успешной, но внутри представляла собой совершенную развалину, опустошенную и не уверенную в себе. Я брала лишнюю работу, чтобы подавить тревогу. Затем усталость и перенапряжение брали верх, и химические процессы в мозге снова обрушивали меня в депрессию. Вот такие американские горки.

Когда в 32 года я забеременела сыном, то была полна решимости не позволить собственным проблемам омрачить жизнь моего будущего ребенка. Однажды в книжном магазине, где мы собирались встретиться с друзьями за чашкой кофе, я заметила на полке книги Марти Селигмана *The Optimistic Child*<sup>42</sup> и *Authentic Happiness*<sup>43</sup>. Казалось, будто они ждали там именно меня. Наверное, мало кто в мире читал их с таким прилежанием, ведь речь шла и о моей собственной жизни, и о новой жизни во мне. В особенности книга *Authentic Happiness* открыла для меня важнейшую идею позитивной психологии: нам пора перестать делать акцент на том, что с нами «не так» и вместо этого больше обращать внимание на то, что мы делаем правильно.

Я нашла психотерапевта, работающего с сильными сторонами. Он помог мне увидеть, что, в дополнение к умственным способностям, у меня имелось и немало других преимуществ, в том числе доброта, сострадание, любопытство, сила воли и юмор, которые поддерживали меня в течение многих лет. Именно они помогли мне получить ученую степень, встретить будущего мужа и создать семью; продолжать заботиться о больной матери<sup>44</sup> и сформировать круг замечательных и преданных друзей. Я осознала, что мои сильные стороны послужили тем спасательным кругом, который не дал мне утонуть и позволил жить и работать, невзирая на проблемы с психическим здоровьем.

Осознание и принятие собственных преимуществ принесли мне глубокое чувство спокойствия. Я поняла, что в любое время и в любой ситуации могу прибегнуть к своим внутренним ресурсам, и впервые в жизни почувствовала себя в безопасности. Я отчетливо увидела, что мои преимущества были не просто спасательным плотом в море во время бури, но также и

<sup>41</sup> Синдром Вернике-Корсакова – комплекс связанных психоневрологических симптомов, вызванных дефицитом витамина В1 (тиамина). Развивается при затяжном алкоголизме, плохом усвоении питательных веществ. Заболевание проявляется в форме двигательных нарушений, паралича глаз, бреда.

<sup>42</sup> Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера. Манн. Иванов и Фербер, 2016

<sup>43</sup> В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. Манн. Иванов и Фербер, 2009

<sup>44</sup> *продолжать заботиться о больной матери*: ближе к сорока годам, после рождения дочери, следуя рекомендации своего психотерапевта, я сняла с себя ответственность за плохое самочувствие моей матери.

веслами, способными доставить меня к благополучному берегу. В частности, именно сильные стороны должны были помочь мне стать хорошей матерью.

Это был чрезвычайно вдохновляющий способ понять саму себя и собственную жизнь. И я была полна решимости поддержать с самого первого дня врожденные преимущества малыша, которого тогда носила под сердцем.

С тех пор основанный на сильных сторонах подход заложил прочную основу для моих детей и меня самой. Мое родительское поведение стало более целенаправленным и последовательным. О да, конечно, я не всегда все делаю правильно. Но когда делаю, то это не случайно. Воспитание с позиции сильных сторон дает мне силы не только приумножать успехи, но и, надеюсь, минимизировать ошибки. Мне бы хотелось, чтобы этот опыт стал достоянием и других родителей тоже.

### Открытия, которые вас ожидают

За прошедшие несколько лет я проверила методы, которые впервые использовала дома с Ником и Эмили, на тысячах других детей<sup>45</sup>. Результатом стала моя нынешняя работа с семьями и книга, которую вы сейчас держите в руках. Из последующих глав вы узнаете:

- что же такое сильные стороны (захватывающий вопрос, над которым исследователи ломают головы много десятилетий);
- как новейшие результаты научных исследований сильных сторон, нейробиологии, генетики и позитивной психологии могут быть использованы в воспитании;
- как выявить сильные стороны вашего ребенка и в чем состоит разница между коренным (истинным) преимуществом, его возрастными преимуществами и выученным поведением;
- как вовремя заметить и поддержать сильные стороны вашего ребенка по мере того, как они только начинают проявляться, а потом ярко вспыхивают и быстро развиваются;
- какие эффективные техники можно использовать, чтобы перестать фокусироваться на негативном;
- как реагировать на детские слабости и решать возникающие при этом проблемы;
- как основанный на силе подход (включая стратегии и истории из моего собственного опыта, а также опыта других родителей) меняет жизнь людей и помогает им воспитывать сильных, уверенных в себе, добросердечных и способных детей.

Может ли воспитание, основанное на сильных сторонах, стать средством против «родительского перенапряжения», как то, о чем говорил мне отец-садовник? Мой ответ – «да»! В одном из исследований я ссылаюсь на людей, прошедших четырехнедельную программу по развитию сильных сторон. Они отмечают, что теперь чувствуют себя увереннее в роли родителей, а их отношение к детям стало более теплым и позитивным<sup>46</sup>. В этой книге я поделюсь такими вдохновляющими историями. Вот, например, рассказ Шэрон о том, как изменились ее отношения с дочерью:

---

<sup>45</sup> *проверила их на тысячах других детей*: L. Waters. "Parent strengths knowledge and use: Relationship to family satisfaction in parents and children," paper at the Fourth World Congress of Positive Psychology, Orlando; L. Waters, 2015. "The power of strengths-based parenting," *Early Learning Review*. Дата обращения 1 февраля 2015 г. <https://www.earlylearningreview.com.au/the-power-of-strength-based-parenting>; T. Brunzell, L. Waters, and H. Stokes. 2016. "Teaching with strengths in trauma-Affected students"; L. Waters. "Strengths-based parenting: Modernizing what we know about parenting," paper at the 2nd Annual Positive Education Schools Conference, Mornington, Melbourne, 2016; L. Waters. "Strengths-based parenting," paper at the 3rd Canadian Conference on Positive Psychology, Niagara on the Lake, Ontario, 2016; L. Waters. "Strengths-based parenting: A key piece in positive education," paper at the Festival of Positive Education, Dallas, 2016.

<sup>46</sup> *отношение к детям стало более теплым и позитивным*: На момент написания книги исследование, подтверждающее эти данные, представлено доктором Леей Уотерс для научного рецензирования с последующей публикацией. *Глава 2: Переключение на силу*

*Хотя Сэмми сейчас уже 21 год, когда она была намного младше, я часто беспокоилась по поводу ее склонности к перфекционизму. Она тратила слишком много времени, чтобы организовать все наилучшим образом и очень расстраивалась, если что-то выходило неидеально. Я нередко опасалась, что у нее обсессивно-компульсивное расстройство, и что ей придется тяжело, когда с годами задачи и вызовы в жизни будут становиться все сложнее. К сожалению, я узнала о подходе к воспитанию с позиции сильных сторон только когда дочка была уже подростком. Я взглянула на ситуацию по-новому и поняла, что внимание к красоте и совершенству являлось одним из ее главных достоинств. И тут все встало на свои места! Она сокрушалась из-за беспорядка, делала замечания по поводу разбросанных в доме игрушек и переживала, что вообще подумают о нашем доме другие люди. Раньше, движимая чувством «материнской вины», я бы, разумеется, восприняла это как свой личный провал. Но подход с позиции силы позволил мне осознать: все, что она делала, происходило именно из-за ее склонности ценить красоту и идеальный порядок. С тех пор вместо того, чтобы воспринимать ее замечания как проявление отвержения или осуждения, я отдаю себе отчет в том, что она просто стремится видеть прекрасное вокруг себя. Теперь я охотно привлекаю ее, когда готовлю презентацию, убираюсь в доме или устраиваю вечеринку. Я также знаю, что делать окружающую обстановку по возможности привлекательной и упорядоченной – лишь еще один способ выразить мою любовь к дочери.*

**Воспитание с позиции сильных сторон поможет вам стать настоящей командой. Осознание детьми собственных преимуществ дает им возможность обрести определенную роль в семье.** Это позволяет им почувствовать себя значимыми и ценными – а также заметно облегчает труд родителей. Вы только что прочли, как Шэрон использует присущее ее дочери стремление к красоте и совершенству, чтобы помочь в устройстве семейных праздников. Есть еще Финн, сын Мари, который является семейным ди-джеем, а также «скорой юмористической помощью», заставляя всех родных смеяться даже в трудные времена. Есть сын Джо с великолепными организаторскими способностями, упаковывающий школьные сумки. И есть творческий сын Бен, которому нравится готовить. Как вы думаете, какие сильные стороны вашего ребенка могут обогатить вашу семейную жизнь?

Помогая детям осознать их преимущества – а также открыть в себе новые – вы сможете пробиться сквозь дебри противоречащих друг другу советов по воспитанию. Замешательство сменится уверенностью, поскольку врожденные сильные стороны ребенка будут указывать вам путь. Вы научите его, как приумножить свои преимущества и найти им правильное приложение в различных областях; как использовать их в сложные периоды жизни и как создать на их основе позитивное будущее для самого себя. Наконец – и это, пожалуй, самое главное – вы сможете ребенку использовать его преимущества так, чтобы обогатить жизнь других людей вокруг.

Может ли быть успешным человек, преодолеваемый слабостями или работающий на пределе? Вероятно. Но действительно ли ему удастся воплотить весь свой потенциал, как если бы он действовал с позиции прочности и оптимизма? Не этого ли мы хотим больше всего для наших детей?

Думаю, лучшая новость заключается в том, что, несмотря на сложную теоретическую основу, воспитание с позиции сильных сторон так хорошо работает именно благодаря своей относительной простоте. На самом деле я свела его к двум ключевым шагам. Сначала вы выявляете преимущества своего ребенка. Затем вы опираетесь на них в воспитании.

Со временем такой подход станет для вас «настройкой по умолчанию». Чувствительный к новым моделям мозг будет улавливать положительные образцы в поведении вашего ребенка, как это происходило с бизнесменами и учителями, которые, возвращаясь домой с моих тренингов, начинали видеть сильные стороны своих жен, друзей, членов семьи и детей.

Если вы совершаете ошибки на пути к новой модели воспитания, не волнуйтесь. Семейная жизнь дает нам множество благоприятных возможностей, чтобы исправиться. Одна из ключевых идей такого подхода заключается в том, что ошибаться естественно для родителей, и что никогда не поздно переключиться на силу. В ваших детях гораздо больший запас прочности, чем вам кажется. Сострадание и прощение по отношению к себе и другим помогут вам в этом путешествии. Как сумел понять тот отец-садовник, нет смысла держаться за чувство вины, гораздо лучше начать продвигаться в сторону положительного. Данная книга предоставит вам все необходимые для этого инструменты.

Одна из моих целей при написании этой книги и подготовке сопутствующего веб-сайта заключается в создании сообщества, где мы, родители, проявляем поддержку и заботу друг о друге, отмечаем хорошие качества в наших детях и в нас самих. Я приглашаю вас посетить веб-сайт <http://www.strengthswitch.com> и присоединиться к нашему сообществу родителей, практикующих воспитание с позиции сильных сторон. Я буду держать вас в курсе новых исследований, вдохновляющих историй и предлагать задания, которые вы можете выполнять вместе с вашим ребенком.

Хотя эта глава и называется «Бороться за силу в мире, одержимом идей слабостей», взглянув на наш мир внимательнее, вы обнаружите, что окружены источниками силы – просто нужно посмотреть на них должным образом. Мой друг, декан Высшей педагогической школы, неоднократно просил перейти работать к нему, потому что видел во мне преимущества лидера, а также профессиональные экспертные знания и считал, что нужно развивать их в новом направлении. Я отвечала ему отказом в течение многих лет, держась за свою прочную позицию в бизнес-консалтинге, которая при всей своей полезности со временем стала, по правде говоря, просто слишком удобной. Потом появился Марти Селигман – он предложил мне провести исследование в области воспитания, несмотря на то что, по моему убеждению, я не обладала для этого достаточной квалификацией. И именно он затем вновь заставил меня переступить через установленные мною же самой границы, вдохновив написать эту книгу.

У всех нас в жизни есть свои источники силы. Возможно, это кто-то из родных – любимая бабушка или дедушка, тетя или дядя – тот, кто всегда в вас верит. Учитель, который сумел вас понять. Тренер, который знал, как помочь вам добиться лучших результатов. Босс или наставник, поручивший работу над большим проектом, потому что счел вас способным с ним справиться, даже если вам так не казалось. Кто-то, кто открыл для вас новую возможность, разглядев качества, которые вы сами в себе не замечали. Это, конечно, могли быть и ваши родители.

Теперь пришла ваша очередь стать источниками силы для своего ребенка. Как показывает мой жизненный путь, у всех нас есть те или иные препятствия, которые нам приходится преодолевать. Все мы – незавершенные произведения, ежедневно добавляющие новые страницы в свою историю. Но, пока мы живем, у нас есть потенциал, чтобы учиться, развиваться и стать лучшей версией самих себя. Способность сосредоточиться на собственных преимуществах освещает нам дорогу.

### **Как пользоваться этой книгой**

Данная книга адресована и вам, и вашим детям. Нет никакого возрастного ценза, препятствующего развитию с позиции сильных сторон. Одни упражнения в этой книге предназначены для вас самих, как для личности и родителя; другие – для вас и вашего ребенка, вы

можете делать их вместе, а третьи – только для ребенка. По мере того как вы начнете практиковать подход с позиции силы, вам станут очевидны три следующих преимущества:

1. Вы станете более эффективным родителем и личностью, поскольку будете использовать свои сильные стороны.

2. Вы сможете детям научиться жить и действовать с позиции их сильных сторон.

3. Вы начнете целеустремленно и осмысленно помогать своим детям и другим людям развивать их сильные стороны, что приведет к установлению лучших отношений с теми, кого вы любите и кто вам дорог.

Как только вы увидите преимущества своего ребенка и начнете на них опираться, то убедитесь, что работа над сильными сторонами – самое эффективное, радостное и вдохновляющее средство воспитания. Вы задумаетесь, почему вы до сих пор поступали иначе – и, возможно, почему не попробовали данный метод раньше. Впрочем, важно лишь то, что вы делаете это здесь и сейчас. Никогда не поздно начать переключение на силу.

Итак, приступим!

## Упражнения

### Насколько вы опираетесь на сильные стороны в воспитании?

Прежде чем отправиться в путь, для начала следует определить, где мы находимся в данный момент. Следующие четыре упражнения дадут вам общее представление, в какой мере вы уже, возможно, практикуете некоторые из аспектов воспитания, основанного на сильных сторонах. Вы можете укрепить те области, в которых уже преуспели (т. е. «обыграть» свои достоинства), или же узнать больше о том, над чем вам еще предстоит поработать, и это поможет вам лучше использовать материал последующих глав. Если ваш балл окажется низким, не переживайте. По мере чтения книги, вы будете удивлены, видя, как быстро все меняется.

#### УПРАЖНЕНИЕ: Насколько вы ориентированы на сильные стороны как родитель?

В какой мере вы применяете воспитание, основанное на сильных сторонах? Ниже приводится анкета, которую я использую в своих исследованиях. Проверьте, сколько баллов вы наберете.

**ШАГ 1:** прочитайте утверждения ниже и подумайте, насколько они верны именно для вас. Затем выберите ответ, который лучше всего соответствует вашему опыту.

<b>1. Я легко определяю преимущества своих детей (их индивидуальность, способности, таланты и навыки).</b>				
1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)
<b>2. Я знаю, чем любят заниматься мои дети.</b>				
1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)
<b>3. Трудно сказать, какими преимуществами обладают мои дети.</b>				
1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)
<b>4. Я знаю, что хорошо получается у моих детей.</b>				
1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)
<b>5. Я знаю ключевые сильные стороны каждого из моих детей.</b>				
1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)
<b>6. Я знаю, что придает энергию моим детям.</b>				

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

**14. Я поощряю своих детей к тем занятиям, которые вызывают у них прилив энергии.**

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

**7. Я понимаю, с чем мои дети справляются лучше всего.**

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

**8. Я даю детям возможность регулярно использовать их сильные стороны.**

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

**9. Я поощряю своих детей заниматься тем, что у них хорошо получаются.**

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

**10. Я советую детям использовать их сильные стороны каждый день.**

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

**11. Я активно показываю моим детям, как использовать их сильные стороны в разных ситуациях.**

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

**12. Я поощряю детей заниматься тем, что доставляет им удовольствие.**

1	2	3	4	5
Полностью не согласен (-а)	Скорее не согласен (-а)	Затрудняюсь с ответом	Скорее согласен (-а)	Полностью согласен (-а)

**13. Я стараюсь помочь моим детям использовать их сильные стороны.**

**ШАГ 2:** подсчитайте свои баллы согласно инструкциям ниже:

### Выявление сильных сторон ребенка

- в пунктах 1, 2, 4, 5, 6 и 7 начислите баллы в соответствии с цифрами варианта ответа («полностью не согласен (-а)» = 1 балл, «Скорее не согласен (-а)» = 2 балла и так далее);
- для пункта 3 переверните шкалу (т. е. замените 1 балл на 5, 2 на 4, 3 оставьте без изменений, 4 на 2, 5 на 1);
- сложите ваши баллы для пунктов 1–7:

Номер вопроса	Ваши баллы за ответ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
<b>Итого баллов по пп. 1–7</b>	<b>/35 max.</b>

### Формирование сильных сторон ребенка

- в пунктах 8–14 начислите баллы в соответствии с цифрами варианта ответа («полностью не согласен (-а)» = 1 балл, «Скорее не согласен (-а)» = 2 балла и так далее);
- сложите ваши баллы для пунктов 1–7:

Номер вопроса	Ваши баллы за ответ
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
<b>Итого баллов по пп. 8–14</b>	<b>/35 max.</b>

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

Сложите баллы в обеих таблицах для получения общего итога. Он должен находиться в интервале между 14 и 70.

#### ШАГ 3: интерпретируем полученный результат.

Данная анкета делит ваши ответы на две категории, которые показывают два ключевых аспекта вашего стиля воспитания: насколько вы знаете сильные стороны своих детей и в какой мере поощряете их развивать эти сильные стороны. Давайте взглянем на каждую категорию поближе.

### Выявление сильных сторон ребенка

Вы прилагаете усилия, чтобы увидеть и понять, в чем ваши дети особенно преуспевают, что доставляет им радость и придает энергии. Вы считаете своим долгом дать понять детям, что хорошо знаете об их достоинствах, и помогаете им увидеть эти преимущества.

### **Формирование сильных сторон ребенка**

Вы разными способами активно поощряете детей обращаться к их сильным сторонам, помогаете им выбирать занятия, где они показывают наилучшую эффективность, наивысшую энергию и впечатляющие результаты. Например, вы можете поощрить ребенка участвовать в волонтерском благотворительном проекте, поскольку видите в качестве его сильных сторон великодушие и гуманность, или же предложить ему записаться в школьный ансамбль, если замечаете у него талант и склонность к музыке.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.