

Джессіка Леї

Уроки з поразок

Як дозволити дитині пізнавати світ
і вчитися на помилках

*Переклала з англійської
Наталія Палій*

#книголав / Київ / 2020

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЗМІСТ

Вступ. Як я навчилася відпускати..... 15

Частина I

Поразка: найцінніший інструмент виховання

1. Як слово «поразка» стало непристойним:

коротка історія виховання дітей у США 37

2. Чому виховання дітей задля залежності не спрацьовує:

сила внутрішньої мотивації 54

3. Менше – це насправді більше:

виховання задля автономії та компетентності 80

4. Зовнішнє заохочення:

про справжній зв'язок між похвалою та самооцінкою 99

Частина II

Уроки з поразок: як навчити дітей перетворювати помилки на успіхи

5. Домашні обов'язки:

прання як можливість здобути компетентність 113

6. Друзі: спільники у невдачах і формуванні ідентичності ... 132

7. Спорт: програш як необхідний досвід дитинства 158

8. Середні класи: найкращий час для невдач 175

9. Старші класи та опісля:

на шляху до справжньої незалежності 198

Частина III

Успішність у школі: щоб учитися на поразках, потрібні командні зусилля

10. Партнерство батьків і вчителів:

як наш страх невдач підриває освіту 223

11. Домашнє завдання:

як допомогти, не перебираючи його на себе 247

12. Справжня цінність низьких оцінок 265

Висновки. Чого мене навчило відпускання 284

Подяки 287

Примітки 290

Список літератури 293

В С Т У П

Як я навчилася відпускати

Одного року я водночас стала матір'ю та вчителькою середніх класів, і ця подвійна роль сформувала той спосіб, в який я ростила дітей та навчала учнів. Протягом перших десяти років виховання двох хлопчиків і навчання сотень дітей мене повсякчас охоплювали відчуття тривоги й підозри, що щось не так у моєму вихованні. Але тільки коли мій старший син пішов до середньої школи, ці два світи зіткнулися, і я усвідомила джерело проблеми: сьгоднішній стиль виховання – сповнений надмірного піклування й уникання невдач – підірвав компетентність, незалежність і навчальний потенціал цілого покоління. Зі свого спостережного пункту – місця перед класом – я довго вбачала в собі поборницю інтелектуальної та емоційної сміливості своїх учнів і думала, що частково вирішую питання надмірної турботи. Але коли такі самі обережність і страх, які я спостерігала у своїх учнів, почали проявлятися в житті моїх власних дітей, я мусила визнати, що також була частиною проблеми.

Ми навчили дітей боятися поразок і, як наслідок, заблокували їм найпевніший і найочевидніший шлях до успіху. Ми точно не мали такого на меті і діяли з найкращих міркувань, однак домоглися саме цього. Охоплені любов'ю та бажанням захистити самооцінку наших дітей, ми зрівняли усі ями та перешкоди на їхньому шляху, проклавши гладеньку стежку, яка, ми

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

сподівалися, приведе до успіху та щастя. На жаль, у такий спосіб ми позбавили своїх малюків найважливіших уроків дитинства. Помилки, прорахунки й невдачі, які ми поприбирали з дороги дітей, — це і є той досвід, що навчає їх бути винахідливими, наполегливими громадянами світу, інноваційними людьми, здатними відновлюватися після поразок.

У той день прозріння я стояла перед одним зі своїх класів, дивилася на учнів і вперше чітко бачила власні підходи до виховання. Тоді я вирішила робити все необхідне, щоб знову спрямувати і власних дітей, і своїх учнів на шлях компетентності й незалежності. Цей шлях нерівний, і йти ним зовсім непросто, але в тім і річ! Ми, батьки, маємо відступити, лишити ці моторошні перешкоди на дорозі й дозволити нашим дітям зустрітися з ними віч-на-віч. Завдяки нашій підтримці, любові та надзвичайній стриманості діти зможуть навчитися формувати власні рішення і прокладати власний шлях до успіху.

Відчуття дискомфорту, пов'язане з моїми виховними зусиллями, певний час наростало, але я не могла збагнути, де саме помиляюсь. Я прочитала всі блоги про виховання дітей, від прибічників суворості до прихильників фанатизму, та книжки експертів із виховання здорових щасливих дітей. Але мої хлопці наближалися до підліткового віку, і я бачила, що щось негаразд. Вони були добрими, врівноваженими дітьми, але я не могла позбутися відчуття, що коли їм доведеться встати й піти власним шляхом, вони будуть не готові. Лишаючись у створеній мною безпечній гавані, мої діти були впевненими й успішними. Але чи знатимуть вони, як діяти, коли вийдуть назовні? Я так успішно дослідила, спланувала та створила їм

комфортне дитинство, що не змогла навчити їх адаптуватися до світу на його умовах.

Я ніколи не мала наміру навчити своїх дітей безпорадності чи страху невдачі й точно не уявляла для них життя, сповненого тривоги. Навпаки: я думала, що мої діти виростуть сміливими в природній, вільній ідилії, схожій на ту, яка панувала в моєму дитинстві. Я хотіла, щоб вони вивчали ліси, блукаючи зі складаними ножиками й кількома коржиками у кишенях, будували фортеці, стріляли саморобними стрілами в уявних ворогів та купалися в місцевих водоймах. Я хотіла, щоб у них були час і відвага випробовувати нові заняття, вивчати свої можливості й виходити хоч на крок за межі зони комфорту.

Але якоїсь миті ця ідилічна версія дитинства перетворилася на щось геть інше – запеклу гру з дуже високими ставками. Сьогодні безтурботні прогулянки лісом видаються старомодним пережитком, бо з раннього дитинства на батьків і дітей дедалі сильніше тисне необхідність досягати успіху. Вона ніколи не слабне, і в розкладах наших дітей більше немає часу на дозвілля в лісі, не кажучи вже про можливості відшукати вихід з того багна й болота, на яке вони там можуть натрапити. Нова норма така: кожна мить має значення, і що успішніші наші діти у навчанні, спорті, музиці, то успішнішими батьками ми себе вважаємо. Гра починається, коли діти роблять перші кроки, й не завершується доти, доки не забезпечено шестизначний дохід та просування вгору соціально-економічною ієрархією. І це ж якою недбалою матір'ю треба бути, щоб дозволити своїм дітям у час, коли треба виконувати домашнє завдання, самим гратися в лісі з кишенями повними глютену і цукру, та ще й озброїтися до зубів складаними ножиками та стрілами?

Я стояла перед класом і тремтіла від жахливого усвідомлення власної провини в епідемії надмірного батьківського піклування. Я нарешті зрозуміла, як сильно ми, батьки, збилися на манівці.

Ми приводимо у світ прекрасне, кохане дитя, і щойно промайнуть перші миті блаженства, розуміємо, що маємо нову життєву мету – оберігати цю тендітну людську істоту від лиха. А якщо вірити ЗМІ, що нагнітають паніку, це лихо повсюди навколо нас. Викрадачі дітей, перевдягнені акушерками, стійкі до антибіотиків бактерії, токсичні хімікати, комахи, що переносять інфекції, задерикуваті однокласники, несправедливі вчителі, жорстокі вбивці, що влаштовують стрілянини в школах... Не дивно, що ми божеволіємо, коли це стосується наших дітей.

Однак цей страх не лише породжує надмірне піклування; через нього ми відчуваємося розгубленими, сліпими й надто легко віримо тим, хто прагне підтримувати наші батьківські страхи. Легше заспокоїти себе, огородивши дітей від усіх ризиків, аніж спинитися на мить і зрозуміти, які ризики необхідні їм для розвитку та емоційного здоров'я. Ми захищаємо своїх дітей від усіх загроз, реальних чи уявних. Тож увечері, вкриваючи їх ковдрою і знаючи, що вберегли їх від порізів, синців та емоційних травм, ми отримуємо (ще на один день) відчутний доказ свого успіху в батьківстві.

Ми насолоджуємося їхньою неушкодженістю й переконуємо себе, що буде ще повно часу навчити їх давати собі раду з ризиками та невдачами. Можливо, завтра я дозволю їм самим піти до школи, але сьогодні вони дісталися туди безпечно. Можливо, завтра вони зроблять домашнє завдання самі, але сьогодні ми разом швидко впоралися з математикою.

І це «можливо, завтра» триває аж доти, доки їм не настане пора полишити домівку, і до того часу вони добре засвоюють, що ми завжди будемо поруч, щоб урятувати їх від самих себе.

Я винна так само, як і інші батьки; я неумисно посилила залежність своїх дітей, зробивши їхній успіх свідченням та підтвердженням своїх виховних зусиль. Щоразу, пакуючи дитині обід чи привозячи до школи забуте домашнє завдання, я отримувала винагороду – відчутний доказ свого свідомого материнства. Я люблю, отже, я віддаю; я віддаю, отже, я люблю. Хоч краєм свідомості я розумію, що насправді мої діти мають виконувати ці завдання самостійно, але мені так приємно демонструвати їм ці маленькі прояви глибокої, безумовної любові. Я переконую себе, що просто продовжую їм дитинство. У моїх дітей ще ціле життя попереду на пакування собі обідів і збирання рюкзаків, а в мене є лише дуже короткий відтинок часу, коли я можу робити це для них.

Психіатри мають назву для такої поведінки – «злитість», «сплутаність» (enmeshment). І це недобре як для батьків, так і для дітей. Це такий стан симбіозу, що не сприяє адаптації, породжує нещасливих, ображених батьків і «нездатних запуснитися» дітей, які після закінчення коледжу повертаються до батьківської домівки. У 2012 році 36% людей віком 18-31 років проживали в помешканнях батьків, і хоча частково ці цифри пояснюються зниженням рівня зайнятості та кількості шлюбів, але частково це і тенденція, що назривала десятиліттями [1]. Щоб виростити здорових, щасливих дітей, які можуть будувати власне доросле життя, потрібно відділити своє его від життя дітей та дозволити їм відчувати як гордість за власні досягнення, так і біль від власних поразок.

Також нам необхідно покінчити з конкурентним батьківством, бо ми примудрилися загнати себе в шаленство тривоги й параної. Наші пости у фейсбуці та розмови на трибунах футбольних матчів наповнені пасивно-агресивними розповідями про навчальні відзнаки та спортивні успіхи. Коли діти підрастають, ми обмінюємося плітками про ознайомчі поїздки по коледжах всієї країни, підготовку до стандартизованих вступних іспитів та навчання за ускладненою програмою, бо... Хіба ж ви не чули? У новинах кажуть, що нинішні дипломи коледжів – це все одно що наші шкільні атестати... І щоб здобути університетський ступінь, нашим дітям доведеться долати такі бар'єри, з якими нам ніколи не доводилося мати справи, адже коледжі стають дорожчими, а відбір суворішим... І більше немає такого поняття, як безпечна школа... Та ще й економіка в дупі... Тож коли наші діти закінчать коледжі, які згодяться їх прийняти, то, можливо, муситимуть працювати офіціантами за мінімальну зарплатню, щоб мати змогу оплачувати помешкання разом із шістнадцятьма друзями.

Треба зупинитися і дуже глибоко вдихнути. Дослідження показують, що цей «феномен батьків під тиском» надзвичайно заразливий. Навіть коли я заздалегідь зробила проти нього «щеплення», то все одно впала його жертвою.

Я не стала такою матір'ю, якою сподівалася бути. Переймаюся домашніми завданнями й одержима оцінками, бо на горизонті маревіє вступ до коледжів. Наче янголів у мені змусили замовкнути, і я піддалася цій лихоманці: якщо не підштовхуватиму своїх дітей робити більше, бути кращими, вони зазнають краху. А за логікою, це означатиме, що я жахлива матір.

У найтемніші моменти я роззиралася навколо, шукаючи винних у своєму стані, і знайшла чимало цапів-відбувайлів. Протидія заснованому на принципах невтручання вихованню 50-60-х років, поширення природного батьківства, яке ми застосовували, коли наші діти були зовсім маленькими, та провина через невдалі спроби досягти неможливого балансу між роботою і сім'єю. Золотої середини, здається, більше немає, немає безпечної гавані між «мати все» і «не мати нічого».

Маятник виховання дітей постійно розгойдується туди-сюди, тож насправді ніхто не винен у тому, що зараз він сягнув найвищої крайньої точки на дузі надмірного батьківського піклування. Це наслідок дії та протидії, які й становлять історію нашого виду. На початку ХХ століття батьків навчали взагалі не торкатися дітей, щоб не зіпсувати їх, але з початку 90-х експерти вчепилися в природне батьківство, і нас уже вчили спати, їсти, митися, ходити в туалет та дихати, взагалі не відпускаючи від себе своїх немовлят-«кенгуренят». Звісно, коли у 70-80-х роках маятник пролітав над нашими головами, це була якраз здорова золота середина його дуги, і я безмежно вдячна, що могла гратися в цьому лагідному затінку. Але той момент рівноваги минув надто швидко, і ми почали підйом туди, де перебуваємо тепер.

Якщо ви зростали у 70-х, то, ймовірно, були «дитиною з ключем на шії» – обоє батьків працювали поза домом [2]. Якщо дехто з нас асоціює цей термін із дитинством у рожевих романтичних барвах, то інші пригадують такий брак догляду майже як занедбаність і, відповідно, починають відшкодовувати це своїм дітям. У зусиллях компенсувати власну, як нам здавалося, бездоглядність ми всюдисущі, у всьому помічні, про все нагадуємо і завжди рятуємо. Деякі