

Успешными не рождаются, а становятся:  
7 важных черт характера, которые можно  
и нужно развить, чтобы ваш ребенок был  
счастливым, здоровым и мотивированным



Бестселлер  
Amazon

# Успешные дети

Как помочь своему ребенку  
сформировать характер победителя

Мишель Борба

доктор педагогических наук

**Мишель Борба**  
**Успешные дети. Как помочь**  
**своему ребенку сформировать**  
**характер победителя**  
**Серия «Новое искусство воспитания»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69482788](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69482788)*

*Успешные дети: как помочь своему ребенку сформировать характер победителя: Феникс; Ростов н/Д; 2023  
ISBN 978-5-222-40734-9*

### **Аннотация**

Одни дети успешно развиваются в нашем быстро меняющемся и высококонкурентном мире победивших цифровых технологий, другие – не могут найти свое место в нем. Почему так происходит? В ходе многолетнего исследования доктор М. Борба обнаружила, что все дело в семи чертах характера, которые отличают людей, стремящихся к успеху: уверенности, сочувствии, самоконтроле, честности, любознательности, настойчивости и оптимизме. В своей книге автор рассматривает их все и доказывает, что эти черты характера можно развить у детей в любом возрасте.

# Содержание

Обращение к читателю	5
Введение. Севшая батарейка: мы растим выгорающих, а не успешных	6
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Мишель Борба**  
**Успешные дети.**  
**Как помочь своему**  
**ребенку сформировать**  
**характер победителя**

*Посвящается с любовью Чарли, который  
обожает бейсбол, баскетбольные кольца, футбол и  
Коржика из «Улицы Сезам».*

*Преуспевай!*

*Характер определяет судьбу.  
Гераклит Эфесский, ок. 544–483 до н. э.*

Text Copyright © Michele Borba, Ed.D, 2021

© Елизавета Павлова, перевод, 2022

© Оформление: ООО «Феникс», 2022

# Обращение к читателю

Все цитаты в этой книге взяты из реальных телефонных или личных бесед с подростками, родителями, педагогами. Все истории взяты из жизни детей и их семей, а также учителей, которых я знала и с которыми работала в течение последних лет. Иногда в основе истории лежит собирательный образ. Имена детей и подростков, а также их родителей были изменены, чтобы сохранить неприкосновенность частной жизни. Все примеры из школьной жизни и работы консультационных центров собраны на основе моих собственных наблюдений. Исключение составляют истории, взятые из газетных публикаций или книг, в которых описаны дети, демонстрирующие семь качеств успешных людей.

# Введение. Севшая батарейка: мы растим выгорающих, а не успешных

*Как будто мы рождены для того, чтобы сдавать тесты. Чтобы жить по-настоящему, нам чего-то не хватает.*

*Аарон, 12 лет, Лос-Анджелес*

Наши дети в беде.

Эта простая и пугающая мысль пришла мне в голову, когда однажды в воскресенье в семь вечера я позвонила шестнадцатилетней Еве. Казалось, ее что-то беспокоит, и я спросила, не отложить ли нам разговор.

– Нет, мой график всегда забит, – ответила она, – но мне бы хотелось поговорить о том, каково это – быть подростком в наши дни.

Ева не из тех детей, которых считают проблемными. Она живет во Флориде, в богатом районе недалеко от Бока-Ратона, и ходит в престижную частную школу. Она знает, что ей повезло больше, чем остальным. Ее мечта – поступить в престижный колледж с женской командой по плаванию первого дивизиона. Первые две строчки в этом списке – это Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе и Университет

Флориды.

Итак, Ева просыпается в 4:00 утра каждый будний день, чтобы успеть к 5:00 на индивидуальные занятия по плаванию, а затем идет в школу. Она отличница со средним баллом 4,3 и посещает четыре дополнительных занятия по углубленной программе, плюс латинский язык и профильная физика. После школы у нее еще два часа тренировок по плаванию с командой. Раз в неделю она посещает дискуссионный клуб и участвует в студенческом самоуправлении. Она приходит домой в 18:30, успевает перекусить со своей семьей, а затем три-четыре часа выполняет домашние задания и 30 минут делает тесты – тренируется перед вступительными экзаменами.

**– В прошлый раз я получила 1400 баллов, и мне нужно улучшить результат как минимум на 100 баллов, чтобы иметь хоть какой-то шанс поступить, куда мне хочется, – пояснила она.**

Наконец в полночь она ложится спать.

Даже слушать об этом утомительно. Ева в среднем спит пять часов в сутки (рекомендуется от восьми до десяти часов, но только 15 % подростков вписываются в этот режим), поэтому она все время недосыпает.

**– А как ты развлекаешься? – спросила я.**

**– Большую часть времени я занята, поэтому пытаюсь общаться с друзьями в социальных сетях, – засмеялась она. – Я знаю, что мне посчастливилось ходить**

**в отличную школу и мои родители любят меня, но я боюсь разочаровать их, если не поступлю в Калифорнийский университет. Они хотят, чтобы я училась там.**

**Девочка признается, что она не одна такая.**

**– Все мои друзья испытывают стресс и напряжение.**

**Мы все просто выгорели.**

Это «выгоревшее» поколение. Сверстники Евы (те, кто родился в середине 1990-х и позже) – это умные и окруженные любовью подростки, разносторонне развитые и открытые всему новому<sup>1</sup>. («Мы первое поколение, у которого есть куклы, которые могут быть мальчиками, девочками или и теми и другими одновременно, – как-то сказала Ева. – Это ведь хорошо, правда?»). Они хорошо образованны, и у них большие планы на колледж и вообще на будущее.

Но одновременно они менее счастливы и более подвержены стрессу, тревоге, одиночеству, депрессии и склонны к суициду по сравнению с предыдущим поколением.

Каждые несколько месяцев я звонила Еве, чтобы поговорить, пока однажды трубку не взяла ее мать. По ее голосу я поняла, что что-то не так. Рыдая, она объяснила, что ее дочь находится в больнице в состоянии тяжелой депрессии.

**– Я не знала, насколько ей было грустно и как она перегружена, – плакала мама. – Я думала, что дала ей все, что нужно, чтобы она была счастливой и успешной, но я ошибалась. В ее жизни не хватало радости, а я ей ничем не помогла.**

Я слышу много подобных душераздирающих историй от родителей, но это осознание всегда приходит к ним слишком поздно. Почему этим детям так тяжело, когда у них, кажется, есть все, что нужно? Почему это поколение стремится, но не может преуспеть? Я решила копнуть глубже.

## ПОКОЛЕНИЕ ВЫГОРАЮЩИХ

*Колледж и карьера – к этому мы готовы.*

*Но не к обычной человеческой жизни.*

*Эрин, 16 лет, Грир, Южная Каролина*

Несколько дней спустя я оказалась в средней школе в Ирвине, штат Калифорния. Охранник проводил меня в библиотеку, где двенадцать учеников средней школы собрались, чтобы поделиться своим мнением о том, каково это – быть ребенком в наши дни. Мой ассистент выбрал их на основе озвученных мной критериев: это должны быть активные ученики из различных социальных групп, способные четко формулировать свои мысли. Это была моя двадцать пятая фокус-группа, поэтому я уже имела представление о том, чего от них ожидать, но мне было интересно узнать, что еще они могут сказать. Это уникальное поколение: в отличие от предыдущих, оно столкнулось с пандемией, стрельбой в школах, терроризмом и стихийными бедствиями, а также с сильным давлением на пути к успеху.

– Расскажите мне о своем поколении, – попросила я этих ребят.

Я посмотрела на сидящих передо мной учеников и увидела то, что вижу всегда: внимательных и искренних детей, которые по-настоящему удивлены тем, что кто-то хочет услышать их мнение.

Первой высказалась двенадцатилетняя блондинка по имени Амелия:

– Мы, несомненно, сильнее всего страдаем от стресса, и все становится только хуже и хуже.

Группа соглашается. Я еще не слышала, чтобы кто-то из детей был с этим не согласен.

– Ваши родители знают, как вы нервничаете?

Дети отрицательно мотают головой.

– Мы об этом не говорим, – объясняет темноволосый мальчик в рубашке Nike. – Нет смысла рассказывать нашим родителям, потому что они не понимают, каково это – быть детьми.

Затем я попросила этих одиннадцатилетних, двенадцатилетних и тринадцатилетних детей описать свою возрастную группу. Слушая их, я осознала, что пора менять наш стиль воспитания.

**– Все наши друзья говорят, что испытывают стресс.**

**– Нам одиноко, мы погружены в социальные сети и перестали общаться лично.**

**– Наше поколение всегда старается сделать все без-**

**упречно, поэтому мы истощены.**

**– Нас постоянно сравнивают друг с другом, поэтому мы никогда не чувствуем себя достаточно хорошими.**

**– Мы боимся неудач, потому что наши оценки слишком много значат, поэтому мы всегда испытываем стресс.**

**– Наша жизнь переполнена, но у нас нет времени на друзей, и поэтому мы одиноки.**

**– Мы вынуждены слишком быстро расти, а нам нужно больше времени, чтобы быть детьми и иметь друзей.**

**– Мы не знаем, кто мы на самом деле и чего хотим, так как нам многое навязывают.**

**– С детского садика нас учат, что делать в чрезвычайной ситуации. Через какое-то время понимаешь, что тебя это достало. А теперь мы заперты по домам из-за коронавируса. Это страшно.**

**– С виду мы, может, и в порядке, но внутри все не так. Мы растеряны.**

Каждая группа школьников, с которыми я беседую, независимо от того, где они проживают, имеет схожие характеристики. Это горячо любимые дети, благополучные, яркие, с безграничными возможностями. Их родители уверены, что всем их обеспечили и у детей есть все, что нужно, чтобы добиться успеха в жизни. Так почему же современные дети так несчастны по сравнению с предыдущими поколениями? По-

чему им так тяжело? Никто не ответит на этот вопрос лучше, чем сами дети.

На соседнем столе лежала незаконченная деревянная головоломка. На коробке были изображены дети из разных стран, играющие вместе, но некоторых фрагментов не хватало. Рыжий мальчик по имени Эйден разглядывал коробку и наконец сказал:

**– Эта головоломка – это мы: мы пытаемся вписаться в этот мир, но не можем, потому что нам не хватает деталей.**

**– Каких деталей вам не хватает? – спросила я.**

**– Ну, которые делают тебя человеком, формируют характер и все такое. Как общаться, что делать, если ошибся, как справляться со стрессом. Нас воспитывают, чтобы мы зарабатывали хорошие оценки и побеждали в конкурсах, а внутри мы пустые.**

И внезапно я поняла, почему эти дети чувствуют себя такими несчастными, подавленными, напряженными и одинокими. Мы сказали им, что если они будут стараться, стремиться к большему: больше лайков, пятерок, похвальных грамот – то будут счастливы. Но эти юные «старатели» несчастливы... и более того, они не добиваются успеха. Они замученные, тревожные и несчастные. Мы вырастили поколение детей, у которых всего в избытке, кроме очень важной вещи, без которой успеха быть не может, – им не хватает тех умственных и моральных качеств, которые делают нас

людьми.

Характер – это то, что создает внутреннюю силу, искренность и целостность и помогает превратить детей, которые стремятся к успеху, в молодых людей, которые преуспевают в этом стремительном, постоянно меняющемся мире. Для того чтобы этот переход завершился, очень важны такие качества, как оптимизм, любопытство, сочувствие и настойчивость. Зачастую без этого нельзя преуспеть за пределами школы и классной комнаты. Именно эти качества позволяют нам приспособиться к тому неизвестному миру, который нас ждет и с каждым годом становится все более непредсказуемым. Иными словами, эти черты характера важнее внешнего лоска, как подарок внутри важнее красивой упаковки.

Еще *не поздно* заполнить пробелы в развитии наших детей, но для этого необходимо переключиться с того, что у нас под носом – оценки, успеваемость, объемные портфолио и внушительные резюме – на стратегическую задачу: как прожить жизнь со смыслом. В настоящее время наши умные, любимые, замечательные отличники пасуют перед взрослой жизнью и не могут с нею справиться. Они не могут использовать в полную силу свои способности и реализовать свой потенциал из-за пробелов в развитии, которые связаны с чертами характера. Характер – это то, чего им не хватает.

Но есть и хорошие новости: характер не дается нам с рождения. Сильные стороны характера можно развивать.

Фактически их *необходимо* развивать.

Эта книга адресована родителям, учителям и другим педагогам, она о том, как развить недостающие качества, чтобы вырастить наших детей сильными и стойкими, воспитать их сердце, ум и волю. Я называю *успешным* ребенка с сильным характером – человека, готового и способного жить в XXI веке. Но сначала позвольте мне объяснить, почему сложившаяся ситуация требует нашей немедленной реакции.

## **ПОЧЕМУ НАМ СЛЕДУЕТ БЕСПОКОИТЬСЯ**

*Вокруг поразительно много случаев депрессии и тревожных расстройств. 70 % моих друзей проходят терапию; 40 % принимают лекарства. Мы страдаем, но никто ничего не предпринимает, пока какой-нибудь ребенок не совершит самоубийство.*

*Ава, 15 лет, Грин-Бэй*

Более сорока лет я была консультантом по вопросам образования и работала с сотнями родителей, учителей и детей из бедных и привилегированных слоев населения в Соединенных Штатах и во всем мире, но я никогда не беспокоилась о детях так, как сейчас. Взяться за эту книгу без промедления меня заставило сообщение от отчаявшейся мамы из благополучного пригорода, которая просила о помощи:

**– У нас в радиусе двадцати миль за два с половиной года сорок детей покончили с собой. Большинство из них – белые мальчики из состоятельных семей, кото-**

**рые не употребляли наркотиков и были на хорошем счету. Они повесились. Такие же дети, как ваши или мои. Последние две девочки застрелились.**

На следующей неделе школьный куратор связался со мной с аналогичным обращением:

**– Мы в кризисном положении: в районе эпидемия самоубийств и мы испытываем острую нехватку терапевтов. Мы не знаем, в чем дело, но с нашими детьми что-то явно не так.**

Каждую неделю педагоги высказывали похожие опасения:

**– Что-то изменилось в детях.**

**– Они кажутся подавленными и встревоженными.**

**– Они страдают.**

**– Наши третьеклассники не могут сосредоточиться и быстрее выходят из себя.**

**– Первоклассники не справляются.**

**– Пятилетние дети боятся неудач.**

Встреча в Пало-Альто, в двадцати минутах езды от дома, где я выросла, показала проблему с новой стороны. Родители-добровольцы в Пало-Альто запустили программу «Надзор за путями» после того, как выросло число подростковых самоубийств на железнодорожных путях<sup>2</sup>. На протяжении десяти лет уровень самоубийств в двух престижных школах этого района превышает средний показатель по стране в четыре и пять раз.

Но проблема существует не только в районе залива. За по-

следнее десятилетие отчеты от побережья до побережья показывают, что подростки и молодые люди более подавлены и чаще, чем их предшественники<sup>3</sup>, страдают от стресса и депрессии. В каждой школе вы увидите на стене в туалете номера горячей линии для самоубийц.

Подростки страдают от эмоционального выгорания, их тревожит собственная судьба и судьба их сверстников. Сара, смышленная рыжеволосая пятнадцатилетняя девочка из Остина, подвела итог всему сказанному:

**– Самое ужасное – это мысли в моей голове. Я не знаю никого, кто был бы доволен собой. Как бы усердно вы ни работали, вы никогда не почувствуете себя достаточно хорошим.**

Джек, подросток из Питтсбурга, которого только что приняли в Йельский университет, все еще чувствует себя опустошенным:

**– В старшей школе мы только и делали, что учились, сдавали экзамены, заполняли заявления и волновались. Я никогда не мог вздохнуть полной грудью.**

Джош, музыкально одаренный старшеклассник из Висконсина со средним баллом 4,3, заявил:

**– Вся моя жизнь – это школа, подготовка к тестам, зубрежка и внеклассные занятия. У меня нет времени на то, чтобы подзарядить батарейки – провести время с друзьями, заняться музыкой. Мы все выгорели.**

Они уже выгорели, а их жизнь еще только начинается!

Я хотела бы сказать этим детям одну очень важную вещь: оценки не имеют значения!

Конечно, я утрирую. Оценки помогут вам получить стипендию, поступить в колледж или университет, найти работу. Когда я говорю «не имеют значения», я имею в виду, что они не являются главным индикатором успеха, как это могло быть в прошлом. Сегодня гонка за оценками имеет более печальные последствия, чем когда-либо. Поступление в колледж сегодня – это процесс, который выматывает, сводит с ума и поглощает полностью.

Но и после того как письмо о зачислении получено, облегчение не приходит. Беспокойство, одиночество и чувство опустошения никуда не деваются, а во многих случаях усиливаются.

*The New York Times* сообщает, что в 1985 году 18 % первокурсников колледжей «чувствовали себя перегруженными». В прошлом году это число выросло до 41 %. Каждый четвертый студент колледжа в прошлом году получил диагноз либо уже проходил терапию в связи с тем или иным психическим расстройством. Пятая часть всех опрошенных студентов задумывались о самоубийстве<sup>4</sup>, и колледжи глубоко обеспокоены этим.

Мы вырастили поколение, которое участвует в этой гонке с рождения. Они учатся, много работают и многого добиваются. Они взваливают на себя огромный груз, и их уровень тревожности зашкаливает. Они работают на износ. Незави-

симо от того, что они делают и как сильно они стараются, они никогда не чувствуют себя «достаточно хорошими». И когда возникают проблемы, они часто сдаются, потому что им не хватает резервов и подготовки, которые дают человеку внутреннюю силу, чтобы выстоять в трудную минуту.

В прошлом году я выступала с программным докладом для 2500 университетских кураторов, и они подтвердили, что проблема существует. Как сказал один куратор из Принстона, «наши студенты невероятно умны, но одиноки. Им чего-то не хватает». Куратор из Гарварда добавил:

– Как будто бы у них нет души.

Психолог из Стэнфорда резюмировал то, что чувствовали все:

– Как будто внутри у них пусто.

И это правда.

Треть студентов бросают учебу в конце первого года обучения. В Соединенных Штатах сейчас самый высокий показатель отсева из колледжей среди промышленно развитых стран<sup>5</sup>. Стресс, неспособность справиться с ожиданиями и чрезмерная родительская опека перечисляются в ряду основных причин<sup>6</sup>.

Возможно, вместо «оценки не важны» нам стоило бы сказать нашим детям «важны *не только* оценки». Внушать им обратное – значит допустить по отношению к ним огромную несправедливость.

# КАК ВЫГОРАЮЩИМ СТАТЬ УСПЕШНЫМИ

*Мы растем в высококонкурентной среде, которая предъявляет жесткие требования к ученикам и порождает стресс. Нас постоянно сравнивают друг с другом. Такое чувство, что нас растят и воспитывают ради оценок, будто оценки – самое главное в нашей жизни. Мы просто выгорели.*

*Габи, 17 лет, Чикаго*

Всю жизнь я помогаю детям. Моя задача – научить их добиваться успеха. В начале карьеры я работала преподавателем в Северной Калифорнии. Мои ученики принадлежали к группе риска, большинство жило в бедности, они подвергались жестокому обращению или имели особенности развития (физического, эмоционального или интеллектуального плана). Мне всегда хотелось понять, что я могу сделать, чтобы помочь им преуспеть. Я работала над получением докторской степени по педагогической психологии и консультированию, изучала психологическую устойчивость и усвоила важный урок: *успешными не рождаются*. Способность добиваться успеха складывается из сильных сторон характера и навыков. Я разработала методы, которые позволили мне развить эту способность у моих учеников, и обнаружила, что улучшилась не только их успеваемость, но и поведение, у них появились уверенность и оптимизм.

В течение следующих лет я обучала этим стратегиям педагогов, психологов и консультантов в школах, отделах образования, травматологических центрах, приютах, университетах и на 18 армейских базах, а затем стала передавать эти знания сотням родителей в 48 штатах и 16 странах. Я никогда не забуду, как меня поблагодарил один отец из Каира: «Я всегда думал, что воспитывать детей – это как быть участником пищевой цепочки, где ты в основном обеспечиваешь ребенку защиту и пропитание. Я не знал, что действительно могу помочь ему стать более успешным и способным». Я осознала, что барьеры, которые мешают детям преуспеть, давно не ограничиваются низким доходом или особыми потребностями отдельных групп населения. Современные дети, как из бедных слоев населения, так и из привилегированных, бывают не способны добиться успеха, но дети из богатых семей особенно остро ощущают стресс, одиночество, депрессию и пустоту.

Суня Лутар, профессор психологии в Университете штата Аризона, обнаружила, что американские подростки из семей, принадлежащих к высшим слоям среднего класса, чаще страдают депрессией, тревогой и чаще злоупотребляют психотропными веществами, чем любая другая социально-экономическая группа молодых людей.

**– Нынешнее поколение привилегированных молодых людей гораздо более уязвимо, чем предыдущие, – говорит Лутар. – Свидетельства указывают на одну**

**причину: стресс, связанный с необходимостью быстрых достижений<sup>8</sup>.**

Дети не могут соответствовать нашим нереалистичным ожиданиям, и в этом виноваты взрослые.

Эмоциональное выгорание и низкий уровень психического здоровья наших детей имеют причину. Мы одержимы развитием познавательных способностей детей, потому что полагаем, что те навыки и предметы, которые повышают успеваемость, обеспечат им успех. В настоящее время главная задача родителей – это интеллектуальное развитие детей. «Чем больше знаний мы вложим в них, тем умнее они станут», – так мы полагаем. Начиная с младенческого возраста, мы планируем их обучение как армейскую подготовку, как будто готовим их к бою, и постоянно беспокоимся. Главный приз – поступление в колледж! И чем престижнее будет учебное заведение, тем лучше. Мы везде ищем возможности повысить IQ детей и стимулировать их когнитивное развитие, так как верим, что это улучшит их оценки, повысит их рейтинг, поможет получить престижную степень. А сколько волнений!

Мама из Шерман Оукс поделилась со мной своими опасениями: что же будет, если престижный детский сад не примет их двухлетних детей.

– Образовательная карьера моего ребенка на этом закончится, – сказала одна из них.

Куратор из Бока-Ратон рассказывала мне, как один отец забрал своего ребенка из школы, чтобы показать ему Гар-

вард.

– Нужно готовиться заранее, – пояснил родитель.

*Ребенку на тот момент было всего пять лет.*

Гас Книтт, школьный суперинтендант небольшой общины в штате Висконсин, поведал мне, что ученики последних трех выпусков Пардивилльской старшей школы заявили, что их школьные воспоминания связаны исключительно с учебой и сдачей экзаменов. Педагоги отмечают, что обучение в школе стало другим. Где бы я ни была, родители и педагоги говорят мне, что дети выгорают. Беззаботные дни, когда дети играли сами по себе, возились в песке, витали в облаках и запускали воздушных змеев, ушли. Теперь они заняты зубрежкой, с утра до вечера учатся, а вечером закрепляют пройденный материал под руководством взрослых. Ступив на этот путь, мы лишили наших детей детства и довели их до истощения.

У успешных людей есть это чувство: «все получится». Они диктуют миру свои условия, потому что знают, что могут управлять своей судьбой. Поэтому они не останавливаются на своем пути, несмотря на все трудности, и с большей вероятностью примут вызов и преодолеют все невзгоды. Рядом с ними те, кто тоже мечтает и надеется, но им не хватает внутренней силы и чувства «я могу это сделать», поэтому, сталкиваясь с препятствиями, они часто терпят неудачу и бросают дело. Но что отличает одних от других? Теперь мы знаем ответ на этот вопрос, и он основывается на научных

данных.

Более пятидесяти лет назад Эмми Вернер, психолог из Калифорнийского университета в Дэвисе, начала сорокалетнее исследование сотен детей, живущих на острове Кауаи. Многие страдали от хронической бедности, семейных конфликтов, их родители – от психических заболеваний, и Вернер надеялась изучить влияние стрессовых жизненных событий на развитие детей от рождения до среднего возраста. Сможет ли такой ребенок преуспеть? Ее выводы удивили даже ее саму: каждый третий ребенок вырос компетентным, уверенным и заботливым взрослым, преуспевал в школе и в жизни, *несмотря* на трудности<sup>9</sup>. Другие исследователи изучали детей, ставших жертвами террористов, лишившихся дома, переживших жестокое обращение, тяготы военного времени и бедность, и также были поражены, обнаружив, что значительному количеству детей удавалось преодолеть такой травматический опыт<sup>10</sup>. Фактически многие «имели удивительно хорошие результаты, несмотря на серьезные угрозы адаптации или развитию»<sup>11</sup>. Э. Вернер назвала их «стрессоустойчивыми». Они были успешными. Но почему?<sup>12</sup>

Э. Вернер копнула глубже и обнаружила, что, несмотря на чрезвычайно разные типы травм, у многих стрессоустойчивых детей было кое-что общее: сильная связь по крайней мере с одним взрослым, который поддерживал ребенка, и набор приобретенных качеств, позволяющих им взаимодей-

ствовать с окружающим миром *на собственных условиях*<sup>13</sup>. «Дети не обязательно были одаренными, и у них не было особо впечатляющих результатов, если судить по тестам, но они эффективно использовали свои навыки», – поясняла Э. Вернер. И главное, «они полагались на себя, а не на других, чтобы решить свои проблемы, чтобы самим влиять на свои достижения, а не рассчитывать на обстоятельства»<sup>14</sup>.

Удивительная причина, по которой одни дети выгорают, в то время как другие преуспевают, кроется не в генах, не в оценках, не в баллах IQ, не в выборе вида спорта, не в методах, не в тренингах по управлению стрессом, не в том, какую школу они посещали, а в наличии некоторых сильных качеств характера, которые им удалось развить. Эти качества и забота взрослых помогли защитить детей от стресса, так что они могли спокойно и уверенно воплотить свои мечты, преодолеть невзгоды и в конечном итоге добиться победы. А самое главное, мы тоже можем развивать и формировать у наших детей эти качества, опираясь на общедоступные ресурсы и практики.

Развивая и воспитывая в детях нужные черты характера, мы поможем им добиться успеха. Но для этого нужно изменить наше мышление. Вместо того чтобы пытаться переделать детей, «исправить» их, мы должны формировать у них качества, которые защитят их, помогут сохранить силы в трудные времена в условиях неопределенности и полностью раскрыть свой потенциал.

В основе этой книги лежит идея о том, что дети в наше время находятся в состоянии стресса, одиноки, подавлены и истощены, потому что мы используем ошибочную, устаревшую формулу развития ребенка. Мы должны изменить ситуацию, если хотим воспитать в детях те качества, которые помогают им развиваться умственно, морально и эмоционально. Эти качества называют иногда «некогнитивные навыки», «черты личности» или «моральные принципы», я называю их «сильными сторонами характера». Наукой доказано, что некоторые черты характера одинаково важны как для академической успеваемости, так и для успешной деятельности, а также являются ключевым фактором стрессоустойчивости.

Эти качества можно и нужно формировать у детей. Они помогут остановить эпидемию выгорания, послужат защитой от токсического стресса и невзгод и позволят детям взглянуть на себя по-новому – увидеть не только оценки, но живых людей, которые стремятся стать лучше, стремятся преуспеть.

## **7 СИЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ХАРАКТЕРА, ВАЖНЫХ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА**

*Для моих друзей уже слишком поздно что-то менять, но нам нужно найти быстрое решение, пока не стало слишком поздно для тех, кто помладше. Им будет хуже, потому что на них уже слишком сильно*

*давят с раннего возраста.*

*София, 14 лет, Даллас*

Я проанализировала исследования последних десяти лет, изучающие качества, наиболее тесно связанные с успехом, и выделила семь сильных сторон, семь черт характера: уверенность, эмпатию, самоконтроль, порядочность, любознательность, настойчивость и оптимизм. Развитие этих качеств повышает психологическую устойчивость, социальную компетентность, самосознание, моральную силу и эмоциональную гибкость. Кроме того, они повышают стрессоустойчивость, поэтому детям легче *справляться*

# 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.