

«Сегодня, когда родители находятся в стрессе, пытаясь справиться с требованиями современного образа жизни, Кэтрин Рейнольдс Льюис говорит о том, как важно быть ближе со своими детьми, как важно общаться с ними, как важно дать детям простор для развития их способностей. Соединяя в себе реальные истории и результаты научных исследований, книга Льюис становится прекрасным руководством: как пройти по минному полю современного родительства». Бриджит Шульц, отмеченная наградами журналистка, директор The Better Life Lab at New America, автор бестселлера «Нью-Йорк таймс» Overwhelmed

«Крайне необходимая книга для родителей и учителей, которые хотят нащупать связь между эмпатией, добрыми отношениями друг к другу и достойным поведением. Льюис пытается разобраться, как неумение детей контролировать свое поведение становится причиной столь многих проблем у современных родителей, и дает практические советы, как изменить поведение наших детей в лучшую сторону». Джессика Лаэй, автор бестселлера «Нью-Йорк таймс» The Gift of Fallure

«Кэтрин Рейнольдс Льюис, вооружившись самыми последними данными исследований поведения, а также смело и непредвзято проводя собственное журналистское расследование, дает новое представление о дисциплине... Абсолютно необходимое чтение для каждого, кто растит или учит «сложных» детей, глубокое и подробное исследование, очень полезное для каждого, кто стремится научить ребенка управлять своим поведением и в конечном счете стать самостоятельным». Джулия Лизкотт Хаэм, автор бестселлера «Нью-Йорк таймс» *How to Raise an Adult and Real American*

«С родительской страстью и журналистской строгостью автор дает советы, как выстроить этапы на пути к лучшей семейной жизни. Соединяя данные академической науки и реальные истории семей, «Хорошие новости о плохом поведении» становится книгой, которую надо прочитать каждому родителю обязательно». Юдит Уорнер, автор бестселлера «Нью-Йорк таймс» *Perfect Madness: Motherhood in the Age of Anxiety and We've Got Issues: Children and Parents in the Age of Medication*

**ХОРОШИЕ НОВОСТИ
О ПЛОХОМ ПОВЕДЕНИИ**

The Good News About Bad Behavior

Why Kids Are Less Disciplined Than Ever And
What to Do About It

Katherine Reynolds Lewis



New York

Хорошие новости о плохом поведении

Самые непослушные дети за всю историю
человечества — как с ними быть?

Кэтрин Рейнольдс Льюис



Карьера Пресс
Москва

УДК 159.9
ББК 88.4 (7США)
Л91

Перевод с английского — Ирина Ющенко
The Good News About Bad Behavior: Why Kids Are Less Disciplined
Than Ever And What to Do About It
Katherine Reynolds Lewis
PublicAffairs, New York, 2018

Льюис, К. Р.

Л91 Хорошие новости о плохом поведении. Самые непослушные дети за всю историю человечества — как с ними быть? / Кэтрин Рейнольдс Льюис [Пер. с англ. И. Ющенко]. — М.: Карьера Пресс, 2019. — 336 с.

ISBN 978-5-00074-205-1

Привычные представления о том, как приучить детей к порядку и дисциплине, не дают результата. Родители повсеместно жалуются на неорганизованность и непослушность своих детей. Да и данные исследований говорят о том, что у современных детей меньше самоконтроля, чем десятилетия назад у их ровесников. Кэтрин Льюис провела блестящий анализ современных методов воспитания и рассказывает о тех, которые в сегодняшнем мире помогают изменить нежелательное поведение, но при этом решают не сиюминутные задачи (чтобы ребенок слушался и делал как надо), а нацелены на будущее (чтобы вырос самостоятельным и ответственным человеком).

ISBN 978-5-00074-205-1

УДК 159.9
ББК 88.4 (7США)

Copyright © 2018 by Katherine Reynolds Lewis
© 2019, «Карьера Пресс», перевод и издание на русском языке
All right reserved
The poem «Sacred Words from a Great-Grandfather» in Chapter 6 is reprinted by permission, © 1975 Ronald F. Fergusson.

Саманте, Мэдди, Аве и Брайану, которого я очень люблю

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	xi
Часть 1. ПРОБЛЕМА	
1. ВСТУПЛЕНИЕ	3
2. ЭПИДЕМИЯ НЕПОСЛУШАНИЯ	13
3. МОЗГ И ДИСЦИПЛИНА	47
4. СТАРЫЕ МЕТОДЫ НЕ РАБОТАЮТ	71
Часть 2. РЕШЕНИЕ	
5. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ	101
6. КОНТАКТ	125
7. ОБЩЕНИЕ	155
8. НАВЫКИ	187
9. ГРАНИЦЫ И ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА	217
Часть 3. РАЗ И НАВСЕГДА	
10. НАЧАТЬ С СЕБЯ	249
11. СОЗДАТЬ И СОХРАНИТЬ	273
ЧТО МОЖЕТ ДЕЛАТЬ РЕБЕНОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА	297
ГЛАВНЫЕ ВЫВОДЫ И ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ	301
БЛАГОДАРНОСТИ	305
БИБЛИОГРАФИЯ	309
ОБ АВТОРЕ	319

ОТ АВТОРА

В ЭТОЙ КНИГЕ Я ОПИСЫВАЮ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ НАБЛЮДАЛА ЛИЧНО, А ТАКЖЕ СИТУАЦИИ, ВОССТАНОВЛЕННЫЕ НА ОСНОВАНИИ ДОКУМЕНТАЛЬНЫХ СВИДЕТЕЛЬСТВ И РАССКАЗОВ ПРИСУТСТВОВАВШИХ ПРИ ЭТИХ СОБЫТИЯХ ЛЮДЕЙ. ОПИСЫВАЯ СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ Я НАБЛЮДАЛА ЛИЧНО, Я МОГУ ВВОДИТЬ В НИХ СЕБЯ В КАЧЕСТВЕ УЧАСТНИКА. ПРИ ОПИСАНИИ ЧУВСТВ ДРУГИХ УЧАСТНИКОВ Я ОСНОВЫВАЛАСЬ НА ЛИЧНЫХ ИНТЕРВЬЮ, В ХОДЕ КОТОРЫХ СПРАШИВАЛА, ЧТО ЧУВСТВОВАЛ ЧЕЛОВЕК В ТОТ ИЛИ ИНОЙ МОМЕНТ.

Я глубоко благодарна учителям, воспитателям, родителям и детям, которые приглашали меня к себе на уроки и домой, давая возможность вести наблюдения и учиться. Некоторые имена и характерные черты могут быть изменены.

**ХОРОШИЕ НОВОСТИ
О ПЛОХОМ ПОВЕДЕНИИ**

ЧАСТЬ 1

ПРОБЛЕМА

ВСТУПЛЕНИЕ

Вечера превращались в пытку. Камила Куллен чувствовала себя Гераклом, который рубит и рубит головы гидре, но на месте каждой отрубленной головы вырастают две новых, и конца этой войне не предвидится.

В коридоре послышался приглушенный топот. Камила постаралась не обращать на него внимания, устроилась поудобнее в постели и уткнулась в книгу. Раздался удар, и дверь распахнулась. Камила подняла взгляд. Сквозь открытую дверь она увидела, как из комнаты напротив выскочила щуплая фигурка, прошмыгнула к лестнице и поскакала наверх.

«Это Мариана. Опять побежала на чердак за игрушками».

Камила посмотрела на часы. Десять часов вечера. Камила вздохнула.

«И когда она, спрашивается, наконец уснет? Сколько можно буянить по вечерам?»

Вот уже не первый день семилетняя Мариана и ее четырехлетний брат Алехандро устраивали, как они сами это называли, «вечерние бесилки». Брат с сестрой упорно не слушались старших, и в конце концов Камила устала бороться. Ей был сорок один год, ее мужу Колину — сорок два. В поисках способа утихомирить детей по вечерам родители перепробовали все. Они включали успокаивающую музыку, ложились рядом с детьми, грозили наказанием, мягко уговаривали... Увы, дети упорно не желали ложиться спать вовремя.

Измучившись от постоянного недосыпа, Камила и Колин стали

препираться друг с другом, стоило лишь зайти разговору об укладывании детей, и наконец признали свое поражение, решив оставить детей в покое — ровно на неделю, — не бранить, не наказывать, не уговаривать, а потом посмотреть, что из этого получится.

Вечера окончательно утратили даже видимость порядка. Мариана и Александро тормозили друг друга, хохотали, бегали по комнате. Утихомиривались дети поздно, утром их было не добудиться. Оба ребенка учились в независимой вашингтонской школе, и уже дважды за эту неделю родители привозили их с опозданием. Невыспавшиеся дети попросту не успевали собраться и выйти вовремя.

У Камилы просто руки опускались. Может быть, развести детей по разным спальням? Александро шел спать охотнее, чем его сестра. Он всегда первым говорил, что устал, и ложился в постель. А вот Мариана подолгу играла в игрушки, строила что-то из конструктора или просто танцевала, порой до одиннадцати часов ночи. Стоял сентябрь 2015 года, и родители в ужасе думали о том, что впереди еще целый учебный год.

А пока дети спали в одной комнате. Стоило Камиле поцеловать и уложить одного из них, как второй тут же вскакивал и бежал попить, или за игрушкой, или еще за чем-нибудь не менее важным.

— Я просто с ног валяюсь, — призналась Камила, когда мы говорили по телефону. — Я весь вечер укладываю детей спать, и ни на что другое времени уже не остается.

В ЭТОЙ КНИГЕ мы еще не раз встретимся с родителями, у которых самые разные проблемы с детьми. Куллены отнюдь не исключение. Истории вроде той, которую поведала мне Камила, происходят так часто, что уже практически считаются нормой. Родители постоянно сталкиваются с тем, что дети не в состоянии управлять своим поведением или держать в узде эмоции. Подтверждают это и официальные данные. Национальный институт психического здоровья провел обширное исследование, в ходе которого выяснилось, что еще до восемнадцати лет каждый второй ребенок приобретет аффективное

расстройство, нарушение поведения либо наркотическую зависимость. И дело здесь не в изощренности диагностики, а в том, что современные дети отличаются от детей предыдущих поколений — об этом говорят обширные исследования, с которыми мы познакомимся во второй главе.

Итак, если вам то и дело попадаются дети, которые плохо себя ведут и не желают подчиняться никаким правилам, это вовсе не плод вашего воображения. Современные дети действительно отличаются от детей предыдущих поколений. У современного ребенка значительно снижена способность к самоконтролю.

Проще говоря, мы имеем дело с кризисом самоконтроля.

В этой книге вы найдете результаты самых свежих исследований, а также истории из жизни реальных семей — надеюсь, это заставит вас по-новому посмотреть на дисциплину, а также покажет, что стоит и чего не стоит делать в сложившейся ситуации. В заключение вы узнаете, как Куллены справились с непослушанием. Проявленная взрослыми твердость окупилась сторицей: освоив и применив основные принципы, изложенные в этой книге, они превратили укладывание детей в мирный вечерний ритуал.

В этой книге объясняется, почему бурная реакция взрослых на плохое поведение мешает детям сформировать те свойства характера, которые в дальнейшем помогут им освоить самоконтроль и стать полезными членами общества. Привычные приемы, например «посиди и подумай о своем поведении», а также вознаграждения — тоже вроде бы действенный, по крайней мере в краткосрочной перспективе, метод, — на самом деле лишь вредят детям, поскольку подрывают их способность к самоконтролю, без которой им не добиться успеха ни в школе, ни в колледже, ни на работе, ни в жизни.

Когда ребенок ведет себя плохо, взрослые полагают, что обязаны пресечь его выходки. Это понятно и объяснимо, и все же не стоит поддаваться первому порыву. На самом деле нужно вести себя строго наоборот.

Посмотритесь к ребенку повнимательнее. Отнеситесь к нему как к загадке, которую можно разрешить лишь с активной помощью самого ребенка, и его поведение станет ключом к решению. Имен-

но сейчас у вас появилась возможность помочь ребенку в развитии очень важного навыка. Когда ребенок учится ездить на велосипеде, завязывать шнурки и решать уравнения, он повторяет одно и то же действие снова и снова с переменным успехом. К этому мы привыкли — но забываем, что умение управлять собственным поведением тоже рождается из череды успехов и неудач.

Представьте себе, что ваш ребенок не сумел доехать на велосипеде до знака «стоп» и обратно — отправите вы его за это посидеть и «подумать» в одиночестве? Конечно нет. Во-первых, это бессмысленно: ребенку нужно развивать равновесие и координацию движений, и наказание ему в этом никак не поможет. Во-вторых, вы лишите своего ребенка замечательной возможности подойти к делу конструктивно и научиться учиться. Если подсчитать все связанные с наказанием издержки, выяснится, что традиционные меры дисциплинарного воздействия не то что не приближают вас к цели, а даже и уведут от нее все дальше.

Но ведь можно пойти другим путем. Родители, учителя, психологи все чаще добиваются успеха с помощью дисциплинарных моделей, которые основаны на результатах исследований и ориентированы на три основных фактора: контакт, общение и навык. Эти модели помогают вернуть покой издерганным родителям, научить необузданных детей брать себя в руки и даже, в некоторых случаях, снять симптомы расстройства внимания и тревожных расстройств.

В этой книге речь пойдет о движении, которое лишь зарождается, движении, сторонники которого сами еще не до конца осознают, в чем именно заключаются приемы, которыми они обмениваются между собой, и не всегда знают, что наука все чаще подтверждает правоту их подхода. В первой части книги, в главах с первой по четвертую, мы поговорим о том, откуда взялся кризис механизмов самоконтроля, и познакомимся с научными открытиями, подтверждающими наши выводы. Во второй части книги, в главах с пятой по девятую, мы опишем три основных шага, которые присутствуют во всех успешных дисциплинарных моделях, которые я изучала, а также подробно познакомим читателей с четырьмя моделями, используемыми для обучения детей самоконтролю. В заключение, то есть

в главах десятой и одиннадцатой, будут даны практические советы по использованию этих техник и по изменению привычного поведения.

Возможно, что-то вас удивит. Вы узнаете, как соцсети и распорядок жизни семьи мешают детям быть самостоятельными. Вы узнаете, что количество времени, которое папы и мамы проводят со своими детьми-школьниками, никак не влияет на поведение или успехи этих детей в учебе. Вы познакомитесь с родителями, которые превратили свой дом из храма совершенства в лабораторию, где идут постоянные эксперименты, и достигли гармонии в семье.

Надеюсь, что, когда эта книга будет дочитана, нежелательное поведение ребенка будет вызывать у вас уже не тревогу, но интерес. Я стремлюсь к тому, чтобы плохое поведение перестало считаться проблемой — смотрите на него как на нормальный и совершенно естественный этап развития современного ребенка, а заодно и как на возможность воспользоваться всеми теми инструментами, о которых мы поговорим далее.

В 2009 году мой СРЕДНИЙ РЕБЕНОК пошел в подготовительный класс. Именно тогда я впервые задумалась о том, как современные дети воспринимают дисциплину.

Однажды теплым осенним днем я помогала присматривать за детьми на перемене. Остановившись близ волейбольной площадки, я заметила, что мальчики постарше совершенно разошлись и принялись швыряться мячом так, что едва не попали по игравшим неподалеку подготовишкам. Я попросила мальчиков не бросаться мячом рядом с малышами. Мальчики прекратили игру и повернулись ко мне. Я подошла ближе и, глядя им в глаза, повторила сказанное.

Они развернулись и как ни в чем не бывало продолжили свою опасную игру.

Я живу в тихом зеленом пригороде Вашингтона. Наш район населен представителями крепкого среднего класса и очень напоминает северные пригороды Нью-Йорка, где я выросла. Однако в моем

детстве играющие на школьном дворе дети никогда бы не осмелились проигнорировать распоряжение взрослых. Я стала обсуждать свои наблюдения с другими родителями и услышала от них множество аналогичных историй. Дети не слушались спасателей в бассейне. Малыши-приготовишки не умели сидеть смирно, зато все время вертели что-нибудь в руках. Что-то изменилось в этой жизни, а мы и не заметили. Впрочем, несмотря на всю занимательность вопроса о причинах этих изменений, больше всего меня волновало другое: что делать? Как добиться, чтобы эти мальчишки прекратили опасную игру? Мне нужны были дисциплинарные стратегии, которые, в отличие от стратегий моих собственных родителей и учителей, годились бы для современных детей.

У нас с мужем трое детей, и мы не раз успели убедиться в том, что изменения нам не почудились. Лично я в детстве была типичной «хорошей девочкой» — прилежно училась, старалась не расстраивать взрослых, подолгу сидела у себя в комнате с книжкой. Наша старшая дочь Саманта — ей сейчас двадцать пять — унаследовала мой темперамент. Зато двое младших детей совершенно на нее не похожи. Прирожденные экстраверты, они бурно врываются в комнату и принимаются шалить и буяннить, как два щенка. Нет, когда года в два-три они не могли усидеть за столом, это еще можно было понять. Но им исполнялось восемь, девять, а они по-прежнему не могли спокойно сидеть за обедом и поминутно вскакивали из-за стола, чтобы поиграть с собакой или пообниматься со мной.

Дневники, которые я вела, когда младшей дочери было три с половиной года, полны жалоб на то, что она не желает одеваться после душа, чистить зубы, ложиться спать вовремя или даже обуваться перед выходом на улицу. Средняя дочь, которой сейчас четырнадцать, нередко наотрез отказывалась идти в воскресную школу или еще на какое-нибудь заранее запланированное мероприятие. А ведь когда мой муж, человек не менее энергичный и упрямый, был ребенком, его матери достаточно было погрозить пальцем или нахмуриться, чтобы сын стал как шелковый. Кое-кто утверждает, что современные родители слишком потакают своим детям; надо-де быть строже и дать им понять, кто здесь главный. Однако авторитарный метод

воспитания никогда не вызывал отклика у меня в душе, и в этой книге я расскажу, почему современным детям он не подходит.

Поначалу, сталкиваясь с непокорностью своих детей, я отсылала их посидеть и подумать, демонстративно считала до трех, награждала их наклейками и испробовала все, что только предлагали книги о воспитании. Однако все попытки оказывались тщетны. Иногда какая-нибудь методика избавляла нас от проблем на неделю-другую, однако очень скоро всплывали новые трудности. Помню период, когда ни вечера не проходило без слез — либо детских, либо моих собственных.

Я ощущала настоятельную потребность в более эффективной стратегии — такой, которая позволила бы мне уважать в детях личность, однако при этом спасла бы семью от полного хаоса. Будучи журналистом и имея двадцатилетний опыт в деле сбора данных и анализа проблем, я стала выяснять, отчего современные родители так часто сталкиваются с трудностями, подобными тем, с которыми столкнулись мы. Ни один из существующих методов реагирования на плохое поведение — авторитарный подход, приемы «матерей-тигриц», защита детей от неприятных переживаний в целом, — по всей видимости, не мог гарантировать того, что из ребенка вырастет уверенный в себе человек, способный самостоятельно идти по жизни. Почему сегодня родителям приходится так тяжело, думала я, ведь даже исследователи давно уже подтвердили, что родители моего поколения посвящают своим детям больше времени и сил, чем принято было на протяжении всей новой истории человечества.

Вспомнив уроки, вынесенные из гарвардских занятий по физике, я обратилась к приобретенным в те годы навыкам и занялась критическим изучением сотен статей о современных исследованиях, посвященных столь масштабной социальной проблеме. Я начала опрашивать родителей, учителей и воспитателей, выясняя, какие методы кажутся им действенными. В июле 2015 года журнал *Mother Jones* опубликовал мой первый материал, посвященный новым методам воспитания. Текст был вывешен на сайте *MotherJones.com* и спустя всего несколько дней стал самым читаемым материалом в истории портала — четыре миллиона просмотров, семьсот девяно-

сто ссылок в Фейсбуке, шесть тысяч твитов и девятьсот восемьдесят комментариев.

Только тут я догадалась, что задела обнаженный нерв современной культуры. Представьте себе мое потрясение, когда я поняла, что миллионы людей сталкиваются с теми же страхами, бьются над теми же проблемами и ищут для них решение. Родители и учителя со всего мира принялись писать мне о том, что моя статья изменила их подход к детям. Мой текст звучал на конференциях, его читали в университетах, им заинтересовались в Швеции и Германии.

Воодушевленная таким откликом, я запустила опрос по всей стране. Опрос охватывал семьи и школьных учителей из десяти разных штатов. В Вермонте я посещала семьи, где дети охотно исполняли дела по дому. В Мэне своими глазами наблюдала, как работает новая модель реабилитации самых трудных детей дома, в школе, в психиатрических лечебницах и даже в тюрьмах для несовершеннолетних. Там, где применяли эту программу, количество нарушений дисциплины снижалось процентов на семьдесят, если не больше. Я расспрашивала ведущих нейробиологов о том, как работает наш мозг, и добровольно полезла в магнитно-резонансный томограф (МРТ), чтобы выяснить, насколько я привязана к дочери. Я смотрела, как преподаватели медитации из Санта-Фе учат тревожных детей практикам осознанности. Я посещала классные комнаты в Балтиморе и Колумбусе и видела, как самые буйные дети затихают, едва слышав губную гармошку.

В мире, где год от года растут показатели тревожных расстройств, депрессий, расстройств поведения и наркомании среди несовершеннолетних, я искала реальные факты. Я искала специалистов, которые могли бы поколебать мою растущую убежденность в том, что современные дети просто не способны управлять своим поведением, мыслями и чувствами так, как это делали их родители и бабушки с дедушками. Я объехала всю страну от Техаса и Висконсина до Массачусетса и беседовала с десятками родителей, воспитателей, учителей, психологов и других специалистов — всех тех, кто стремится обучить детей навыкам, необходимым для благополучной жизни в дальнейшем. Я посещала занятия для родителей и тести-

рвала полученные рекомендации на собственных детях, и как-то незаметно для себя стала сертифицированным преподавателем родительских курсов.

И всякий раз, говоря с родителями, которые хотели своим детям самого лучшего, я снова и снова слышала один и тот же вопрос: «Как заставить детей делать то, чего мы от них хотим?» И лишь через пять лет я поняла, что вопрос этот, увы, неверен. Потому что правильнее было бы спросить: «Почему дети не могут делать то, чего мы от них хотим?»

Ответу на этот вопрос и будет посвящена следующая глава.

ЭПИДЕМИЯ НЕПОСЛУШАНИЯ

Холодным зимним днем 2003 года в одном из московских детских садов появились два психолога — Елена Смирнова и Ольга Гударева. Психологи поздоровались с воспитателями и прошли в игровую, где и затеяли незамысловатый эксперимент. Одного из детей они отвели в сторонку и попросили постоять неподвижно, а сами в это время фиксировали, сколько времени он выдержит. После этого ребенка попросили сыграть роль часового, охраняющего дворец, и, опять-таки, засекали время.

Таким образом исследовательницы воспроизвели знаменитый эксперимент 1948 года, в ходе которого советский психолог З.В. Мануйленко продемонстрировала, что во время ролевой игры дети лучше контролируют свое поведение. На протяжении нескольких месяцев Смирнова и Гударева повторяли эксперимент, пока не были охвачены все дети, а также наблюдали за самостоятельной игрой детей. Потом они вернулись в лабораторию и принялись переставлять цифры и разбивать данные по возрастам, от четырех до семи лет. Обнаружилось, что полученные результаты совпадают с результатами 1948 года: в среднем ребенок может сохранять неподвижность дольше, если это задание является частью игры.

Любопытнее было другое: оказалось, что дети, которых наблюдали психологи, были менее зрелыми, чем дети из исследования 1948 года, — по крайней мере, в части игры. Так, лишь немногие из обследованных детей принимали на себя те или иные роли и взаимодействовали с одноклассниками в рамках воображаемого сюжета —

поведение, которое за полвека до того Мануйленко описывала как вполне распространенное. «Чаще всего современные дошкольники демонстрировали незрелость, неготовность к ролевой игре», — написала мне Смирнова в ходе интервью по электронной почте. А ведь она разбирается в играх — Елена Олеговна Смирнова возглавляет Центр психолого-педагогической экспертизы игр и игрушек при МГППУ и является автором двадцати книг, в том числе учебника по детской психологии.

Третье же открытие и вовсе ошеломляло: обнаружилось, что уровень самоконтроля у современных детей значительно ниже, нежели был у их сверстников пятьдесят пять лет назад. Играя в часового, современные четырех- и пятилетки могли выстоять неподвижно лишь треть того времени, в течение которого сохраняли неподвижность их ровесники в 1948 году. Дети шести-семи лет в среднем сохраняли неподвижность в течение трех минут, а их ровесники сороковых годов — в течение двенадцати.

Получается, что дети старшего дошкольного возраста времен начала холодной войны могли сохранять неподвижность вчетверо дольше, нежели их современные ровесники.

А впрочем, стоит ли уделять так много внимания каким-то там играм? Разве у современных детей нет проблем посерьезнее?

Дело в том, что игра для ребенка — это отнюдь не мелочь. Исследователи, которые десятилетиями занимаются вопросами детского развития, накопили массу доказательств того, что игра — это занятие первоочередной важности, основа взросления, деятельность, которая способствует развитию абстрактного мышления, самоконтроля, навыков социального взаимодействия и прочих важнейших умений. Так, например, именно в ходе ролевой игры дети впервые выходят за пределы конкретного мышления. Когда ребенок держит кривую палку как пистолет и кричит: «Бах! Бах! Ты убил!» — это уже абстрактное мышление.

Кроме того, игра учит ребенка владеть собой. С одной стороны, играть весело, с другой — присутствует социальное давление, направленное на продолжение игры, и совокупность этих факторов побуждает ребенка старательно контролировать собственные дей-

ствия. Если ребенок будет толкаться и топтать ногами, другие дети могут отказаться играть с ним, а то и сдачи дадут. Ребенок это знает, и знание это становится мощнейшим фактором, под давлением которого он сдерживает собственные разрушительные импульсы — мотивация, какой не добиться никакому взрослому, вмешайся он в игру. Обучаясь владеть собой в игре, ребенок начинает лучше владеть своими чувствами и в прочих областях жизни.

Итак, наблюдения Смирновой за играми детсадовцев 2003 года не зря вызвали серьезное беспокойство у исследовательницы. Можно, конечно, задуматься о том, не были ли наблюдаемые изменения побочным эффектом коммунистического строя или, быть может, следствием распада Советского Союза. Однако аналогичное снижение способности к самоконтролю у детей было зафиксировано исследователями и в Соединенных Штатах.

Впервые вопрос о том, насколько мы лучше наших предков справляемся с эмоциями, заинтересовал Джин Твенге в 90-х, когда она училась в аспирантуре Университета Мичигана. Сама Джин в детстве была настоящей сорвиголовкой, и потому стала исследовать гендерные роли, которые претерпевали (и по сей день претерпевают) значительные изменения. Особенно ее захватила тема психических заболеваний у женщин. Однажды Джин поделилась своими сомнениями с профессором Сюзен Нолен-Хоэксема, рассказав, что никак не может выбрать тему для диссертации. Профессор посоветовала ей рассмотреть динамику данных о психических заболеваниях в разные годы.

— Помню, как она достала из ящика стола несколько статей и сказала: «Вот тут есть данные, которые указывают на рост числа депрессий», — вспоминает Твенге, которая в итоге решила посвятить свою диссертацию тревожности и невротизму. — И действительно, профессор оказалась права.

Твенге опубликовала работу, в которой показала, что в 1993 году показатели тревожности и невротизма у студентов колледжа и детей значительно выросли по сравнению с показателями тех же групп в 1952 году.

Стоп, минутку — а может быть, современные доктора просто

стали лучше разбираться в психическом здоровье и эффективнее диагностировать тревожность и депрессию?

Твенге пришлось подкрепить свои результаты исследованиями. Для этого она взяла данные о четырех психологических исследованиях, проведенных в 1980-х годах с участием 6,9 миллиона американцев — учеников старших классов и колледжей, а также данные об исследованиях аналогичной возрастной группы двадцать лет спустя, и сравнила ответы на вопросы, посвященные импульсивности, депрессии, тревоге и проблемам концентрации внимания. Поскольку речь в обоих случаях шла не о диагнозах, а о симптоматике, полученные результаты невозможно было списать на совершенствование диагностики или на повышение осведомленности медиков.

Результаты озадачили исследовательницу: выяснилось, что за последние двадцать лет резко выросла частота появления депрессивных симптомов и симптомов дефицита внимания. Так, по данным одного из исследований, количество подростков, испытывавших проблемы со сном и с ясностью мышления, в 2012—2014 годах втрое превышало количество аналогичных случаев в 1982—1984 годах. Кроме того, постоянно росло количество случаев неповиновения среди студентов колледжей. Ныне занимая пост профессора психологии в Государственном университете Сан-Диего, Твенге продолжает собирать доказательства серьезных культурных изменений, под влиянием которых современная молодежь страдает тревожностью, депрессией, невротами и нарциссизмом значительно чаще, нежели их ровесники тридцать или сорок лет назад.

Откуда взялись эти изменения? Точно сказать невозможно, однако у Твенге имеется несколько вполне обоснованных теорий.

— Мы не можем выделить фактор, который является причиной этого. Мы даже не можем утверждать, что у этого явления есть конкретные причины. У нас нет возможности случайным образом распределить людей по разным поколениям, — объяснила она. — Но мы знаем, что концентрация на деньгах, славе и имидже коррелирует с уровнем тревожности и количеством депрессий.

В период, отмеченный ростом числа депрессий и тревожности, особенно активно развивались социальные сети, реалити-шоу