

ОН НЕ ЛЕНИТСЯ



КАК
МОТИВИРОВАТЬ
СЫНА
ХОРОШО
УЧИТЬСЯ

АДАМ ПРАЙС

детский и подростковый психолог,
эксперт по успеваемости школьников



БОМБОРА

Психология подростка. Книги о том,
как оставаться с ребенком в контакте

Адам Прайс

**Он не ленится. Как мотивировать
сына хорошо учиться**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Прайс А.

Он не ленится. Как мотивировать сына хорошо учиться /
А. Прайс — «Эксмо», 2017 — (Психология подростка. Книги о том, как оставаться с ребенком в контакте)

ISBN 978-5-04-193760-7

Ваш сын не аттестован в четверти? А вместо того чтобы готовиться к контрольной, он уткнулся в телефон? «Ему как будто все равно. Он совсем не понимает, что сейчас важно», — сокрушаются родители. И в кого он такой лентяй? Но дело совсем не в лени, убежден эксперт по проблемам школьной успеваемости, психолог Адам Прайс. Так подросток справляется со стрессом. В книге вы найдете практики, которые позволят наладить контакт с ребенком, помогут сыну справиться с тревогой, поверить в свои способности и повысить собственную мотивацию и интерес к учебе. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-193760-7

© Прайс А., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Отзывы о книге «Он не ленится»	6
Введение	8
Часть I. Он не ленится	11
Глава 1. Позвольте мне заново познакомить вас с вашим сыном	12
Глава 2. Меняются тела, меняются умы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Адам Прайс

Он не ленился. Как мотивировать сына хорошо учиться

Посвящается моей семье: Бет, Джоне и светлой памяти Сэма

Adam Price

He's Not Lazy:

Empowering Your Son to Believe in Himself

Copyright © 2017 Adam Price

Originally published in 2017 in the United States by Sterling Publishing Co., Inc. under the title He's Not Lazy: Empowering Your Son to Believe in Himself.

This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 33 East 17th Street, New York, NY 10003, USA, via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Яворовский В. Г., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «ОН НЕ ЛЕНИТСЯ»

«Книга представляет новый взгляд на старую проблему – неблагополучных подростков – клинического психолога Прайса и является одним из самых значительных изданий этого года... Книга вносит важный вклад в обсуждение данной темы».

Library Journal

«Книга Прайса послужит источником вдохновения для множества родителей, стремящихся понять, почему их сыновья терпят неудачи, и будет способствовать лучшему пониманию того, с какими трудностями сталкиваются современные мальчики-подростки».

Publishers Weekly

«Я не могу сказать, с каких позиций я больше оценила книгу “Он не ленится”: как мать двух мальчиков-подростков или как педагог, работающий с такими мальчиками более двадцати лет. Что я точно знаю, так это то, что данная работа предлагает по-настоящему вдумчивый, руководствующийся здравым смыслом подход к общению с подростками. Книга показывает, как понимать этих загадочных людей, которые порой нас разочаровывают, и как вести себя с ними. Ставки здесь очень высоки: нашим мальчикам нужно наше понимание, потому что именно это поможет им вырасти уверенными в себе, эмоционально сильными мужчинами».

Розалинд Вайсман, педагог и автор книги «Вожжаки и ведомые, или Как выжить в Мире мальчиков»¹

«Прайс помогает читателям взглянуть по-другому на поведение их сыновей. Автор приводит научные данные о процессах, лежащих в основе развития человеческого мозга, и объясняет их, дает инструкции по созданию плана достижения успеха и, самое главное, описывает, как родители могут изменить свое собственное отношение к детям. Это является наиболее важным пунктом, так как постепенно родители смогут помочь своим сыновьям создать самостоятельные, саморегулируемые планы развития. Прочитав эту книгу, родители, учителя и психологи лучше поймут проблему и узнают, как помочь мальчикам-подросткам стать успешными».

Booklist

«Книга “Он не ленится” – обязательное чтение для любого родителя, воспитывающего подростка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности или любого неуспевающего подростка. Доктор Прайс решает одну из самых больших проблем СДВГ – отсутствие мотивации. Эта работа представляет собой крупный прорыв в лечении СДВГ и исполнительной дисфункции. Используемый автором научно обоснованный и в высшей степени практичный подход поможет родителям вернуть своих неблагополучных сыновей на правильный путь и повысить их уверенность в себе».

Эдвард М. Хэллоуэлл, доктор медицинских наук, автор бестселлера «Почему я отвлекаюсь. Как распознать синдром дефицита внимания у взрослых и детей и что с ним делать»²

¹ Розалинд Вайсман. Вожжаки и ведомые, или Как выжить в Мире мальчиков. – Азбука, 2014.

² Хэллоуэлл, Рэйти. Почему я отвлекаюсь. Как распознать синдром дефицита внимания у взрослых и детей и что с ним делать. – Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Отзывы читателей

«Дорогой доктор Прайс, во-первых, я хочу сказать Вам, как глубоко я благодарна за Вашу книгу. На прошлой неделе, когда у моего сына были особенно трудные выходные, я погуглила “депрессия, прокрастинация, мальчик-подросток” и нашла Вашу статью “*Психология сегодня*”. Я прочитала ее своему сыну, и он сказал: “Этот парень все понимает. Он описывает меня”. Мы купили Вашу книгу, и я была поражена и испытала облегчение от того, как точно Вы описали нашего сына (неопределенный подтип) и наши опрометчивые попытки помочь ему в течение последних нескольких лет. Большое Вам спасибо за Вашу мудрость и желание помогать людям, таким как мой 17-летний сын».

Дженифер Файф

«Привет, доктор Прайс, я закончила читать книгу “Он не ленится” и нашла ее очень полезной. Большое Вам спасибо за то, что написали такую невероятную работу и руководство для мальчиков-подростков. Я постоянно читаю книги по воспитанию детей, статьи и т. д., но Ваша в корне отличается от других».

Бет Нахт

Введение

Недавно я столкнулся с матерью молодого человека, которого лечил несколько лет назад, мальчика по имени Кайл. Это момент истины для любого детского психолога. Обычно наши пациенты заканчивают терапию и переходят к следующему этапу своей жизни; нам редко удается выяснить, имели ли наши усилия какой-либо длительный эффект.

Когда я впервые встретил десятиклассника Кайла, он плохо учился в школе. Хотя у него и не было признаков по-настоящему проблемного подростка – употребления наркотиков, открытого бунта, прогуливания школы или вспышек насилия, – он стал совершенно равнодушным к учебе. Однако не забросил ее полностью: он делал ровно столько, чтобы оставаться выше критической черты, которая допускала двойку по испанскому языку и двойки-тройки по остальным предметам, родители даже дали ему прозвище Мистер Абсолютный Минимум. Хотя Кайл и встречался с друзьями по выходным, большую часть времени он проводил в своей комнате с задернутыми шторами перед экраном компьютера. Его было очень трудно разбудить по утрам, и он часто опаздывал в школу. Родители были так обеспокоены тем, что отсутствие мотивации у сына будет иметь очень реальные последствия для его будущего, что даже проверили его у психолога на предмет неспособности к обучению. Специалист констатировал: «Кайл потерял мотивацию к успеху в школе и не выполняет домашнее задание. Вместо этого он предпочитает переписываться со своими друзьями, слушать музыку и играть в видеоигры. Он чувствует, что ничто в школе его не интересует. Подросток провалил несколько тестов, к которым не готовился». Тем не менее доктор не сделал никаких предложений о том, как помочь Кайлу стать более мотивированным. Прочитав отчет, я понял, почему родители Кайла были так расстроены, – его уровень IQ был около 120.

Они, как и многие родители, которых я вижу, были слишком взволнованы. Как мог мальчик с такими большими перспективами рисковать своим будущим, даже не пытаясь заработать оценки, которые позволили бы ему поступить в престижный университет? Казалось, ничто из того, что они делали, не помогало.

Кайл был типичным пациентом. С такими, как он, я все чаще встречаюсь в своей практике в Нью-Йорке и Нью-Джерси – с мальчиками, которых учителя и консультанты называют «хорошими детьми», но которым явно не хватает мотивации для достижения успеха в средней и старшей школе.

Много было написано о том, под каким давлением сегодня находятся дети. Но средства массовой информации, как правило, сосредоточены на проблемах сверхуспевающей академической элиты – детях, которые записались на несколько курсов повышения квалификации и работают волонтерами в местной столовой, одновременно осваивая малоизвестный китайский классический инструмент и играя в нескольких спортивных командах. Хотя эти подростки, чьи родители придерживаются позиции «Гарвард или провал», *находятся* под реальным давлением – о чем свидетельствует очень тревожный рост злоупотребления стимулирующими препаратами в качестве помощников в учебе, – есть еще один, обычно упускаемый из виду класс мальчиков, которые проявляют свой стресс другими, менее очевидными способами. Это подростки, о которых я особенно беспокоюсь, – те, кто находит время для сериалов, видеоигр, мессенджеров, социальных сетей и друзей, но не для школы. Многие, как Кайл, делают минимум, необходимый для того, чтобы остаться в стенах школы, скрываясь от официальных «неприятностей», при этом причиняя своим родителям много горя.

Хотя внешне кажется, что такие ребята невосприимчивы к академическому давлению, на самом деле их поведение является прямой реакцией на испытываемый стресс. Эти дети не просто ленивы – они придавлены требованиями, которые их пугают своей невыполнимостью. И поэтому, столкнувшись с давлением, с которым, по их мнению, они не могут справиться,

подростки решают вообще отказаться от участия в борьбе. Подобный отказ и является темой настоящей книги.

Нет никаких сомнений в том, что наша ориентированная на достижения культура соперничества создала «скороварку» для современных подростков. Мальчики-подростки чрезвычайно чувствительны к этому стрессу, и как психолог я ежедневно вижу его жертв. Яркие и способные мальчики жалуются на то, что чувствуют себя неполноценными и бесполезными. Но вместо того, чтобы работать усерднее и ложиться спать позже, они реагируют на это давление абсолютным отказом от работы, подкрепляя свой бунт, основанный на страхе, оправданиями вроде «Я не собираюсь быть одним из тех ботаников, у которых нет жизни» или «Тесты не измеряют интеллект и не помогают учиться, так какой смысл готовиться к ним?». Подростки защищают себя, обращаясь к избеганию и отрицанию – основным механизмам преодоления подросткового возраста.

Мир, в котором живут эти мальчики, бесконечно более сложный, чем тот, который застали их родители. Независимо от качества школ, в наши дни детей просят работать так, как никогда раньше. За последние двадцать лет старшеклассники добавили в свои ежедневные графики немало дополнительных занятий, причем 7 процентов также посещают сложные курсы. Несмотря на то что технологии могут обогатить учебный опыт, они также создают информационную перегрузку для учащихся. Учителя отправляют задания детям по электронной почте после занятий, а сроки сдачи работ иногда сдвигаются до полуночи. Прошли времена рукописных курсовых работ и стендовых презентаций. Теперь школьники должны уметь создавать яркие таблицы в Excel, участвовать в создании онлайн-энциклопедий и публиковать информацию на страницах класса в социальных сетях. Внеклассные мероприятия, как правило, многочисленны и разнообразны – часть чрезмерно затянувшегося процесса подготовки к поступлению в университет, начатого еще в начальной школе. При этом подростки непрерывно переписываются в мессенджерах и каждого учащегося манит онлайн-мир, переполненный сообщениями и уведомлениями.

Такой возросший объем работы, стимулов и развлечений требует организаторских способностей уровня генерального директора. Но подростковый мозг в наши дни созревает ничуть не быстрее, чем раньше. Он представляет собой развивающуюся структуру, и многие мальчики все еще находятся в процессе обретения сосредоточенности, внимания к деталям и способностей к планированию, которых требуют эти возросшие обязательства. Среди психологов, врачей и педагогов растет убежденность в том, что подростковый мозг простирается далеко за двадцать, то есть созревает гораздо позже. Поэтому неудивительно, что обязательства остаются невыполненными, особенно мальчиками. По всей стране наблюдается хорошо задокументированное сокращение числа ребят, посещающих университет, при этом у девочек больше шансов не только быть принятыми, но и получить лучшие отметки и окончить школу. У мальчиков также гораздо чаще, чем у девочек, диагностируются трудности в обучении и расстройства поведения, такие как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), – диагнозы, которые я наблюдаю у многих своих пациентов.

Проблема с учебой у мальчиков не является новостью – напротив, она стала предметом обширных дискуссий, и многие специалисты в области образования выдвигают теорию о том, что ребята находятся в невыгодном положении в классе, препятствующем их естественной склонности к активности и соперничеству. Но что делать родителям неуспевающих мальчиков-подростков здесь и сейчас?

В тот день, когда я столкнулся с мамой Кайла, я с облегчением узнал, что он все-таки поступил в университет и теперь работает в области разработки программного обеспечения; были даже планы поступить в аспирантуру. Кайл был прекрасным примером ребенка, которому нужно было уменьшить давление, чтобы он подтянулся самостоятельно. Хотя на первый взгляд отказ учиться выглядит ленью, копните немного глубже, и вы часто обнаружите очень

противоречивого мальчика, который хочет преуспеть, но боится потерпеть неудачу и поэтому не пытается. Настоящая книга поможет вам разобраться в этих скрытых препятствиях и поможет вашему сыну встретиться лицом к лицу со своими страхами.

Существует множество исследований о мотивации, но очень мало практических советов, применимых к подросткам. Подростки – сложная штука, поэтому нам нужен комплексный подход. Эта книга разделена на две части. В первой я помогу вам по-новому взглянуть на вашего сына и понять все радикальные изменения, происходящие в его теле и уме. Нам нужно будет разобраться в том, чем мальчики отличаются от девочек. То, как они учатся, общаются со своими друзьями, стремятся к статусу и говорят о своих чувствах, – все это влияет на наше отношение к ним. К концу этого раздела вам станет ясно, почему ваш сын не ленив, и вы будете готовы ко второй части, содержащей предложения, которые помогут вам выйти из стадии конфликта и перейти к решению проблем. Я упорно трудился, чтобы предложить значимые идеи, а затем превратить их в практические шаги, которые вы можете предпринять.

К настоящему времени вы, вероятно, находитесь глубоко в тылу врага, в гуще серьезной борьбы за власть над оценками вашего сына и количеством времени, которое он тратит на учебу. Перемирие, достигнутое путем переговоров, будет зависеть от понимания того, как ваш сын вовлекает вас в свое перетягивание каната. Я называю эту запутанность «парадоксальной реакцией», и вы можете прочитать об этом в главе 7. Эта и последующие главы помогут вам разобраться с истоками пассивности и паралича вашего сына и научат прекращать борьбу за власть и улучшать общение. Как только конфликт утихнет, мы приступим к работе над основной проблемой – неуверенностью в своих способностях к обучению и «фиксированным мышлением», которое позволяет подростку верить, что надежды на перемены нет, потому что его способности высечены на камне. С этого момента мы сосредоточимся на ключевых компонентах мотивации: контроле, компетентности и сострадании – все они адаптированы к уникальным требованиям подросткового возраста. Вы узнаете, как разговаривать со своим сыном таким образом, чтобы возложить ответственность за перемены на него. Вам также будут предоставлены инструменты, которые помогут вашему сыну обрести самосознание и справиться с тревогой, лежащей в основе отсутствия мотивации.

Настоящая книга поможет вам понять, что ваш сын не ленивый – он борется. И это осознание важно, потому что принятие в конечном счете лучшая помощь, которую может предложить родитель. Вы начнете понимать, почему ваш сын чувствует, что не может выполнять работу самостоятельно (возможно, потому, что вы слишком охотно делаете это за него). Вы увидите, насколько его поведение проистекает из страха показаться глупым или бесталанным. Вы поймете, что, быть может, проблема заключается не в вашем сыне, а в мире, требующем так многого от мальчика, который в конечном итоге добьется своего, – ему просто понадобится для этого больше времени. Наконец, вы научитесь доверять своему сыну настолько, чтобы предоставить ему больше свободы – свободы терпеть неудачи, узнавать о себе и находить свою собственную мотивацию и драйв. Он это сделает, даже если это займет у него больше времени, чем у некоторых его друзей, зато эта мотивация будет по-настоящему его, и никто не сможет ее отнять.

Но сначала позвольте мне заново познакомить вас с вашим сыном.

Часть I. Он не ленился

Первая часть книги развенчивает распространенное, но разрушительное предположение, которое родители часто делают о своем сыне, обвиняя его в лени. Это опасное заблуждение заставляет их упускать корень проблем своего ребенка, который чувствует обвинение со стороны родителей и еще больше отдаляется от них. Глава I призывает взрослых взглянуть на своих детей в другом ракурсе (смена парадигмы). В остальных главах по-новому рассматривается когнитивная и эмоциональная трансформация, определяющая подростковый возраст, и подробно описываются последствия этих изменений для мальчика-подростка, который отказывается учиться. Этот раздел поможет родителям понять психологию их сына и переосмыслить его проблему. Понимание того, как подростки видят мир и как работает их разум, имеет решающее значение для разработки эффективных стратегий, помогающих мотивировать их.

Глава 1. Позвольте мне заново познакомить вас с вашим сыном

Позвольте мне вновь представить вам вашего сына. Если он типичный неуспевающий подросток, он горько жалуется на все, что не так в школе. Учителя глупы, предметы бессмысленные, математика – это просто перемещение чисел, а английский – это просто перемещение слов. Никому никогда не нужно знать геометрию, а Шекспир – это абсолютная трата времени. При этом вы никогда не видите, как сын учится. Он мальчик, у которого нет домашней работы, а его отметки продолжают падать.

А вот что вы, вероятно, делали до сих пор. Все время вы тратили на расстройства и придирки. Или, может быть, на ссоры – с ним или со своим супругом. Вы так беспокоились о будущем сына, что постоянно донимали его домашними заданиями и предстоящими тестами. Возможно, вы даже записали его на летние занятия по естествознанию, как предложил консультант по приему в университет. Может быть, вы водили своего мальчика к психотерапевту. Другим он кажется милым ребенком, тихим, обаятельным и вежливым, но вам – немотивированным, может быть даже ленивым. Все ваши просьбы, мольбы и действия так и не смогли разжечь в нем огонь мотивации.

Если вы взяли в руки эту книгу, то, скорее всего, следующие комментарии и вопросы, заданные некоторыми родителями, посещающими мои лекции, заденут вас за живое:

- «Что еще мне остается, если ничего не помогает? Я забираю у него телефон, компьютер, а он просто говорит: “Хорошо, забирай это. Мне все равно”».
- «Я больше не знаю, как разговаривать со своим сыном. Когда я что-то говорю, он ворчит или отвечает: “Оставь меня в покое”».
- «Он мотивирован только в том случае, если ему нравится учитель или если он действительно заинтересован в предмете, в противном случае надеяться не на что».
- «Если бы только он работал немного усерднее, если бы только он немного больше старался...»

Если вы хотите лучше узнать своего ребенка [1], возьмите линейку. Попросите его оценить, насколько важна для него школа, по шкале от одного до двенадцати. Затем попросите сына оценить его общественную жизнь и внешкольную деятельность. Вы будете удивлены, но, скорее всего, самый высокий балл, по крайней мере девять или выше, он поставит школе, второй – общественной жизни и минимальный – внеклассным занятиям. Теперь используйте ту же линейку, чтобы спросить его, насколько он способен добиться успеха в каждой из этих областей. Не удивляйтесь, если порядок будет обратным. Другими словами, вещи не всегда являются тем, чем кажутся. Ваш сын на самом деле хочет лучше учиться в школе – он просто не думает, что способен на это. Его кажущаяся лень на самом деле восходит к страху неудачи, иначе известному как тревога. Этот тип тревоги присутствует у всех немотивированных, неуспевающих подростков, в том числе у тех, у кого проблемы с обучаемостью, у тех, у кого синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), и у тех, кто справляется с трудностями подросткового возраста, прибегая к злоупотреблению психоактивными веществами или беспорядочным связям. Независимо от того, является ли низкая самооценка вашего сына причиной его школьных проблем или она вторична по отношению к любому из вышеперечисленных состояний, это первое, на что вам нужно обратить внимание, чтобы ему помочь.

Но вот в чем дело. Большинство родителей терпят неудачу, думая, что, осыпая ребенка похвалами, они смогут повысить его самооценку. Правда в том, что хвалить детей с низкой самооценкой так же неэффективно, как и критиковать их. В глубине души ваш сын чувствует, что вы измеряете и оцениваете его работу, из-за чего ваша любовь кажется условной. Так что

в данном случае положительная обратная связь – это не тот путь, которым следует идти. Что вам нужно сделать, так это перестать оценивать ребенка.

И если вы еще не поняли этого, вы не можете заставить другого человека измениться. Это особенно верно в отношении вашего сына-подростка. Здесь ситуация определенно против вас. Хотя ваш мальчик еще не взрослый, он себя таковым считает и, конечно, хочет, чтобы с ним обращались как со взрослым. По крайней мере, он желает, чтобы его самостоятельность признавали. И единственное препятствие на этом пути – это вы. Поэтому он должен дать вам отпор, даже если единственный способ сделать это – стать хуже. Итак, что же делать родителю?

В своей книге [2] «Семь навыков высокоэффективных людей»³ Стивен Кови описывает опыт общения с собственным сыном-подростком, который терпел неудачи в социальном, академическом и спортивном плане. Сначала Кови и его жена поощряли мальчика быть позитивным и полным надежд. Когда это не сработало, они отправили его на терапию. Но это заставило подростка почувствовать, что с ним что-то не так, и сделало ситуацию еще хуже. В какой-то момент отец решил, что хорошее общение с сыном для него важнее, чем успех ребенка. Он знал, что ключом к улучшению отношений было принятие мальчика таким, какой он есть, а не желание, чтобы он был кем-то другим. Высокообразованный человек, добившийся вершин в своей профессии, Кови смог принять эту мысль, только сменив парадигму мышления. Пришлось пересмотреть всю свою систему убеждений, общепринятые представления об успехе и о том, что важно в жизни. Только когда Кови убедился, что успех, как его определяет наше общество, для него неважен, он смог принять своего сына таким, какой он был. По его словам, как только он совершил эту «смену парадигмы», его ребенок начал делать успехи в учебе и общении, в конечном счете превратившись в мотивированного и успешного подростка.

В то время как Кови рассказывает нам эту историю, чтобы проиллюстрировать роль смены парадигмы, для нас ее значение заключается в том, что родитель перестал сосредотачиваться на своем сыне и сконцентрировался на себе. Поэтому, вместо того чтобы оценивать успеваемость вашего ребенка, переориентируйте свое внимание на себя. В этом вам поможет следующее упражнение.

Запишите от трех до пяти сильных и слабых сторон, которые характеризуют вас как личность. Будьте честны, записывая свои слабости: не относитесь к этому как к типичному вопросу на собеседовании, где ваша слабость на самом деле является сильной стороной («Я принимаю все близко к сердцу»). Затем, каким бы неприятным это ни казалось, увеличьте масштаб своих слабостей. Подумайте о примерах, когда они вызывали у вас смущение, стыд или унижение. Вспомните, как вы потерпели из-за них неудачу. Теперь представьте, насколько лучше вы бы относились к себе, если бы ваш ребенок был блестящим учеником и поступил в школу Лиги Плюща. Это было бы здорово, не так ли? Но разве это обязанность вашего сына – заставить вас чувствовать себя лучше? И более того, может ли критика его слабостей исправить их? Очевидно, что до сих пор это не срабатывало.

Итак, давайте попробуем что-то другое: сделайте попытку принять тот факт, что ваши слабости – это часть вашей личности. На протяжении всей своей жизни вы делали все возможное, чтобы исправиться, но вы несовершенны. Постарайтесь простить себя и принять таким, какой вы есть, с этими проблемами. Остановитесь здесь и сделайте вдох, чтобы обдумать это предложение. Если вы можете это сделать, вы уже лучше понимаете своего сына. Теперь вы можете начать более объективно относиться к тому, что могло бы ему помочь. Только когда вы достигнете такого уровня объективности, вы сможете разработать план помощи своему ребенку.

³ Стивен Р. Кови. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. – Альпина Бизнес Букс, 2017.

Если большая объективность является первым важным компонентом, то большее сочувствие – вторым. Чтобы понять это, сосредоточьтесь на том, как вы относились к себе в подростковом возрасте. Попробуйте вспомнить крутого парня или девушку, которые не пошли с вами на свидание. Вспомните учителя, который унизил вас перед классом. Вы когда-нибудь получали тройку за контрольную по математике и не говорили об этом своим родителям? Какая была самая плохая отметка, которую вы когда-либо получали? А как насчет тех вечеринок, на которые вас не пригласили? Как насчет той действительно глупой вещи, которую вы сделали или сказали кому-то и о которой вы все еще сожалеете?

Как только вы позволите себе погрузиться в эти переживания, вы испытаете больше сочувствия к своему сыну и сможете увидеть мир его глазами. Вооружившись этими двумя важнейшими составляющими – объективностью и эмпатией, – вы готовы стать не просто родителем с благими намерениями, но по-настоящему полезным взрослым.

Теперь давайте сделаем еще одну вещь, чтобы обострить вашу способность сопереживать и быть объективным. Это упражнение называется «Кого вы видите, когда смотрите на своего ребенка?» [3]. Возьмите лист бумаги и запишите свои ответы на следующие вопросы:

1. Насколько ваш ребенок похож на вас? Насколько непохож? А на вашего супруга (супругу)?
2. Кем вы хотите, чтобы он стал (не просто счастливым)?
3. О чем вы сожалеете по поводу своего детства, своей взрослой жизни? Какие ошибки вы совершили и надеетесь, что ваш сын их не повторит?
4. Какие аспекты жизни вы хотели бы, чтобы у вашего сына были легче, чем у вас?
5. Какие детские переживания были важны для вас? Вы хотите, чтобы у вашего сына были такие же (он ходил в тот же летний лагерь, университет)?
6. Какие из его интересов совпадают с вашими или отличаются от них?
7. Какие из его интересов нравятся вам? Какие вы не могли бы разделить и через миллион лет? Что вызывает у вас дискомфорт или неодобрение? Считаете ли вы что-либо из этого пустой тратой времени вашего ребенка? Если да, то почему?
8. Критически ли он относится к чему-либо в себе? Что он в себе не любит? С чем в себе он борется?
9. Опишите своего ребенка с точки зрения объективного и сострадательного наблюдателя, не используя при этом слово «сын», – просто обращайтесь к нему по имени.

Четыре сына

Я надеюсь, что смог развеять убеждение о лени вашего сына. У него нет недостатка в мотивации хорошо учиться в школе – *он испытывает смешанные чувства по поводу того, что старается изо всех сил*. Он не уверен в своих шансах на академический успех, и эта неуверенность часто проистекает из того, что он не знает, каким будет во взрослой жизни.

Проблема самооценки затрагивает всех подростков, однако дети переживают ее по-разному. Для простоты мы разделим их на четыре типа. Вы можете узнать своего ребенка сразу в нескольких категориях. Эти описания должны дать вам более четкое представление о том, почему ваш сын опускает руки.

Антагонист

Патрик О'Доннелл был чрезвычайно вежлив со всеми взрослыми, кроме своих родителей и учителей. Родители друзей, друзья его родителей, даже я, его психотерапевт, были защищены от антагонизма, который Патрик приберегал для авторитетных фигур в своей жизни. На сеансе психотерапии он горько жаловался на все, что было не так с престижной частной школой, которую он посещал: администрация проводила глупую политику, не заботилась о студентах

и предлагала учебную программу, которая была «неактуальной». Характерно, что, хотя у Патрика не было времени на школьные задания, он был ненасытным читателем. Подросток предпочитал *New York Times*, книги о политике и такие веб-сайты, как *Politico* и *RealClearPolitics*. Но вы бы не узнали этого из его табелей успеваемости.

Отец, который благодаря упорному труду и дисциплине стал партнером в престижной нью-йоркской юридической фирме, часто ссорился с Патриком из-за его отметок и отсутствия мотивации. Мистер О'Доннелл каждый вечер просил сына показать домашнее задание; забирал его ноутбук, когда тот пропускал уроки; часто разговаривал с учителями. Он даже пытался платить Патрику за выполнение домашней работы. Однако чем больше ограничений накладывал отец, тем больше сын замыкался в себе и обвинял его и школу в своей неудаче. Патрик был расстроен тем, как многие вещи решились во время развода его родителей, вещи, которые он не мог контролировать. В некотором смысле бунт против школы был его мстостью: это злило его родителей, а пока они злились, он держал бразды правления в своих руках.

Патрик подходит под тип мальчика, которого я называю «антагонист». Антагонист, как правило, умный и самоуверенный. Он олицетворяет собой борьбу за власть, которая ожидает своего часа. Он превращает подростковый бунт в соревновательный вид спорта, часто бросая вызов авторитету своих родителей, а иногда и учителей. Его цель – защитить свою независимость любой ценой, зачастую потому, что у него слишком контролирующие родители. Антагонист ведет себя вызывающе, потому что сердит. К тому времени как его родители добираются до моего офиса, они измотаны и чувствуют, что проиграли битву.

Если ваш сын хоть в чем-то похож на Патрика, ваша проблема в том, что вы стали для него врагом. Вы, вероятно, приложили слишком много усилий, помогая ребенку оставаться на высоте в учебе, когда он был младше (может быть, потому, что вы не видели других вариантов), и теперь все, чего он хочет, – это сбросить вас с вашего трона. Вы также слишком охотно вступаете с ним в длительные переговоры о последствиях получения плохих отметок. Вы научили его быть хорошим адвокатом и никогда не принимать отказ в качестве ответа. Эти переговоры – замаскированная борьба за власть, а борьба за власть – смертельная ловушка воспитания подростка. Поскольку единственное, что имеет значение для вашего сына в этой битве, – это его чувство автономии или контроля, ему нечего терять. Он будет обострять конфликт настолько, насколько это необходимо для победы.

«Сделай это за меня»

Родители Макса были в отчаянии. Они хотели, чтобы кто-нибудь убедил его делать домашнее задание. Макс «проваливал» школу и ставил под угрозу университет. Но при этом он был местной легендой. То, что начиналось как случайные выступления диджеев на школьных танцах, превратилось в развлекательный проект, способный соревноваться с услугами профессионалов на свадьбах и в барах.

Как предприниматель Макс подавал реальные надежды. Но его диджейство оставляло мало времени для учебы. Он делал домашнее задание только с репетитором, которого родители наняли приходить два раза в неделю. Он принимал пищу только в том случае, если еду подавали на подносе в его комнату. («Иначе он не будет есть», – сказала его мама.) И в шестнадцать лет мать все еще выбирала ему одежду.

Классический представитель типа «сделай это за меня» не подбирает свою одежду с пола, не моет посуду и не выполняет домашние задания самостоятельно. В этом нет необходимости, ведь его родители находятся рядом, следя за тем, чтобы у него все шло хорошо. Это баловство связано не с тем, что взрослые слишком много дают в материальном плане, – дело в том, что они слишком много делают. Таким образом, это проблема не только состоятельных семей.

Родители детей этого типа желают им добра, они часто пытаются компенсировать проблему, с которой сталкивается их сын, такую как СДВГ. Они следят за тем, чтобы он выпол-

нил домашнее задание, сидя с ним; отправляют его вовремя на тренировку, собирают ему футбольную сумку и верят, что поступают правильно, снижая ожидания и не требуя от ребенка ничего, кроме хороших отметок.

В результате такие мальчики верят, что они действительно особенные и что все у них будет легко. Они начинают полагаться на наставников, тренеров и психотерапевтов, которых их родители нанимают для оказания им помощи, и в конечном итоге получают нереалистичные ожидания относительно того, как далеко могут продвинуться в жизни без особых усилий. Мальчики типа «сделай это за меня» должны измениться, и их родители тоже.

«Звезда»

Кэмерон мог сделать занимательным даже ожидание автобуса. Он всегда был оптимистичным и игривым, и ему нравилось приятно проводить время. Он слушал только ту музыку, которая заставляла его чувствовать себя хорошо. Это была философия, которая распространилась на большую часть его жизни. Кэм нравился большинству людей, и хотя иногда он был самоуверенным, однако никогда не унижал других детей. Кэмерон был звездой футбола и всегда ставил свою спортивную и общественную жизнь выше школы. То есть до тех пор, пока плохие отметки не поставили под угрозу будущую стипендию в университете и не заставили юношу осознать, что ему нужно изменить свои приоритеты. Отчаявшись, Кэмерон согласился на терапию. И оказалось, что была одна вещь, в которой мальчик был не очень уверен, – его интеллект.

У Кэма не осталось другого выбора, кроме как проявить себя. Зная, насколько он был конкурентоспособен, я поспорил с ним на пакет его любимых конфет, что он не сможет выполнять домашнее задание каждый день в течение месяца. Это было пари, которое я очень хотел проиграть и проиграл. А также я оспорил мнение Кэмерона о том, что он родился с фиксированным объемом умственных способностей и не мог стать умнее (мы поговорим об этом в главе 12). Эти приемы помогли, и Кэмерон улучшил свою успеваемость.

На первый взгляд, жизнь «звезды» не могла бы быть лучше. Часто такой ребенок является выдающимся спортсменом или обладает огромной привлекательностью. Люди восхищаются его природными талантами и притягиваются к его харизме. Мальчик-«звезда» привык к мгновенному удовлетворению, которое приносят его таланты. Будущее выглядит радужным: дела в школе идут хорошо, так почему же остальная часть его жизни должна быть какой-то другой? Он уверен, что таланты помогут ему поступить в университет, возможно с получением спортивной стипендии в придачу. Между тем в глубине души юноша может сомневаться в своем интеллекте – до сих пор ему удавалось проскользнуть по краю. Возможно, вы тоже пали жертвой его обаяния или превыше всего ценили его спортивные достижения. Возможно, вы также давали ему слишком много похвал, несмотря на то что он пьянствовал или тусовался со своей командой и плохо учился в школе.

Неуверенный

Считалось, что Эйден исключительно сообразительный, мало кто мог с ним тягаться. Родители знали, насколько он умен, и поэтому злились еще больше из-за того, что он не был отличником. Благие намерения учительницы обернулись против нее, когда профориентационный тест, который она провела, показал, что Эйден должен стать ландшафтным дизайнером. Каким-то образом это доказало юноше, что он просто не соответствовал требованиям. Он любил все техническое и гордился тем, что знал о компьютерах больше, чем кто-либо в его классе, но учителей это не интересовало. Мальчик жаловался, что он им не нравится. Хотя Эйден и занимался спортом, он не был в нем особенно хорош. Поэтому юноша нашел убежище в видеоиграх – единственной области, в которой он чувствовал себя компетентным и которая обеспечивала ему статус среди друзей.

Несмотря на то что другие признают их сообразительными, неуверенные часто сомневаются в собственных способностях. Они еще не раскрыли свои сильные стороны и чувствуют себя беспомощными, страдая от затаянного ощущения собственного несовершенства. Такой ребенок скорее спрячется за недостатком усилий, чем пойдет на риск, способный доказать, что он не так умен. В отличие от других типов, неуверенные не выливают свой гнев непосредственно на родителей. Скорее они обращают его на себя, что иногда приводит к депрессии.

Как родитель неуверенного ребенка вы определенно разочарованы отсутствием у него усилий, но вы не всегда знаете, что с ним происходит. У него может быть проблема с обучением, которую вы не понимаете. Возможно, вы предъявляли к нему слишком высокие академические требования, не понимая, насколько он на самом деле неуверен в себе.

Разрушаем мифы

Настало время вырваться из парадигмы «Он просто ленив» и перейти к новой. Для того чтобы сделать это, необходимо развенчать несколько мифов.

МИФ 1: Он готов принять вызов

Верите ли вы, что ваш сын действительно интеллектуально и эмоционально готов принять все вызовы, которые встают на его пути? На самом деле он не готов. Все больше мальчиков отказываются от учебы, потому что за последние два десятилетия цели были сдвинуты: требования к образованию резко возросли. То, что раньше было игрой с понятными правилами, теперь требует экстраординарного драйва и таланта. Воспитательница детского сада недавно сказала мне: «Десять лет назад мы ожидали, что к концу года дети смогут считать до двадцати. Теперь ожидаемый результат – сто». Четвертый класс был годом большого скачка в учебе, когда детям приходилось совершать переход от обучения чтению к чтению как средству обучения. Четвертый класс также, как правило, был временем, когда начинали проявляться трудности в учебе и родители звонили мне, чтобы оценить своего ребенка. Теперь ожидается, что учащиеся совершат этот переход к третьему классу, и это является одной из причин, по которой мы, специалисты в области образования и психологии, наблюдаем резкий рост числа маленьких детей с диагнозом неспособности к обучению и СДВГ. Раньше, когда требования были разумными и соответствовали возрасту, считалось, что дети с незначительными проблемами в обучении все еще могли научиться компенсировать их самостоятельно. Теперь даже «нормальные» школьники вынуждены изо всех сил стараться, чтобы удержаться на плаву.

Десятилетия назад мальчиков, которым не хватало мотивации, называли «поздними цветами». Однако сегодня мы называем их неуспевающими. У «поздних цветов» был шанс наверстать упущенное – неуспевающий уже отстал. Даже тот, кто поздно расцветает, найдет свой путь, но неуспевающий нуждается в помощи прямо сейчас. Не всегда получается помочь детям стать более эффективными, чтобы они могли справляться с нереалистичными ожиданиями. Имейте это в виду, прежде чем тратить большие деньги на решение проблемы, нанимая репетиторов, психотерапевтов и академических тренеров. Эти услуги могут помочь, но специалисты не собираются «исправлять» вашего сына.

МИФ 2: Он не раскрывает свой потенциал

Будучи десятилетним мальчиком, я узнал шокирующую новость: оказывается, я не реализовывал свой потенциал! По крайней мере, таков был отчет, представленный моей матери на ежегодной родительской конференции мисс Беккой – моей учительницей четвертого класса. Хотя эта обратная связь должна была подтолкнуть меня к большим академическим высотам, она привела только к путанице. Я подумал, что недостаточно умен. Был ли там какой-то нере-

ализованный уровень достижений, которого мне еще предстояло достичь? Достиг ли я этого уже? А вы?

Господствующий миф заключается в том, что дети, отказывающиеся учиться, обладают «большим потенциалом», который каким-то образом необходимо раскрыть. Мы попадаем в ловушку, на которую намекает недавняя реклама некоммерческой организации March of Dimes, в которой утверждается: «Каждый ребенок рожден, чтобы совершить что-то великое». Люди покупаются на одержимость величием. Мы всегда верили, что при небольшой выдержке и изобретательности любая цель достижима, любое препятствие преодолимо. Человечеству удалось побывать на Луне. Однако детей нельзя делать «все лучше» с каждым поколением. Потенциал – это волк в овечьей шкуре, это термин, который звучит так, будто все дело в росте; но на самом деле он стал синонимом конкуренции. Когда родители жалуются, что их сын не реализует свой потенциал, на самом деле они говорят: «Я верю: он настолько умен, что если бы работал на 100 процентов, то был бы лучшим в своем классе». Опасность здесь заключается в том, что весь акцент делается на результате, а не на процессе. Наша гонка за выпуском самых успешных студентов, которые достигли своего потенциала к восемнадцати годам, возможно, лишает их того, в чем они больше всего нуждаются для достижения успеха: достаточного пространства для обучения методом проб и ошибок, достаточной свободы действий, чтобы учиться самостоятельно, и достаточного времени для роста. Несмотря на то что это, по-видимому, биологическая цель подросткового возраста, в наши дни мы хотим ускорить этот процесс.

Более разрушительным, однако, является то, что этот акцент на ускорении отвлекает нас от основных ценностей, которые должны усвоить дети, – ценности собственного труда, а не получения помощи родителей или репетиторов в доработке каждой темы или проекта, ценности уделения времени домашним обязанностям, а не посвящения каждого часа домашнему заданию, и ценности переживания незначительных неудач, чтобы они знали, как взять себя в руки, отряхнуться и попробовать еще раз. Когда речь заходит о детях, мы должны спросить себя: «Потенциал для чего?»

МИФ 3: Чрезмерная опека поможет вашему сыну

Историк Пола Фасс [4] утверждает, что мамы и папы вместо того, чтобы просто готовить своих детей к будущему, пытаются полностью контролировать его, ошибочно полагая, что могут влиять на естественный ход развития своих детей и компенсировать любые генетические недостатки, которые могут сделать их менее конкурентоспособными. Вместо того чтобы принять наших сыновей и дать им пространство для роста, мы становимся чрезмерно вовлеченными и контролирующими, чтобы убедиться, что они остаются во главе стаи. Если тенденция сохранится, родители начнут использовать дроны для наблюдения за своими детьми. Как мы увидим, вся эта «помощь» действительно может привести вашего сына к отказу от учебы. Эта лихорадочная гонка, вместо того чтобы подготовить мальчика к будущему, может лишить его хороших перспектив.

За более чем двадцать лет работы клиническим психологом я понял, что прежде всего таким детям нужно меньше давления и больше времени для развития. Однако это не то, что большинство родителей готовы дать им. Многие усугубляют проблему, либо чрезмерно увлекаются, либо не устанавливая достаточно жестких ограничений. Некоторые делают и то и другое одновременно: они наблюдают и ворчат, но при этом никогда не возлагают на своих сыновей ответственность за сделанный ими выбор.

Наивно думать, что мальчиков можно подтолкнуть к успеху только при помощи родительского надзора. На самом деле чрезмерная опека может быть первопричиной проблем с учебой. Родители, чьим главным проступком является импульс делать слишком много для

своих детей и уделять им слишком много внимания, на самом деле, возможно, уменьшают их шансы на развитие собственных источников мотивации и продуктивности.

К концу этой книги вы измените парадигму на ту, в которой ваш сын не будет ленивым. Вместо этого вы поймете, что его мозг все еще развивается; он ищет мужественности, беспокоится о своем будущем и нуждается в большей автономии, большей ответственности и свободе потерпеть неудачу. Вы научитесь задавать разные вопросы, более внимательно прислушиваться к его ответам и оказывать ему доверие, в котором он нуждается, чтобы начать верить в себя.

Прежде чем двигаться дальше, я поделюсь с вами следующим. Марк Келли – директор младшей школы в Assumption School в Хьюстоне, штат Техас. У него многолетний опыт работы в сфере образования: прежде чем обосноваться в Хьюстоне, он преподавал в Бостоне и Новом Орлеане. Марк рассказал мне, что родители часто обращаются к нему со словами: «Я сделал для своего сына все, что только мог придумать, но он все еще сопротивляется. Что еще я могу сделать?» На эту мольбу Келли прямо отвечает: «Вы сделали все, теперь отойдите с дороги».

Глава 2. Меняются тела, меняются умы

Представьте себя прогуливающимся по своему району. Сегодня все выглядит точно так же, как и вчера. Те же здания, те же фонарные столбы и та же трещина в тротуаре, о которую вы часто спотыкаетесь, если задумаетесь. В знакомости есть чувство безопасности. Теперь представьте, что вы совершаете ту же самую прогулку, но на этот раз все немного не так. Сначала вы не можете точно определить, что изменилось, – это просто ощущение. Затем вы понимаете, что все немного уменьшилось, – может быть, на сантиметр или два, – ровно настолько, чтобы вывести вас из себя. В следующий раз, когда вы отправитесь на прогулку, произойдет еще большая перемена. Химчистка и аптека перейдут на другую сторону улицы. Вот каково это – проходить через период полового созревания. Мир подростка, кажется, меняется прямо у него на глазах, и все – он сам, его друзья, даже вы – выглядит по-другому.

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.