

*Мартин Селигман*

# Ребенок-ОПТИМИСТ

ПРОВЕРЕННАЯ ПРОГРАММА  
ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА



*Программа разработана совместно  
с Карен Рейвич, Лайзой Джейкокс и Джейн Гилхэм*

*Мартин Селигман*

# **Ребенок-оптимист**

## **Проверенная программа формирования характера.**

На протяжении тридцати лет основоположник позитивной психологии Мартин Селигман и его коллеги изучали связь между пессимизмом и депрессией и доказали, что хорошее самочувствие и работоспособность — это следствия оптимистичного восприятия действительности и пережитых приятных эмоций.

Автор называет депрессию эпидемией, прививку от которой лучше всего сделать в детстве. Такой «прививкой» и стала программа воспитания оптимизма у детей, подробно описанная в этой книге. Тесты, упражнения-комиксы и подробные рекомендации помогут вам понять вашего ребенка и изменить его взгляд на мир. Книга заинтересует родителей, педагогов, детских психологов, воспитателей и учителей.

# 1. Почему детям нужен оптимизм?

Я играл в бейсбольной команде Лейк-Лузерна Dodgers. И благоговел перед Дэнни и Тедди. Они были игроки от бога: отбивали самые сложные мячи, бегали по игровому полю с изяществом газели. Мне — десятилетнему мальчишке, который сам играет «на троечку», — они казались воплощением совершенства и здоровья. Укладываясь спать, я часто мысленно представлял Дэнни, который летит в метре над землей, чтобы отбить мяч, или неуловимого Тедди, неудержимо несущегося на базу.

Однажды промозглым августовским утром отец разбудил меня и сказал: «У Дэнни полиомиелит». Через неделю заболел Тедди. Родители не выпускали меня из дома. Игры Юношеской лиги отменили, сезон так и не закрыли. После болезни я встретил Дэнни: его «рабочая» рука иссохла, он не мог пошевелить левой ногой. Тедди я больше не видел — он умер в начале осени.

Следующим летом, в 1954 году, появилась вакцина Солка. Всем детям сделали прививки. Матчи Юношеской лиги возобновились. Страх, державший нас дома, улетучился, мы снова стали общаться, как раньше. Эпидемия закончилась. С тех пор я больше не сталкивался со случаями заболевания полиомиелитом.

Джонас Солк был моим кумиром в школьные годы и долго оставался им, уже когда я работал психологом. Его принцип «знание не ради знания, а ради исцеления» я взял за образец. Вводя в организм детей крошечные дозы вируса, Солк тренировал иммунные системы на сопротивляемость полиомиелиту. Я встретился с Джонасом Солком в 1984 году, и эта встреча изменила мою жизнь. Случай познакомиться представился нам в ходе пылких дискуссий между авторитетными психологами и иммунологами по вопросу перспектив очередной молодой дисциплины с неуклюжим названием «психоневроиммунология». Меня пригласили на эту конференцию потому, что в 1960-е годы я помог сформулировать концепцию «выученной беспомощности».

Приступая в 1964 году в Пенсильванском университете к диссертации по экспериментальной психологии, я был охвачен дерзкими мечтами. Мне хотелось понять тайны психологии, которые держат человека в силках и множат человеческие несчастья. Я решил работать в лаборатории Ричарда Соломона, одного из ведущих мировых специалистов в области теории научения.

Придя в лабораторию, я застал там странную картину: в комнате царила суматоха, люди бегали, суетились; животные же, напротив, буквально застыли на месте. Они ставили над собаками опыт по системе Павлова, посылая им определенный сигнал, который одновременно сочетался с электрическим разрядом. «Выключить» разряд собака могла бы, пробежав в противоположный угол камеры, в которую ее поместили. К досаде аспирантов, собаки не старались избежать разряда — они сидели и не шевелились. Эксперимент застопорился, поскольку животные не поступали так, как от них ожидали, т. е. не убегали от шока.

Для меня же пассивность животных была не помехой, а феноменом, который предстояло изучить. Именно в ней таилась суть человеческой реакции на бесчисленные неконтролируемые события, которые с нами происходят, — сдаться без единой попытки противодействия. Если бы психология могла пояснить данное явление, то человеческую беспомощность можно было бы излечивать или даже предотвращать.

Концепция выученной беспомощности произвела фурор. У клинических психологов выученная беспомощность вызвала интерес своим сходством с депрессией. В лаборатории беспомощные животные и люди — пассивные, вялые, грустные, потерявшие аппетит, неспособные разозлиться — казались такими же, как и пациенты с депрессией.

Рассматривая в конце 1970-х годов выученную беспомощность как разновидность депрессии, мы обнаружили, что пессимисты более склонны к беспомощности. У данной группы больше и вероятность впасть в депрессию. Оптимисты, наоборот, сопротивляются беспомощности и не пасуют перед неразрешимыми проблемами и неизбежными неприятностями. Этот проект — выявление людей с особой склонностью к пораженчеству и депрессии и обучение их сопротивляться беспомощности — занимал меня и день и ночь.

Я находился в его власти до самого знакомства с Джоном Солком. Уже на следующий день после знакомства он пригласил меня пообщаться. Спросил о моих исследованиях и планах. Я изложил ему концепцию выученной беспомощности. Объяснил, как пессимизм лишает человека сил противостоять депрессии и даже снижает степень сопротивляемости физическим заболеваниям. Так совпало, что именно в тот день исполнилось тридцать лет первому испытанию вакцины против полиомиелита, и доктор Солк был в приподнятом настроении.

«Если бы я сейчас был начинающим ученым, я бы все равно занимался иммунизацией! — воскликнул он с широкой улыбкой. — Только вместо прививок детям я бы выбрал ваш подход. Я бы делал психологические прививки. И проверял бы, могут ли эти психологически вакцинированные ребята успешнее сопротивляться душевным, да и физическим болезням!»

Психологическая иммунизация! Во мне все встрепенулось. Первые же опыты показали, что наши «психологические прививки» имеют поразительный успех. Чтобы научить животных владеть ситуацией, мы создавали для них условия, позволяющие контролировать шок.

«Привитые» таким образом животные никогда больше не впадали в состояние беспомощности: даже получив разряд, который невозможно было отключить, они не без-

действовали. С оригинальничав, мы назвали данный феномен иммунизацией — не без оглядки на вакцину доктора Солка. Может ли опыт контроля над ситуацией или приобретение такой черты характера, как оптимизм, защитить детей от психических заболеваний? От физических недугов?

## 2. От первых шагов до первого свидания

Мы хотим, чтобы наши дети были не только здоровыми. Мы хотим, чтобы их жизнь была наполнена дружелюбием, любовью и достойными делами. Мы хотим, чтобы они с интересом учились и легко справлялись с трудностями. Мы хотим, чтобы они гордились своими достижениями, росли справедливыми, смелыми, уверенными в завтрашнем дне. Чтобы они справились с поражениями, неудачами, которыми сопровождается взросление, и сами стали хорошими мамами и папами. Наша самая большая мечта — чтобы их

жизнь была лучше нашей, а наше самое сокровенное желание — чтобы они переняли все наши достоинства и как можно меньше недостатков.

Нам по силам достичь желаемого. Родители могут научить детей уверенности в себе, инициативности, усердию, доброте и самоуважению. Наука и медицина продолжают делать серьезные открытия, массовые коммуникации делают доступными империи книг, музыки, развивающих игр со всего света. Таким образом, у ответственных родителей есть все основания рассчитывать, что жизнь детей превзойдет их собственную жизнь во всех отношениях.

Имеется, однако, серьезное препятствие, которое может помешать осуществиться нашим мечтам. Из-за него люди лишаются природной активности и оптимизма. Оно называется «пессимизм» и сводится к мыслям о самом катастрофичном развитии событий.

Пессимизм стремительно распространяется среди детей, и главная задача родителей — не дать ребенку «подхватить» это новомодное мировоззрение. Данная книга призвана способствовать воспитанию в детях оптимизма, который будет сопровождать их всю жизнь.

Оптимизм сызмальства закаляется в горниле самостоятельных поступков. Задача вашего ребенка — под опекой внимательных родителей получить привычку без страха смотреть в лицо трудностям и преодолевать их. С наступлением школьного возраста тактика воспитания оптимизма смещается с самостоятельных действий к образу мышления. В школе дети уже задумываются о причинно-следственных связях. Они находят объяснение своим успехам и неудачам. Такие мысли и есть корень их оптимизма или пессимизма.

...Иэну шесть лет, и он уже оценивает себя с пессимистичной точки зрения. Папа постоянно стремится повысить самооценку мальчика, но в итоге делает только хуже. Вернувшись домой, отец зовет: «Ребята, сюда! У меня тут огромная коробка, которую надо немедленно вскрыть!» Иэн и его девятилетняя сестра Рейчел бросаются к двери и выхватывают сверток у папы. Они с восторгом обнаруживают в нем самый большой набор «Лего», который им доводилось видеть.

Дети шлепаются на пол и начинают возиться с деталями конструктора. Рейчел быстро собирает космический корабль. Она последовательно сооружает различные части — сначала основной корпус, затем крылья. Одновременно она в лицах изображает членов экипажа, которые обсуждают свою задачу: «Мы летим на Луну, чтобы забрать оттуда астронавтов. Потом мы последим за марсианами, но так, чтобы они нас не поймали».

Иэн подражает сестре. Рейчел берет синий кубик — и Иэн хватает синий кубик. Если Рейчел соединяет его с желтым кирпичиком, то и Иэн делает то же самое. Но корабль у него не получается.

Рейчел собирает слишком быстро, и Иэн за ней не поспевает. Чем ближе к космическому полету Рейчел, тем больше переживает Иэн. Он злится каждый раз, когда части конструкции разваливаются. Наконец он начинает швырять детали в сестру.

Папа видит, как Иэну тяжело, и хочет его подбодрить.

Папа: Иэн, все здорово! У тебя выходит отличная ракета!

Иэн: Нет. Здорово у Рейчел! У меня дурацкая. Крылья отваливаются! Я не умею! У меня никогда ничего не получается.

Папа: А мне нравится. Думаю, у тебя самая лучшая ракета в округе.

Иэн: Нет! У Рейчел она больше и с длинными крыльями, и они не падают, как у меня! У меня ничего никогда не получается! Ненавижу «Лего»!

Папа: Ну, неправда. У тебя все получится, если настроишься. Давай я помогу тебе. Твоя ракета сможет полететь на Луну, на Марс и на Юпитер и будет самая-самая быстрая. Вот какая у тебя будет ракета!

Иэн: Ну ладно, собирай. Моя не годится.

У папы чуткое сердце. Он понимает, как Иэн несчастен из-за того, что никак не угонится за старшей сестрой, и старается помочь мальчику. Похвалами он пытается повысить самооценку Иэна. Когда Иэн выражает сомнения в своих способностях, отец говорит ему, что все получится, если настроиться.

Папа делает три ошибки. Во-первых, он говорит неправду. И Иэн это знает. Как бы сильно он ни старался, у него все равно не получится построить такой же сложный космический корабль, как у его девятилетней сестры. И ракета у него вовсе не отличная. Папа должен был объяснить, что, когда Иэну исполнится девять лет, он, как и Рейчел, соберет более устойчивую конструкцию, и что когда Рейчел было шесть лет, у нее выходили такие же сооружения, как у Иэна.

Во-вторых, чтобы настроение у Иэна улучшилось, отец собирает ракету вместо сына, тем самым посылая сигнал: «Когда что-то идет не так, как тебе нужно, сдавайся и пусть тебя кто-то спасает».

Пытаясь повысить самооценку сына, папа учит его беспомощности. Нет ничего плохого в том, чтобы позволить Иэну пережить неудачу. Неудача сама по себе не является катастрофой. Она, конечно, может на какое-то время снизить самооценку, а вот неверная интерпретация неудачи, скорее всего, окажется гораздо более губительной.

Папа должен был посочувствовать Иэну, дав понять, что осознает, как сыну плохо («Помню, как в семь лет я сделал воздушного змея и ужасно расстроился, когда мы с папой стали его запускать, а он развалился на четырнадцать кусочков»). Папа не должен был решать проблему Иэна вместо него самого.

### 3. Самооценка: краткая история понятия

У понятия самооценки благородное происхождение. Отец современной психологии Уильям Джеймс более ста лет назад вывел ее формулу

$$\text{Самооценка} = \text{Достижения} / \text{Притязания}$$

По Джеймсу, чем больше у нас достижений и чем меньше наши притязания, тем выше наша самооценка. Мы будем любить себя сильнее, если будем больше преуспевать или же если умерим свои желания. Джеймс соединил два уровня психологической функции. Во-

первых, самооценка — это чувство: ее определяют огорчение, удовлетворение, радость и тому подобное. А во-вторых, данное чувство укоренено в окружающем мире, в успешности нашего взаимодействия с миром. Конфликт между двумя этими аспектами — хорошим настроением и успехами — послужил теоретическим обоснованием для практики улучшения самооценки. Именно «хорошее настроение» и «успешность» указывают на то, что с самооценкой все нормально, и, что еще важнее, на неверность и контрпродуктивность усилий повысить самооценку словами.

Дело в том, что не существует эффективной техники обучения моральному удовлетворению без обучения успешным действиям. Чувства самоуважения в частности и счастья в целом возникают лишь как сопутствующие эффекты — в результате победы над трудностями, успешной работы, преодоления безысходности и апатии, достижения цели. Самоуважение — побочный продукт успешности. Если у ребенка есть самоуважение, оно обязательно приведет к новым достижениям. Несомненно, приятно жить с высокой самооценкой, но в попытке достичь эмоциональной стороны самооценки прежде, чем установятся хорошие отношения с миром, нередко путают местами цель и средства ее достижения.

Если мы, родители и учителя, будем помогать возникновению ощущения успешности как компоненту самооценки, эмоциональная сторона, которой нельзя научить напрямую, улучшится сама собой. Нужно не внушать детям чувство удовлетворения, а обучать навыкам достижения успеха — как надо учиться, как избежать незапланированной беременности, как не подсесть на наркотики и не попасть в дурную компанию, как начать зарабатывать. Гораздо большее влияние на самооценку оказывает стиль объяснения происходящего, который мы рассмотрим в одной из глав. Сейчас я упоминаю его потому, что он определяет и чувственную, и деятельную составляющие самооценки. Когда у ребенка что-то не получается, он задается вопросом: «Почему?» Ответ на данный вопрос всегда разделен на три компонента: *кто* виноват, *надолго* ли это и *насколько сильно* это повлияет на жизнь. Первый компонент подразумевает обвинение себя или других и управляет эмоциональной стороной самооценки. Второй и третий компоненты — долго ли будет существовать причина и насколько она злокачественна — определяют ответные *действия* ребенка на неудачу. Неверие в свои силы необязательно приводит к неуспеху. Ребенок перестает бороться из-за уверенности в том, что

проблемы будут всегда и разрушат все. Отказ от дальнейших попыток приводит к новым неудачам, которые в свою очередь и подрывают самоуважение.



## 4. Основы оптимизма

Наиболее подвержены депрессии те дети, которые считают причины своих неудач постоянными. Поскольку причина будет всегда, полагают они, то и неприятности будут происходить все время. Напротив, дети, которые не смиряются с неудачами и сопротивляются депрессии, считают плохие события временными.

Разница между постоянными и временными причинами поначалу может показаться едва заметной, но вы должны настроить свой слух на нюансы, ведь критерий длительности крайне важен для благополучия вашего ребенка. В первом примере («Никто никогда...») ребенок-пессимист уверен, что причина отсутствия друзей будет вечной, тогда как ребенок-оптимист настроен подождать («Нужно время...»), чтобы обзавестись в конечном итоге верными товарищами. Во втором примере («самая дерганая мама») ребенок-пессимист связывает причину с характером, тогда как ребенок-оптимист — с настроением («сегодня дерганая как никогда»), а настроение, как известно, меняется. Ребенок-пессимист объясняет неприятности изначальными недостатками своей личности, а ребенок-оптимист — переменной настроения и прочими временными, изменчивыми состояниями.

Если ребенок думает о неудачах, отказах и трудностях в категориях «всегда» и «никогда», у него пессимистичное мировоззрение. Если же он воспринимает неприятности через понятия «иногда» и «недавно», он оптимист. В следующей главе есть опросник, который поможет определить стиль объяснения вашего ребенка.

Оптимистичные и пессимистичные дети по-разному реагируют на хорошие события в своей жизни. Итак, первая задача — приучить ребенка реалистично оценивать свою ответственность за ситуацию. Вторая задача заключается в том, чтобы объектом самокритики стали его *отдельные поступки*, а не *поведение вообще*.

<b>Постоянные причины (пессимизм)</b>	<b>Исправимые причины (оптимизм)</b>
<p>«Тамми, что с тобой? Всегда безобразничаешь!»</p> <p>«Венди сказала, что ты плакал все время, пока меня не было. Какой же ты плакса!»</p> <p>«Кори, я же сказала тебе убрать игрушки. Ну почему ты никогда не слушаешься?»</p>	<p>«Тамми, ты сегодня отбился от рук. Мне это не нравится».</p> <p>«Венди сказала, что ты плакал все время, пока меня не было. Тебе было плохо без меня?»</p> <p>«Кори, я же сказала тебе убрать игрушки. Почему ты не слушаешься?»</p>
<b>Универсальные причины (пессимизм)</b>	<b>Конкретные причины (оптимизм)</b>
<p>«Ты плохой мальчик».</p> <p>«Что делать, Таня! В спорте нужна ловкость, как у мамы. Я тоже неважный спортсмен».</p> <p>«Она никогда не играет с другими детьми. Такая застенчивая».</p>	<p>«Ты сегодня обижал сестренку».</p> <p>«Ну что, Таня! Надо научиться следить за мячом».</p> <p>«Ей непросто присоединиться к другим детям».</p>
<b>Внутренние и универсальные причины (пассивность)</b>	<b>Внутренние и поведенческие причины (инициатива)</b>
<p>«Ты неспортивный».</p> <p>«Какие же вы эгоисты, дети!»</p> <p>«Еще одна тройка с минусом?! Думаю, ты никогда не будешь отличником».</p> <p>«Не комната, а хлев! Какой же ты неряха!»</p>	<p>«Надо постараться попасть по мячу».</p> <p>«Надо больше думать о других, дети!»</p> <p>«Еще одна тройка с минусом?! Надо лучше готовиться к урокам!»</p> <p>«Не комната, а хлев! Пора уже начать убирать за собой».</p>

## 5. Как правильно критиковать ребенка

Столкнувшись с неудачей, ребенок может выбрать одно из двух — попытаться справиться с негативными эмоциями, изменив ситуацию, или сдаться и оставить все как есть. Первую тактику я называю умением контролировать ситуацию, а вторую — выученной беспомощностью.

Чтобы овладеть навыком контроля над ситуацией, необходимо пережить неудачу, почувствовать недовольство и не сдаваться до тех пор, пока не получится. Невозможно перескочить хотя бы через одну из этих ступеней. Неудача и неудовлетворенность необходимы для конечного успеха и морального удовлетворения.

Первое правило критики — это взвешенность. Преувеличение порождает чувство вины и стыда, которые мешают мотивировать ребенка изменить ситуацию. Но и полное воздержание от критики ослабляет у ребенка чувство ответственности и лишает его воли к исправлению.

Второе правило — какими бы ни были обстоятельства, критиковать всегда нужно в оптимистичном ключе. Ругая ребенка с подтекстом постоянных и универсальных причин, родители приучают его к пессимистичному мировоззрению. Если же они упоминают об исправимых и конкретных факторах, ребенок усваивает оптимистичный стиль мышления. Как бы ни споткнулся ваш малыш, важно сосредоточить его внимание на локальных и временных личных причинах, не кривя при этом душой, и постараться не ставить крест

на его характере и способностях. Далее рассмотрим несколько примеров правильной и неправильной критики дошкольника.

Елене В. десять лет. Она живет с родителями и трехлетним братиком Дэниелом. После обеда миссис В. отправляется с детьми в зоопарк. Как только они усаживаются в машину, Елена начинает дразнить брата. Она говорит, что их папа на самом деле только ее папа, а папа Дэниела — горилла. Пугает, что лев в зоопарке откусит мальчику причинное место. Угрожает, что рядом с зоопарком есть тюрьма и если Дэниел будет себя плохо вести, его посадят в эту тюрьму на всю жизнь. Елена ведет себя несносно, и миссис В. это не нравится.

*Миссис В.: Елена, прекрати! Что с тобой сегодня? Ты же такая замечательная старшая сестра! Играешь с Дэниелом, делишься игрушками. Так заботишься о нем. Но сегодня ты совсем распоясалась. Зоопарк может испугать малыша, и твои страшилки совсем не к месту. Мне не нравится, как ты себя ведешь, Елена. Попроси прощения у Дэниела, и если снова будешь его сегодня дразнить, то гулять вечером не пойдешь. Ясно?*

Конечно, Елену нужно одернуть. Миссис В. взывает к чувству ответственности, чтобы Елена могла исправиться. Миссис В. Отмечает конкретные и временные недостатки поведения («дразнить... сегодня») и указывает на их нетипичность («замечательная старшая сестра»). Миссис В. опирается на конкретное доказательство, подтверждающее

нехарактерность проблемы («Играешь с Дэниелом, делишься игрушками»), чтобы Елена могла гордиться собой. Она направляет Елену («Попроси прощения у Дэниела») и объясняет, что последует, если издевательства не прекратятся («гулять вечером не пойдешь»). И между прочим, миссис В. вовсе не преувеличивает данные последствия.

Критика такого рода идеальна. Благодаря ей Елена понимает: «Мамочка считает меня хорошей старшей сестрой, но сегодня, по ее мнению, я вела себя с Дэниелом отвратительно. Я попрошу у него прощения, и тогда всем станет спокойно». Итак, критика миссис В. хотя и направлена на личность ребенка, но опирается на конкретные и исправимые факторы. Она настраивает Елену на правильные поступки, а не выносит приговор ее характеру. Давайте представим, что получилось бы, если бы миссис В. произнесла следующее:

*Елена! Сколько можно! Почему ты всегда ведешь себя как дрянь! Мы же собирались так здорово провести время, а ты все испортила! И зачем я только возжу вас везде, если ты своими выходками обязательно все изгадишь?!*

Такая критика подобна яду. В данном случае миссис В. Ставит крест на личности Елены. Называет ее дрянью (характерологическое определение) и обвиняет в беспрестанном срыве планов матери (постоянная и неизменная причина) и причинении вреда семье (универсальная и постоянная причина). Дети впитывают такую критику и делают такой вывод: «Я ужасный человек. Мама не хочет, чтобы я была ее дочкой. Я всегда ей мешаю. Она права. Уйду от них! Им будет лучше без меня». Елена ощутит свою никчемность и будет видеть для себя единственный выход в том, чтобы сбежать прочь. Оптимизм или пессимизм формируется у человека в детстве. Ребенок обретает то или иное мироощущение не только с помощью окружающей действительности, но и слушая критику родителей в адрес всего вокруг или в свой собственный. Если у ребенка развивается пессимистичный стиль мышления, то он, скорее всего, будет впадать в депрессию и терпеть неудачи. Однако депрессии можно избежать, в том числе совместные усилия родителей и учителей могут предотвратить ее. Для начала вам необходимо определить, депрессивный у вас ребенок или нет, и где именно он может споткнуться.

## 6. Четыре базовых навыка оптимизма

Прежде чем учить ребенка когнитивным навыкам оптимизма, взрослый должен сделать их частью собственного мышления. Дети перенимают пессимизм от своих родителей и учителей, поэтому крайне важно с самого начала создать для ребенка парадигму оптимизма. В стратегиях, которые вам предстоит освоить, нет ничего таинственного. Мы предоставим вам техники, которые применяются когнитивными психотерапевтами при лечении депрессии, но мы адаптировали их для людей, не страдающих депрессией. Когнитивная терапия представляет собой краткосрочный курс лечения и дает примерно такой же результат, что и лекарства от депрессии. Пациенты со схожим уровнем депрессивности, которых лечат методами когнитивной терапии либо самыми эффективными таблетками, выздоравливают примерно с одинаковым успехом (около 70 процентов).

Когнитивная терапия и наша программа предотвращения депрессии связаны с четырьмя базовыми навыками оптимизма. **Во-первых, человек учится фиксировать мысли, которые мелькают в его сознании каждый раз, когда ему плохо.** И хотя такие мысли едва уловимы, они накладывают глубокий отпечаток на настроение и поведение. Данная техника называется фиксация мыслей.

Лидия научилась ловить свои негативные внутренние мысли. У нее трое детей: младший ходит в первый класс, старший в пятый, и по утрам ей приходится туго — собрать ребят в школу очень непросто. Последнее, что, выбегая из дома, слышат дети, —

ругань мамы, о которой она сразу начинает сожалеть. Фиксируя свои мысли, Лидия обнаружила, что после своего истошного крика всегда говорит себе: «Я ужасная мать — настоящая мегера. Дети будут меня ненавидеть, от моих воплей им только хуже».

**Второй навык сводится к оценке таких автоматических мыслей.** Надо научиться признавать, что ваш внутренний голос не всегда прав. Лидия стала относиться к выводам о самой себе и окружающем мире как к гипотезам, которые еще необходимо доказать. Она узнала, как обращаться с доказательствами, чтобы определить правомерность своих суждений.

В доказательство того, что она плохая мать, Лидия сумела привести множество аргументов. Потом ее попросили привести примеры, которые бы доказывали, что все не так уж плохо. Это задание было для нее труднее предыдущего. Перечень оказался очень коротким, и Лидии предложили вспомнить какие-то поступки, которые она упустила. Перечень стал длиннее: она готовит детям, стирает, после школы играет с ними в футбол, делает с ними домашние задания, успокаивает, обучает игре на гитаре и обсуждает с ними их проблемы. Проанализировав свои плюсы, Лидия стала меньше думать о том, какая она плохая мама.

**Третий навык связан с более точным объяснением неприятностей, которое помогает опровергать автоматические мысли.** Лидия научилась говорить себе: «После обеда у нас с детьми полная гармония, не то что по утрам. Я никогда не была жаворонком. Мне необходимо сдерживать свою утреннюю раздражительность». «Я никогда не была жаворонком» — менее фундаментальное объяснение крикам, к которому Лидия обращалась, когда ловила себя на мысли: «Я ужасная мать». Со временем она научилась обрывать цепочку негативных выводов: «Я ужасная мать, мне нельзя иметь детей, поэтому мне не стоит жить», переключаясь на новые объяснения. Теперь она может

сказать себе: «Абсолютно нелогично делать вывод о том, что я не заслуживаю жизни только потому, что я не жаворонок». Поняв, что она отнюдь не ужасная мать — просто у нее не все спорится по утрам, Лидия заметно улучшила свое самочувствие. А с ним появилось и больше энергии; в результате молодая женщина обнаружила, что утреннюю суету вполне можно пережить.

**Четвертый навык называется декатастрофизацией.** Представьте, как что-то пошло не так: вы организовали званый обед, а шоколадный мусс получился с комочками. Или ваша вторая половина язвительно интересуется, когда вы снова будете заниматься спортом. Или вы застали своего сына с сигаретой. Или начальник заявил, что ваша работа его не устраивает. Думаете ли вы о самых плохих последствиях, когда происходят неприятности? Представляете ли себе самый ужасный результат? И хотя предполагать самый худший сценарий, т. е. преувеличивать, в некоторых ситуациях даже полезно, это становится непродуктивным, если наихудший результат совсем маловероятен: вы только зря растеряете силы и испортите себе настроение. Лидия склонна видеть все в черных красках. Когда подруга Эйлин упрекнула ее в невыполнении обещаний, Лидия решила, что пришел конец не только их дружбе, но и другим ее приятельским отношениям. «Когда Эйлин выразила неудовольствие, я сразу же подумала: “Ну вот. Я все испортила. Если Эйлин решила на попреки, значит, она просто не хочет больше со мной общаться. Я знаю, что теперь будет. Она расскажет Шерон и Линн, а потом Тони, и те тоже прекратят со мной зняться”».

Впоследствии Лидия научилась адекватно оценивать вероятность несчастий, которых опасалась. Вместо того чтобы впасть в ступор от своих фантазий и необоснованных опасений, она смогла направить усилия на решение проблем. Фиксация автоматических мыслей, поиск доказательств их правомерности, формулирование альтернативных суждений и преодоление привычки все видеть в черном цвете являются главными когнитивными навыками, которым учит программа предотвращения депрессии. Ниже мы рассмотрим, как научиться первым двум навыкам самому, а затем обучить им ребенка. В следующих двух главах мы поработаем над альтернативными суждениями и адекватной оценкой ситуации, т. е. навыками эффективного опровержения негативных выводов.

## 7. Оптимизм и его перспективы

Программа воспитания оптимизма у детей, изложенная в данной книге, была воплощена в жизнь уже одиннадцать раз и зарекомендовала себя как действенный метод предотвращения депрессии. В восьми случаях итоги получились такие же, как у нас. Исходя из своего опыта могу сказать, что положительный результат в восьми из одиннадцати случаев можно считать весьма хорошим.

Кроме того, в Пенсильванском университете прошли исследования еще по нескольким направлениям:

- Мы больше узнали о том, сколько длится эффект программы предотвращения депрессии. Без повторных занятий программа защищает от депрессии на два года. На третий год эффект слабеет (Гилхэм и Рейвич, 1999).

- Применяя программу первый раз, мы задействовали в качестве преподавателей психологов с клиническим опытом. Затем мы разработали двухнедельный семинар для учителей средней школы, которые смогли вести занятия столь же эффективно, как и практикующие психологи.

- Мы разработали полномасштабную программу обучения родителей, которая повторяет программу для учителей. Родители сначала учатся применять практики оптимизма в собственной жизни, а потом осваивают методику обучения своих детей.

Я верю и надеюсь, что моя работа станет началом конца общемировой эпидемии депрессии.

## **Три причины прочитать эту книгу полностью:**

1. В этой книге вы найдете исчерпывающую анкету из 48 вопросов, по которой были протестированы тысячи детей по всему миру. Результаты этого самостоятельного исследования помогут вам узнать: оптимист или пессимист ваш ребенок?

2. Вы узнаете, передается ли оптимизм, а также алкоголизм, депрессивность, жизнелюбие и даже удовлетворенность работой по наследству? Как это происходит? Что нужно сделать, чтобы уберечь ребенка от негативного «наследства» и наоборот передать ему все самое лучшее?

3. И самое главное, эта книга ответит на вопрос, как воспитать в ребенке оптимизм и уверенность в себе? Как научить его объективно оценивать себя? Как развить в ребенке социальные навыки и умение решать проблемы?

Вы получите как готовые схемы (и даже в виде комиксов!), так и десяток упражнений для взрослых и детей, которые помогут разобраться во многих вопросах воспитания.

Эта книга поможет вам не только воспитать Оптимистов, но вспомнить как воспитывали вас и разобраться в самих себе.

[Подробная информация о книге на сайте издательства «Манн, Иванов и Фербер»](#)