

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б72

Tom Boyce, MD
ORCHID&DANDELION. THE ORCHID CHILD.
WHY SOME CHILDREN STRUGGLE AND HOW ALL CAN THRIVE

Copyright © 2019 by W. Tom Boyce, MD

All rights reserved. Published in the United States by Alfred A. Knopf,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

Бойс, Томас.
Б72 Дети-одуванчики и дети-орхидеи / Томас Бойс ; [пер. с англ.
Е.И. Фатеевой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (Психоло-
гия. Воспитание с любовью и пониманием).

ISBN 978-5-04-101590-9

Книга доктора Томаса Бойса посвящена масштабному исследова-
нию, которое доказало: не существует «трудных», «неспособных», «без-
надежных» детей! Есть дети-«одуванчики» — они легко справляются со
стрессами, добиваются успеха и адаптируются к любым условиям, а есть
дети-«орхидеи», которые чувствительны к любым переменам и близко
к сердцу принимают неудачи и критику. Но если найти к нежным «ор-
хидеям» правильный подход, их слабости превращаются в достоинства,
позволяя добиваться не меньших успехов, чем «одуванчики». Используя
научные факты и результаты многолетних наблюдений, доктор Бойс
объясняет, как помочь вашим маленьким «одуванчикам» и «орхидеям»
расцвести, поддерживая их таланты и особенности.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-101590-9

© Фатеева Е.И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Из этой книги вы узнаете:

- почему в одной семье вырастают совершенно разные дети;
- как генетика и среда влияют на поведение ребенка;
- что такое неophobia;
- как помочь ребенку избежать стресса;
- почему время — ваш лучший подарок детям.

Посвящается Джилл, Эндрю и Эми

Содержание

Предисловие Роберта Коула	11
Предисловие Т. Берри Бразелтона	12
Введение	14
1. История двух детей	21
2. Шум и музыка	38
3. Лимонный сок, пожарная тревога и неожиданное открытие ...	66
4. Орхидеи и одуванчики в одной лодке	87
5. Как появились орхидеи (и одуванчики)?	111
6. Дети из одной семьи растут в разных семьях	142
7. Доброта и жестокость детей	160
8. Как засеять и взрастить сад детства	192
9. Линии жизни орхидей и одуванчиков	211
10. Грех отцов и дар милосердия	241
Заключение: Пусть все дети процветают	264
Заключительная Ода «Рай дарован орхидеям и одуванчикам, которые дополняют друг друга»	286
Благодарности	289
Словарь	293
Примечания	295

Предисловие Роберта Коула

Автор этих историй — врач, который наблюдает за жизнью своих маленьких пациентов, переживая вместе с ними их взлеты и падения. Читая книгу, я вспоминал свою студенческую практику в медицинском институте у врача и писателя Уильяма Карлоса Уильямса. Доктор Уильямс часто посещал пациентов на дому и видел, как живут и проводят время его подопечные. Конечно, он размышлял об испытаниях, выпавших на их долю, об ожидающих их перспективах и трудностях. Доктор Бойс живет и работает точно так же. Он дал возможность нам, читателям, познакомиться с его маленькими пациентами. Он думает о них, лечит их, переживает за них, и мы испытываем вместе с ним те же чувства. «Только соединять», — говорил писатель Э. М. Фостер, и в этой книге мы будем делать именно это — размышлять над тем, что происходит, когда разные молодые люди сталкиваются с жизненными препятствиями. Мы узнаем очень многое о человеческих страданиях, воспринимая их глазами, ушами, разумом и сердцем врача. Мы прочитаем о трудностях, о доблести и о выносливости, свойственной даже детям. И о многом другом.

Конкорд, Массачусетс, 2017 г.

Предисловие Т. Берри Бразелтона

Это впечатляющая книга, целая коллекция идей и открытий. Доктор Бойс раскрывает важные до- и послеродовые факторы, определяющие дальнейшее развитие детей. Он выделяет особую группу малышей — «орхидей», скрывающихся среди остальных, «одуванчиков», которые нормально растут и развиваются. Дети-орхидеи удивительно хрупкие, с ними нужно обращаться особым образом — только тогда они раскроют свой потенциал. Одуванчики сделаны из более прочного материала и, скорее всего, преодолеют любые трудности, но результаты у них часто бывают средними или обыкновенными.

Доктор Бойс приводит доказательства, подтверждая их убедительными исследованиями. Он говорит о том, что дети сильно различаются в своем развитии из-за уникального взаимодействия генов с окружением. Это взаимодействие начинается в утробе, когда на плод еще до рождения влияют стресс-факторы, питание и эмоции матери. Мать и еще не рожденный ребенок стараются приспособиться к этим факторам, как будто готовятся жить в тех же условиях после рождения. Таким образом, если мать испытывает стресс, плохо питается или находится в депрессии, ребенок рождается с повышенным уровнем гормонов стресса, он излишне тревожен и ему сложнее обучаться. С другой стороны, дети, чьи матери не испытывали стресса и депрессии и с нетерпением ждали родов, хорошо спят и едят, отличаются высокой готовностью к обучению, построению эффективных отношений и оптимальным развитием. У таких младенцев лучше развит самоконтроль (например, они учатся сосать палец, чтобы успоко-

иться). Мать, которая сразу же начинает кормить, обнимать, гладить, ласкать ребенка, разговаривать с ним и заботиться о нем, вносит важнейший вклад в здоровое, позитивное развитие.

Все эти события отражаются в эпигеноме ребенка, и, как показывает доктор Бойс, ведут к появлению детей-одуванчиков и детей-орхидей. С самого начала родителям нужно дать возможность распознать нрав своего ребенка и его индивидуальные особенности. Чтобы облегчить этот процесс, педиатр, неонатолог или медсестра могут рассказать об особенностях малыша и научить родителей понимать его поведение. Это полезный язык, облегчающий задачу воспитывать детей ответственным и оптимальным способом. Когда вы понимаете ребенка и его поведение, ваша забота о нем и осознание его нужд многократно усиливаются.

У меня есть своя педиатрическая практика в городе Кембридж, штат Массачусетс, и я сочувствую любящим родителям, которые пытаются защитить своих детей. Но даже младенцам важно пораньше узнать, как справляться со стрессом и трудностями. Подобные механизмы самоуправления должны приобретаться и оттачиваться с самого раннего детства, они нужны и орхидеям, и одуванчикам, чтобы подготовить их к неприятностям, которые рано или поздно встретятся на пути любого ребенка.

Эту книгу, я надеюсь, прочитают все родители и профессионалы (врачи, медсестры, специалисты по раннему развитию, учителя и другие). Она поможет им понять, как растут и развиваются такие разные дети — орхидеи и одуванчики. Книга расскажет вам, как воспитывать каждого ребенка, особенно если ему не подходят традиционные методы воспитания и обучения.

Барнстейбл, Массачусетс, 2017 г.

Введение

Что, если бы дети, которые вызывают у нас особое волнение, оказались самыми перспективными? Что, если бы детей, чья жизнь сопровождается неурядицами и трудностями, на самом деле ждало самое яркое и оригинальное будущее? Что, если бы внешне проблемный и склонный к разрушению ребенок в условиях поощрения и поддержки стал бы не просто взрослым с заурядными достижениями, а вдохновляющим примером процветания и успеха? Что, если бы тяжкое бремя необычной для ребенка хрупкости превратилось бы в определенных обстоятельствах в осязаемое преимущество взрослой жизнестойкости? Что, если бы можно было исправить хрупкость и неуверенность детей при помощи алхимии заботливой семьи или общества и трансформирующего воспитания?

Книга, которая лежит перед вами, представляет собой историю именно такого удивительного превращения. Это повествование родилось из многочисленных исследований детского развития и почти целой жизни наблюдений некогда молодого педиатра, которому повезло стать отцом, потом дедушкой и в конце концов ворчливым и отлично промаринованным детским и семейным консультантом. Эта история, научная и личная, — мой дар ободрения и надежды всем, кто учит детей и заботится о них, волнуется за них, а также тем, кто с детства пытается понять источник своего недуга — отличия от других людей. Если ваша жизнь в какой-то степени напоминает мою, то вы непрерывно беспокоитесь о благополучии и будущем своих детей и размышляете о том, каким образом их стремления и чаяния

могут произрастать из ваших собственных. Вас охватывает трепет от их успехов и мастерства, вы живете их страстями, вы гордитесь их достижениями и переживаете из-за их проблем и печалей.

Когда моя невестка была беременна нашим первым внуком, однажды ночью нас с моей женой Джилл разбудил резкий телефонный звонок. Звонил сын, который находился за тысячи миль, в нью-йоркском районе Бруклин. Его молодая жена не могла заснуть из-за периодических приступов острой боли в области бока и таза. Сын с женой сильно беспокоились, будучи новичками в этом деле.

Пытаясь стряхнуть сон, Джилл (по профессии она медсестра) и я собрали неясный, но достаточно подробный анамнез этой боли, пытаясь точнее определить ее локализацию, характер и возможную причину. Больше всего мы оба боялись, хотя не говорили этого вслух, что речь идет о преждевременных родах и появлении на свет недоношенного, тридцатидвухнедельного ребенка, с сопутствующими опасностями и для матери, и для малыша. Однако, узнав больше подробностей, мы пришли почти к однозначному выводу, что причиной боли было мышечное напряжение, возможно из-за того, что худенькая женщина с непривычно большим животом слишком резко повернулась в кровати. Мы убедили юных супругов, что боль, скорее всего, пройдет сама и ее облегчит согревающая подушка и отдых в постели.

После того как мы закончили разговор, я повернулся к Джилл и устало заметил: как ни здорово, что наши дети нашли себе спутников и пустились в самостоятельное плавание, это повлекло за собой неожиданный эффект — количество людей, о которых мы беспокоимся, удвоилось. Мы почти тридцать лет с переменным успехом варились в котле проблем и болезней наших двоих детей, а теперь к ним добавилось еще трое — невестка, зять и тридцатидвухнедельный зародыш-внук — за которых мы тоже вынуждены переживать! Очень, конечно, радостно, но так неспокойно...

Но это все мирные, традиционные заботы — вроде обязательных мин на пути воспитания: двухлетняя дочь упала и разбила губу, пытаюсь пописать в раковину; пятилетний сын плакал, почувствовав

себя одиноким и покинутым в детском саду; ученик средней школы за один год потерял пять курток и четыре ключа от шкафчика в раздевалке; двенадцатилетний парень страдал от издевательств «друзей», которые засовывали его в мусорный бак; пятнадцатилетняя девушка направо и налево раздавала приглашения на вечеринки в загородном доме родителей, вызывая их раздражение и смятение. Это банальные проступки, с которыми сталкиваются почти все родители в той или иной форме. Хотя иногда о чем-то смешно вспоминать, в момент совершения эти вещи могут вызвать огорчение и расстройство.

Но с этим не сравнить тревогу людей, чьи сын или дочь действительно сбились с пути — наркотики, преступления, разрушительная дружба и прочее. Родители почти физически ощущают боль, наблюдая, как ребенок идет кривой дорожкой, которая все дальше уводит его от нормальной жизни. Это ощущение «тяжести в животе», паника и тошнотворное отчаяние, которое ведет к безумию и ужасу, оборачивается бессонницей и проблемами на работе. Оно способно разрушить даже самый прочный брак из-за недопонимания, недоразумений и раздражительности. Когда вы видите, как ребенок погружается в серьезные психологические и учебные проблемы и зависимости, совершает правонарушения — это почти неопишуемая агония. Хотя в моем родительском опыте не было волнений такого рода, я не могу забыть, как всю жизнь был свидетелем подобных страданий из-за моей сестры.

Больше всего на свете я бы хотел, чтобы эта книга принесла утешение, а также подарила надежду таким же страдающим «родственникам»: родителям, учителям, братьям и сестрам, и всем потерявшим уверенность в возвращение своих детей; а также тем, чья вера во врожденное добро и потенциал ребенка несколько подорвана. В истории о той фигуре речи, из которой книга получила свое название — я имею в виду метафору орхидеи и одуванчика, — скрыта глубокая и важная правда о происхождении недуга и спасении каждой отдельной жизни.

Большинство детей — у вас в семье, в классе, в городе и районе —

более или менее похожи на одуванчики. Они процветают и благоденствуют почти повсеместно там, где растут. Как и у одуванчиков, благополучие многих детей практически гарантировано присущими им от природы силой и выносливостью. Но есть и другие, больше похожие на орхидеи. Они могут увядать и сохнуть без заботливого ухода, однако, подобно орхидеям, способны вырасти в создания удивительной красоты и изящества, если встречаются на своем пути доброту и сострадание.

Обыденная, хоть и неоднозначная мудрость гласит, что дети в столкновении с испытаниями, которые готовит им мир, делятся на два типа — «ранимых» и «неунывающих». Но наши и другие исследования приносят все больше доказательств того, что противопоставление «ранимый — неунывающий» представляет собой ложный (или, по крайней мере, дезориентирующий) дуализм. Это ошибочное разделение, которое приписывает слабость или силу — хрупкость или напористость — отдельным подгруппам молодых людей. Искажение состоит в том, что дети просто разные, как орхидеи и одуванчики, у них разная чувствительность и восприимчивость к окружающим условиям. Большинство наших детей способны, подобно одуванчикам, процветать в любых обстоятельствах, кроме самых суровых и зверских. Но есть и другие, их меньшинство, и они, словно орхидеи, либо ярко цветут, либо вянут, к вящему разочарованию, — в зависимости от того, как мы заботимся о них и ухаживаем за ними. Здесь-то и раскрывается спасительный секрет нашей истории: эти самые дети-орхидеи, которые увядают и опадают, могут выживать и процветать удивительным образом.

Есть и другие причины, чтобы вы, читатель, захотели узнать излагаемую здесь научную историю. Возможно, вы, будучи отцом или матерью, приходите к печальному выводу, что «каждому — свое» и нужен разный подход к воспитанию удивительно разных детей из одной семьи. Может быть, у ваших детей серьезные проблемы в школе или в жизни, несмотря на ваше глубокое внутреннее убеждение, что они выдающиеся и многообещающие молодые люди. Или, воз-

можно, вы школьный учитель, который старается лучше понять этот безумный зверинец, который вы обязаны учить и контролировать. А может быть, метафора орхидеи и одуванчика описывает вашу ситуацию: вы ее всегда ощущали, но никогда не высказывали вслух и не понимали.

На следующих страницах я поделюсь с вами научными данными и практическими советами, которые касаются жизни не только орхидей, но и одуванчиков. Хотя одуванчики рискуют меньше орхидей, они тоже обладают уникальным набором психологических и физиологических черт, понимание которых приведет к более высокому уровню самоосознания, успеха и удовлетворения. Одуванчики тоже сталкиваются с жестокими причудами обстоятельств и условий. Мы видим это, наблюдая за растениями в природе: не важно, насколько вид крепок и устойчив, — каждый может увянуть в любой момент. И хотя эта книга посвящена восприимчивости детей к своему социально-эмоциональному миру, наши корни и чувства продолжают формировать нас на всем жизненном пути, до старости. Это не делает человеческие существа неуязвимыми, но укрепляет их силы и открывает способность к восстановлению и обновлению.

Со скромным, но серьезным намерением я предложу широкому кругу читателей полезные знания и помощь. Мы изучим *истоки* современных исследований, касающихся стресса и неблагоприятного влияния на развитие ребенка и его психическое здоровье. Мы увидим, отдавая должное временами случайным и неожиданным научным открытиям, как появляются первые признаки существенной разницы в нейробиологической восприимчивости к социальным условиям. Я расскажу вам, что известно об *эволюционных корнях* орхидей и одуванчиков, почему в одной семье вырастают совершенно разные дети и как *эпигенетика* буквально взорвала наше представление о взаимодействии генов со средой и о влиянии этого взаимодействия на нас, нынешних и будущих. Я постараюсь обобщить современные данные о том, как различия между человеческими орхидеями и одуванчиками пропадают, когда речь заходит о со-