ОДНА ПРИВЫЧКА В НЕДЕЛЮ

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

БРЕТТ БЛЮМЕНТАЛЬ
ДАНИЭЛЬ ШИ ТАН

ПОВЫШАЕМ УВЕРЕННОСТЬ • УКРЕПЛЯЕМ ОТНОШЕНИЯ
ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ • РАЗВИВАЕМ ИНТЕЛЛЕКТ

Эту книгу хорошо дополняют:

Просто космос
Катерина Ленгольд

В этом году я…
М. Дж. Райан

Магия утра для всей семьи
Хэл Элрод, Линдси и Майк Маккарти, Хонори Кордер

Сила маленьких шагов
Цель. Фокус. Регулярность. Результат

В партнерстве с ребенком
Росс Грин

Brett Blumenthal
and Danielle Shea Tan

52 Small Changes for the Family

Sharp Mind
Healthy Spirit
Resilient Body
Deep Connections

Chronicle Books
San Francisco

Бретт Блюменталь
и Даниэль Ши Тан

Одна привычка в неделю для всей семьи

Повышаем уверенность, укрепляем отношения, заботимся о здоровье, развиваем интеллект

Перевод с английского

Юлии Змеевой и Екатерины Кротовой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2019

УДК 159.943.7+304.3
ББК 88.26+51.204.0
Б71

Издано с разрешения Chronicle Books

На русском языке публикуется впервые

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 16+

Благодарим Александру Румовскую за рекомендацию книги к изданию

Блюменталь, Бретт

Б71 Одна привычка в неделю для всей семьи. Повышаем уверенность, укрепляем отношения, заботимся о здоровье, развиваем интеллект / Бретт Блюменталь, Даниэль Ши Тан ; пер. с англ. Юлии Змеевой и Екатерины Кротовой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 384 с.

ISBN 978-5-00146-200-2

Одно небольшое изменение в неделю — и к концу года в вашу семейную жизнь войдут 52 полезные привычки. Методика известных консультантов по здоровому образу жизни охватывает разные сферы: питание, физические упражнения, ментальные практики. Через год вы заметите, что вы и ваши дети стали более любознательными, внимательными, уравновешенными, и вдобавок укрепите физическое здоровье и улучшите взаимоотношения.

Эта книга для тех, кто хочет сделать жизнь своей семьи более осознанной, здоровой и наполненной.

УДК 159.943.7+304.3
ББК 88.26+51.204.0

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00146-200-2

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Text © 2019 by Brett Blumenthal and Danielle Tan
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

Моей семье — Дэвиду, Александру, маме, Биллу, Филипу и Лесли. Вы очень дороги мне, и я глубоко ценю все, что вы делаете, чтобы поддержать меня. С любовью,
Б. Б.

Моим мальчикам, Эролу, Эврину и Айдину, — вы для меня все. Никогда не забуду, чем вам пришлось пожертвовать, чтобы эта книга появилась на свет. Мое сердце становится больше благодаря вам.
Д. Ш. Т.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы работаем в сфере здорового образа жизни более тридцати лет и за это время много раз убеждались, что большие перемены начинаются с малого. Это логично: маленькие изменения выглядят реалистично, они не так тяжело даются и позволяют быстро ощутить результат. Независимо от того, что именно вы хотите изменить, помните о трех истинах: любые глобальные перемены складываются из множества маленьких шагов, радикальные подходы типа «всё или ничего» не работают, а маленькие изменения, которые мы можем контролировать, подогревают наше стремление к успеху.

Для глобальных изменений или новых привычек нужно время. В исследовании, проведенном психологом из Университетского колледжа Лондона Филиппой Лэлли, испытуемые приучали себя есть фрукты каждый день. На это потребовалось в среднем шестьдесят шесть дней. То есть чтобы сделать нечто новое неотъемлемой частью жизни, человеку нужно около девяти с половиной недель[1]. Исследования также подтверждают, что большего успеха добиваются те, кто предпринимает маленькие изменения на протяжении определенного отрезка времени, а не те, кто пытается переделать все и сразу[2]. Эта философия стала основой для двух первых книг Бретт Блюменталь из серии 52 Small Changes: «Одна привычка в неделю» (52 Small Changes for the Mind)

и «Год, прожитый правильно» (52 Small Changes: One Year to a Happier, Healthier You)*.

После рождения сыновей мы много общались с родителями детей разных возрастов и поняли, что мамы и папы больше всего на свете хотят вырастить счастливых здоровых детей, но ищут советов и подсказок, как сделать это. Крепкая, гармоничная, легко справляющаяся с трудностями семья — к этому, конечно, стремится большинство, однако мы обе побывали на месте родителей, которые не знали, с чего начать и на что делать упор в воспитании ребенка[3]. Нам показалось естественным разобраться в этой теме в рамках серии, начатой Бретт несколько лет назад.

Эта книга — подробное руководство для родителей и опекунов, как воспитать счастливых и здоровых детей. Каждую неделю предлагается вводить в семейную жизнь по одной новой привычке, что в итоге приведет к значительным переменам. Эти комплексные рекомендации касаются множества сфер жизни и призваны помочь вашим детям выстроить фундамент для крепкого здоровья и благополучия.

Острый ум. Изменения в этой области способствуют здоровому развитию мозга и интеллектуального любопытства.

Здоровый дух. Эти изменения необходимы для обретения душевного равновесия, внутренней уверенности и развития эмоционального интеллекта.

Крепкое тело. Изменения, необходимые для сильного тела и иммунитета. Сюда входит и здоровое питание, и физические упражнения, и всесторонняя забота о здоровье.

Прочные отношения. Изменения, направленные на межличностные навыки общения, которые необходимы для построения крепких связей.

---

* *Блюменталь Б.* Одна привычка в неделю. Измени себя за год. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018; *Блюменталь Б.* Год, прожитый правильно: 52 шага к здоровому образу жизни. М.: Альпина Паблишер, 2015. *Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны переводчиком.*

Мы надеемся, что эти 52 недели будут наполнены радостью, а предпринимаемые шаги относительно просты для вас и вашей семьи. Но еще больше мы надеемся, что вы получите удовольствие от самого процесса, пройдя путь вместе, и что это путешествие сплотит вас и укрепит вашу семью.

Бретт Блюменталь
Даниэль Ши Тан

Часть I

Программа

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Программа «Одна привычка в неделю для всей семьи» была разработана, чтобы вы могли вносить в свою жизнь маленькие, но важные изменения, которые в итоге приведут вашу семью к счастливой здоровой жизни. Идея проста: один маленький шажок, одно изменение каждую неделю, и через год вы и ваши дети станете более сознательными, любознательными и внимательными, обретете эмоциональное равновесие, укрепите физическое здоровье и улучшите отношения с друзьями, родственниками и, главное, друг с другом. Создавая эту книгу, мы думали о двух вещах.

- За год ваша семья сможет постепенно ввести предлагаемые изменения в свою жизнь, что позволит им войти в привычку.
- Конечно, вы много чего хотели бы изменить. Те подвижки, о которых мы говорим в этой книге, совсем невелики, тем не менее они способны здорово улучшить вашу жизнь.

Каждый шаг сопровождается подробными объяснениями, к каждому прилагается «инструкция по применению» с подсказками и рекомендациями. Успехи каждой недели будут вдохновлять вас двигаться дальше, и за год вы пройдете путь в целых 52 шага.

Чтобы поддержать вас, в третьей части мы собрали списки, таблицы, планы и другие средства, которые вам помогут сохранить мотивацию.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

В программе «Одна привычка в неделю для всей семьи» мы используем комплексный подход. В начале каждой главы, посвященной одной из недель, вы найдете значки-иконки, обозначающие, к какой сфере относится этот шаг. Главы выстроены таким образом, чтобы на протяжении 52 недель равномерно охватывались все области. Это позволяет поддерживать вовлеченность, интерес и мотивацию, а также поможет вам осознанно добиваться результатов.

Вот эти значки:

Острый ум

Здоровый дух

Крепкое тело

Прочные отношения

Каждые тринадцать недель вам будет предложен своеобразный «квартальный отчет» с перечислением всех изменений, которые вы должны будете совершить в жизни к этому моменту. Это поможет отслеживать результаты и ничего не упустить.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 52 НЕДЕЛЬ

По завершении программы, надеемся, вы обретете более ясное ви́дение реальности, здоровое любопытство, станете внимательнее, эмоционально стабильнее и сильнее, улучшите свою физическую форму, а также укрепите отношения с друзьями, родственниками и друг с другом.

Однако не все может пойти гладко. Могут возникнуть и сложности, связанные, например, с расписанием или особенностями ритма жизни вашей семьи. Всякое бывает, просто не позволяйте незначительным неудачам подорвать ваш дух. Жизнь — это постоянный поиск равновесия, требующий компромиссов. Если что-то не получается, помните: завтра будет новый день. Встречайте каждый день с новыми силами. Главное — планомерно внедрять предложенные изменения.

Почаще заглядывайте в эту книгу. Возьмите за правило повторять программу ежегодно: когда первый год подойдет к концу, возвращайтесь к первой неделе и глубже погружайтесь в каждую привычку.

Переход к более счастливой и здоровой жизни

Вот некоторые самые очевидные плюсы.

- **Крепкие семейные узы.** Пройдя вместе через эту программу, вы улучшите ваши отношения.
- **Наполненная, приносящая удовлетворение жизнь.** Каждый член семьи наберется сил, наполнится энергией и улучшит свое психологическое состояние, что позволит всем (особенно детям) добиваться успехов, а вашей семье — наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях и радоваться происходящему.
- **Улучшение мировоззрения.** Вы и ваши дети станете более позитивно и осмысленно смотреть на жизнь, что положительно отразится как на отношениях, так и на работе, учебе, внеклассных занятиях и других областях жизни.
- **Взросление и старение.** Здоровый образ жизни подразумевает принятие правильных решений и поддержание активности в любом возрасте. В результате у детей будет меньше проблем с взрослением, а вам как родителям будет проще оставаться с детьми на одной волне и чувствовать себя моложе.
- **Устойчивая самооценка.** Заботясь о себе, вы чувствуете себя хорошо как физически, так и психологически. А это напрямую влияет на самооценку и уверенность.
- **Естественная профилактика.** С умом подойдя к здоровому образу жизни сегодня, вы избавите себя от многих завтрашних проблем. Вы сможете избежать обычных недомоганий, а также снизите вероятность возникновения таких заболеваний, как диабет, рак и болезни сердца.
- **Контроль над собственной жизнью.** Когда вам и вашей семье придется столкнуться с трудностями, вы будете подготовлены как физически, так и морально и сможете наилучшим образом выйти из сложившейся ситуации. Столкнувшись с несправедливостью и разочарованиями в жизни, ваши дети будут испытывать меньший стресс и смогут действовать более продуктивно и эффективно. И если хаос все же захлестнет вас, вам будет проще справиться с ним.
- **Бóльшая осознанность.** В ходе программы вы и ваши дети станете более осознанно относиться к своим решениям, что позволит внимательнее прислушиваться к своему телу и разуму.

СЛЕДУЙТЕ СВОИМ ПУТЕМ

Несмотря на то что программа «Одна привычка в неделю для всей семьи» рассчитана на год и подразумевает определенную последовательность выполнения, это исключительно ваше путешествие. Ваше и вашей семьи. Применяйте программу так, как удобно вам. Мы советуем делать по шагу в неделю, внедряя изменения постепенно. Однако если что-то дается вам легко или уже присутствует в вашей жизни, двигайтесь дальше.

Кстати, если вы не хотите двигаться по порядку и предпочитаете свою последовательность, отлично. Мы лишь подчеркиваем, что необходимо: 1) позволить изменениям со временем войти в привычку и 2) независимо от временны́х рамок пройти все 52 шага, так как в совокупности они особенно эффективны.

Часть II

52 недели привычек

Неделя 1

БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ

Добрый смех излечивает многие недуги.

*Мадлен Л'Энгл**

Конечно, вам может показаться банальным совет больше смеяться, адресованный ответственным родителям. Однако чувство юмора еще никому не мешало. Давайте начистоту: быть родителем — непростая работа. Смех помогает нам получать удовольствие как от положительных, так и от отрицательных ее моментов, помогает оставаться здоровыми физически и психологически.

Смех может быть прекрасным лекарством в стрессовой ситуации. Что еще вам остается, кода вы обнаруживаете, что захлопнули дверь, оставив ключи в квартире, или наступили в собачью какашку? Когда мы смеемся (особенно в компании), наш мозг вырабатывает эндорфин — нейрохимическое вещество, повышающее настроение, успокаивающее и снижающее болевые ощущения[1,2]. Как известно, эндорфин действует на наш мозг подобно наркотическому морфину. Смех активирует выработку эндорфина, а также понижает кровяное давление и стабилизирует сердцебиение.

На самом деле, согласно исследованиям, смех — хорошая профилактика болезней сердца, он укрепляет сосудистую систему, снижая

* Американская писательница (1918–2007), прославившаяся своими романами и короткими рассказам для детей и взрослых. В России известен ее графический роман «Излом времени».

артериальную жесткость и уровень кортизола (гормона стресса)[3,4]. Масштабные исследования, в которых участвовали более двадцати тысяч мужчин и женщин из Японии в возрасте старше шестидесяти пяти лет, выявили, что люди, которые никогда или почти никогда не смеются, на 121% более подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы и на 160% риску инфаркта, чем те, кто смеется каждый день[5].

Если этого недостаточно, чтобы убедить вас в том, что смех — лучшее лекарство, имейте в виду: он укрепляет и вашу иммунную систему[6,7]. Исследования показывают, что смех стимулирует производство «киллеров», белых кровяных клеток, которые препятствуют распространению инфекции и отвечают за развитие опухолей. Боле того, согласно научным данным, люди с развитым чувством юмора имеют меньше шансов умереть от сердечно-сосудистых или инфекционных заболеваний, чем их серьезные приятели[8].

Смех не только полезен для здоровья, он сближает людей и способствует укреплению отношений[9]. Искренний смех подарит вашей семье больше радости и счастья, поможет детям легче принимать жизненные взлеты и падения. Пары, в которых оба супруга обладают чувством юмора, более близки, позитивно настроены и удовлетворены отношениями[10].

Это интересно

Как утверждает специалист по смеху доктор Род Мартин*, наличие у человека чувства юмора зависит как от генетических, так и от внешних факторов[11]. Если вы не очень-то предрасположены к веселью, вы можете до определенной степени скорректировать это, сосредоточившись на деятельности, которая вас развлекает.

* Профессор психологии в Университете Западного Онтарио, специализирующийся на клинической психологии. Его исследования посвящены природе и функциям юмора и смеха, а также их влиянию на психологическое состояние и благополучие людей. Его книга «Психология юмора» выходила в России в издательстве «Питер» в 2009 году.

МЕНЯЕМСЯ
ИЩЕМ ПОВОД ДЛЯ СМЕХА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Путь к переменам. Все мы можем смеяться чуть больше. Следуйте рекомендациям, чтобы наполнить вашу семейную жизнь радостью.

Смейтесь над собой. Посмеявшись над тем, что оставили кружку с кофе на крыше автомобиля или вышли на работу в домашних тапочках, вы разрядите обстановку — иначе ваше утро будет испорчено. С людьми, которые умеют посмеяться над собой, определенно весело, когда дела идут не очень хорошо. Такие люди более жизнерадостны и просты в общении, их не сломят неудачи и перемены. Как утверждает доктор Род Мартин, умение смеяться над собой и не относиться к себе слишком серьезно ведет к более позитивному восприятию жизни, в то время как самоуничижительный смех, умаляющий ваше достоинство в глазах окружающих, дает противоположный эффект и развивает негативное отношение к миру. Сохраняйте легкость — смейтесь над своими ошибками и принимайте свои странности.

Шутите. Чтобы рассмешить кого-то, вовсе не обязательно быть Джерри Сайнфелдом* — достаточно иметь под рукой хороший сборник анекдотов. Вместе с семьей поищите анекдоты, которые рассмешат всех. Дошкольникам понравятся соответствующие их возрасту шутки, которыми они смогут поделиться с друзьями, а старшие дети оценят легкий семейный юмор.

Не противьтесь смеху. Малыши гораздо чаще и легче подхватывают туалетный юмор, чем нам того хотелось бы. Но тут их желание блеснуть остроумием как раз кстати. Конечно, не стоит поощрять подобные шуточки за столом, но все же постарайтесь найти подходящее время, чтобы оценить попытки ваших детей пошутить. Пусть они шутят и смеются над тем, что считают глупым. Пусть с легкостью принимают сложные темы. Это поможет им в будущем успешно справляться с самыми разными ситуациями.

---

* Популярный американский актер и стендап-комик.

С юмором относитесь к каждому дню. Старайтесь в жизни находить что-то способное рассмешить всю семью. Если не одергивать детей, они найдут повод для смеха где угодно.

Игры с переодеванием. Это развлечение не только для детей. Взрослые тоже могут повеселиться на костюмированных вечеринках. Попросите своих младших сделать для вас костюм супергероя или попробуйте влезть в их одежду, это еще веселее. Задействуйте и старших детей, устройте вечеринку с переодеванием во взрослых или в стиле 80-х. Не обязательно дожидаться Хэллоуина — возьмите несколько нелепых шляп, париков, всяких мелочей и устройте фотосессию. Никому не удастся удержаться от хохота.

Смех и йога — идеальное сочетание

Смехойога — это практика, основанная доктором Мадан Катария*, во время которой смех вызывают звукоподражанием типа «ха-ха-ха» и «хо-хо-хо». Физические упражнения сопровождаются смехом, который поначалу может звучать наигранно, но в итоге наполняет пространство радостью. Поищите, не проводятся ли занятия смехойогой где-то поблизости, загляните на сайт www.laugh-teryoga.org или найдите онлайн-уроки.

Делайте глупости. Не бойтесь казаться нелепым. Попробуйте петь глупые песенки или корчить рожицы. Подростки при виде ваших гримас, конечно, будут закатывать глаза, но даже средние школьники могут смеяться до упаду над такими глупыми развлечениями. Играя с младшими детьми, попробуйте изменить слова их любимых песенок

* Индийский врач, всемирно известный мастер смехотерапии, в 1995 году сделал революционное открытие: наигранный смех так же полезен для организма, как и искренний. Он создал хасья-йогу, или смехойогу, — систему, основанную на имитации смеха.

или подберите забавные рифмы. Со старшими поиграйте в настольные игры типа «Пирог в лицо» или «Спорим!».

Читайте забавные книги. Помимо сборников анекдотов, есть много смешных книг. Поищите юмористические издания, подходящие по возрасту вашим детям, и те, что были бы интересны всей семье. И не забудьте что-то веселое для себя.

Отмечайте забавные моменты. Хотя камерой в смартфоне проще простого поймать смешной момент, фотографии часто удаляются или теряются. Распечатывайте забавные снимки, чтобы вы могли в любой момент, сидя за столом, готовя ужин или сидя в машине, вспомнить смешной случай. Используйте приложения типа Chatbooks (www.chatbooks.com) или Snapfish (www.snapfish.com), которые устанавливаются на телефон и позволяют распечатывать фотографии дома, чтобы вклеить их в альбом драгоценных воспоминаний.

Неделя
2

ХОРОШО СПИТЕ

Часто бывает, что проблема, кажущаяся сложной вечером, решается сама собой утром, после того как над ней потрудится комитет сна.

Джон Стейнбек

Качественный сон очень важен для здоровья и долголетия членов вашей семьи. Во время сна иммунная система восстанавливает и омолаживает тело. В мозге информация трансформируется в воспоминания, образуются новые нейронные связи, которые улучшают когнитивные функции, помогают принимать правильные решения и развивают творческое мышление. Во время сна также идут процессы, регулирующие эмоции, настроение и поведение. Когда-то считалось, что во сне мозг бездействует, однако ученые доказали, что активность мозга во время сна даже выше, чем во время бодрствования[1].

Это интересно

Одна бессонная ночь снижает иммунные реакции и способствует воспалительным процессам, и этот эффект сохраняется даже после того, как в следующую ночь вы выспитесь. А хронические воспаления считаются одной из основных причин многих болезней[2].

Несмотря на то что качественный сон крайне важен, многие недосыпают. Опрос, проведенный Институтом Гэллапа в 2013 году, выявил: родители, чьи дети не достигли восемнадцати лет, испытывают наиболее острый недостаток сна. Лишь 52% опрошенных отметили, что спят по меньшей мере семь часов каждую ночь, а это минимальное рекомендованное время[3]. Более того, Американская академия педиатров рассматривает недостаток сна у подростков как настоящую эпидемию. Это подтверждается данными опроса более 270 000 подростков. Менее двух третей шестнадцати-семнадцатилетних и лишь одна треть четырнадцати-пятнадцатилетних спят ночью по девять часов (рекомендованное количество сна для подростков)[4].

Как родители мы все знаем, насколько высыпающийся ребенок лучше справляется с задачами, насколько он более жизнерадостный по сравнению с тем, кто спит недостаточно. Но недосып влияет на здоровье и семейное счастье куда сильнее и выливается в гораздо большее, чем простое нытье.

Исследования показывают, что недостаток сна не только вызывает сонливость и вялость у детей, но и является причиной проблем с вниманием, самоконтролем, поведением и успеваемостью в школе[5]. У недосыпающих детей также более вероятно развитие тревожности и депрессии в будущем[6–9].

Недостаток сна затрудняет контроль собственных эмоций и принятие рациональных решений. Подростки, спящие слишком мало, чаще демонстрируют опасное поведение: незащищенные половые связи, насилие, курение табака и марихуаны, употребление алкоголя и наркотиков[10]. И наконец, недосып у американских подростков напрямую связан с высоким риском автомобильных аварий[11].

Нехватка сна отражается и на физическом здоровье. Она может стать причиной набора веса, ослабить метаболизм и иммунные функции организма. Последствиями недостаточного количества сна могут стать высокое кровяное давление, сердечные приступы, проблемы с сердцем и инсульты[12]. Оказывается, сон не менее важен для нашего здоровья, чем физические упражнения и правильное питание.

Сделать здоровый сон частью жизни — задача, напрямую связанная с родительским авторитетом. Дети с легкостью перенимают привычки родителей, поэтому бережное отношение ко сну взрослых способствует и развитию здорового сна у детей. Например, недавние исследования показывают, что сон родителей и их уверенность в формировании здоровых привычек сна у детей напрямую связаны с продолжительностью детского сна[13]. Именно на своем примере мы показываем детям, что такое здоровый качественный сон.

МЕНЯЕМСЯ
ПЕРЕХОД К ЗДОРОВОМУ СНУ

Путь к переменам. Здоровый сон требует определенных усилий, и с возрастом их нужно все больше. Эти проверенные опытом советы помогут вашей семье развить здоровые привычки сна.

Установите правила сна. Чтобы подчеркнуть важность сна, родителям стоит установить ограничение на бодрствование для всей семьи. Эксперты настаивают, что отход ко сну у взрослых и подростков должен происходить в промежуток с восьми вечера до полуночи, а сам сон длиться от семи до девяти часов[14]. Для маленьких детей идеальное время отхода ко сну между 18:30 и 20:30. Установление соответствующих правил повышает вероятность того, что все члены семьи смогут хорошо высыпаться. Старшие дети сами легко могут следовать правилам, а вот с малышами, возможно, придется проявить смекалку. Например, купить будильник с отмеченным на циферблате временем отбоя и подъема, использовать картинки или звуковые сигналы, указывающие, что пришло время отправляться в кровать или вставать.

Создайте располагающую ко сну атмосферу. Когда дело касается здорового сна, главное — подходящая обстановка. Всё, от температуры в помещении до одежды, влияет на ваш сон. Ниже мы расскажем, что поможет создать нужную атмосферу.

РЕКОМЕНДОВАННОЕ КОЛИЧЕСТВО СНА

Возраст	Рекомендованное количество сна в сутки, часов	Критическое количество сна в сутки, часов
0–3 месяца	14–17	<11 >19
4–11 месяцев	12–15	<10 >18
1–2 года	11–14	<9 >16
3–5 лет	10–13	<8 >14
6–13 лет	9–11	<7 >12
14–17 лет	8–10	<7 >11
18–25 лет	7–9	<6 >11
26–64 года	7–9	<6 >10
>65 лет	7–8	<5 >9

Темнота. Свет, как солнечный, так и искусственный, замедляет выработку гормона сна мелатонина. Взрослым может нравиться просыпаться от естественного света, а вот дети очень чувствительны к свету во время сна. Чтобы помочь им спать сколько нужно, используйте светонепроницаемые жалюзи или шторы. Если вы сами чувствительны к свету, повесьте такие и у себя в спальне. Если малышам нужен ночник, отдайте предпочтение теплым цветам и поставьте его вне поля зрения. Гималайские соляные лампы, например, очищают воздух в комнате и дают красивый приглушенный свет.

Температура. Во время сна мы не можем в полной мере регулировать температуру тела, поэтому температура в комнате, где мы спим, очень важна. Согласно исследованиям, в спальне должно быть прохладно: 15–20 градусов Цельсия[15]. Убедитесь, что детям есть чем укрыться. Зимой (или если у вас сквозняки) одевайте детей в пижамы и укрывайте теплыми одеялами.

Шум и белый шум. Для тех, кто спит очень чутко, даже малейшие звуки вроде поскрипывания ступенек могут стать проблемой. Чтобы помочь детям и взрослым уснуть, несмотря на домашний шум, лай собак

или игры старших братьев и сестер, можно приобрести генератор белого шума. Только не переусердствуйте с его громкостью.

Электромагнитные поля. Все предметы и живые существа тоже носят электрический заряд и, соответственно, генерируют электромагнитные поля. У электронных устройств это поле сильнее человеческого, одно из самых мощных — у линий электропередач. Некоторые исследования свидетельствуют, что близость к ЛЭП может оказывать влияние на здоровье человека, в том числе на качество сна. К тому же некоторые люди бывают особенно чувствительны к электромагнитным импульсам. Чтобы снизить влияние излучения, отключайте на ночь беспроводные устройства, уберите из спальни всю электронику и старайтесь покупать безопасные приборы.

Ночная одежда. Выбирайте для каждого члена семьи ткань, наиболее подходящую для его терморегуляции. Например, тем, кому во сне жарко, подойдет бамбуковая одежда, так как этот материал впитывает влагу. Фланель — дышащий материал из шерсти или хлопка — хороша для тех, кто мерзнет во сне. В теплое время года идеальны обычные хлопковые ткани — они и дышащие, и комфортные.

Ритуалы отхода ко сну. И детям, и родителям будут полезны ритуалы, начинающиеся примерно за полчаса до желаемого времени отхода ко сну. Они могут быть посвящены подготовке к следующему дню, включать дыхательные упражнения, чтение, медитацию, легкий массаж, ведение дневника и т. д. Проводите такие ритуалы в расслабляющей атмосфере: приглушите свет, говорите шепотом, плавно переходите от одного дела к другому.

Прерывания сна. Многие факторы, нарушающие сон ночью, кажутся нам незначительными, но они могут влиять на организм. Из-за них вы чувствуете себя не отдохнувшим на следующий день.

Пропуск дневного сна. Дневной сон для детей не менее важен, чем ночной. Малыши до 2,5 года без дневного сна недобирают положенное количество часов в сутки. Некоторым детям дневной сон необходим вплоть до пяти лет. Если у вас возникают трудности с режимом, вам поможет подраздел «Помощь в установлении режима сна».

Природные средства, помогающие уснуть

- **Лавандовое эфирное масло.** Его аромат обладает свойствами, помогающими расслабиться и уснуть. 17-я неделя будет посвящена ароматам. Прочитайте об этом и включите эфирное масло в свой ритуал отхода ко сну.
- **Соль Эпсома (или английская соль) для ванн.** Магний, содержащийся в соли Эпсома, необходим для правильного расслабления мышц, он помогает успокоить тело и снизить болевые ощущения. Помните, что соль для ванн не рекомендуется детям до пяти лет.
- **Упражнения.** Регулярные физические упражнения днем сокращают время засыпания и увеличивают длительность крепкого сна[16]. Также полезны некоторые упражнения, выполняемые перед тем, как лечь в постель[17].
- **Восстанавливающая йога.** Этот вид йоги, направленный на расслабление всего тела, способствует снижению бессонницы, в том числе у тяжелобольных[18]. В приложениях для занятий йогой часто содержатся обучающие видео.
- **Медитация.** Регулярные занятия медитацией снижают уровень стресса, укрепляют сердце и способствуют здоровому сну. Вы можете практиковать ее, используя приложения для смартфона или специальное аудиоруководство.
- **Акупунктура или нежный массаж.** Акупунктура позволяет достичь желаемых результатов стимулированием определенных точек тела.
- **Капли Баха.** Получаемый из сильно разведенного экстракта полевых цветов, этот препарат, как считается, улучшает сон, настроение и многое другое. Хотя научных доказательств этому мало, многим он действительно помогает.
- **Гомеопатические средства.** Посоветуйтесь с врачом.

Слишком поздний дневной сон. Если дневной сон приходится на время, близкое к основному ночному, это может негативно сказаться на привычках сна даже у малышей. У детей и взрослых время засыпания должно не превышать 20–30 минут. Если вечером малышам требуется больше двадцати минут, чтобы заснуть, подумайте об изменении режима дневного сна и вечерних ритуалов, чтобы подготовить детей ко сну в нужное время.

Экраны. Любой свет может стать причиной замедления выработки мелатонина, но особенно на это влияет свет, излучаемый экранами телевизоров, планшетов, смартфонов, компьютеров и даже электронных будильников. Постарайтесь, чтобы в вашей спальне не было приборов с экранами.

Алкоголь. Хотя алкоголь и расслабляет, он, как показывают исследования, негативно влияет на качество сна. Не пейте алкогольные напитки как минимум за три часа до отхода ко сну.

Кофеин после 14:00. Ученые обнаружили, что действие кофеина на разных людей обусловлено генетическими особенностями. Кофеин выводится из организма разных людей с разной скоростью[19]. Но в большинстве случаев кофеин (содержащийся в шоколаде, кофе и чае) воздействует на суточные биоритмы, что приводит к увеличению времени бодрствования и нарушению естественных циклов сна.

Плотная трапеза меньше чем за три часа до сна. Плотная еда перед отходом ко сну провоцирует выброс сахара в кровь во время сна. Это повышает уровень кортизола (гормона стресса) и затрудняет выработку мелатонина. Но, отправляясь в постель голодным, вы также не способствуете улучшению сна. Если у вас в семье принято рано ужинать, возможно, вам нужен легкий перекус перед сном: маленькие порции, сбалансированные по составу и содержащие здоровые жиры. Отлично подойдут яблоки с ореховой пастой или морковь с хумусом.

Снотворные препараты. Многие снотворные вызывают привыкание и имеют нежелательные побочные эффекты. Чтобы отказаться от снотворного, нужно обратиться к помощи специалиста. Существует ряд натуральных препаратов, которые восстанавливают сон без побочных эффектов.

Лекарства. Медицинские препараты, выписанные для лечения различных недомоганий, могут также вызывать нарушения сна. Если вы принимаете какие-то лекарства и плохо спите, поговорите об этом со своим врачом, чтоб разобраться, не в лекарствах ли дело.

Курение. Многие курильщики спят очень мало и часто просыпаются посреди ночи или рано утром от никотинового голодания. Отказ от вредной привычки поможет улучшить сон, общее здоровье и продлить жизнь. Попробуйте гипноз или никотинозаменяющую терапию. В идеале, конечно, никто в семье не должен курить

Помощь в установлении режима сна. Многим родителям бывает непросто уложить детей. Найдите хорошего консультанта по сну, чья философия и методы соответствуют вашим убеждениям. Невысыпающиеся дети и взрослые могут страдать от расстройств сна, таких как апноэ и громкий храп. Если кто-то в вашей семье хронически недосыпает, обратитесь к узкому специалисту или проконсультируйтесь с терапевтом. Некоторые признанные эксперты в этой области написали книги в помощь родителям, столкнувшимся с серьезными проблемами.

Неделя
3

ПЕЙТЕ ВОДУ

Если на этой планете и есть волшебство — оно в воде.

*Лорен Айзли**

Вода жизненно важна для здоровья. Она необходима для метаболических процессов каждой клетке нашего тела. Именно она составляет 60% веса взрослого человека и 70% веса ребенка[1]. Потеря всего 1–2% массы тела из-за недостатка воды негативно сказывается на эмоциональном равновесии, когнитивных функциях и физических показателях[2]. В течение дня мы постоянно теряем воду за счет дыхания, потоотделения и отправления естественных нужд организма.

Вода помогает поддерживать необходимый объем крови, благодаря чему стабилизируется давление и налаживается циркуляция жидкостей. Она также поставляет кислород клеткам кожи и легким, делая их гибкими и гладкими, что способствует эффективному противостоянию инфекциям. Почкам и толстому кишечнику вода необходима для растворения токсинов, переваривания пищи и очищения организма. Первое, что рекомендуют детям и взрослым, страдающим запорами, — пить больше воды. Не получая должного количества воды, члены вашей семьи могут испытывать утомление, снижение умственной активности, проблемы с долгосрочной и кратковременной памятью, рассеянность, проблемы с регуляцией температуры тела, запоры, а также подвергаются риску заболеваний мочеиспускательной системы.

---

* Известный американский антрополог, натуралист и писатель (1907–1977), дебютировавший в литературе в 1957 году со своим сборником эссе «Необъятный путь» (The Immense Journey), главная тема которого — эволюция жизни на Земле.

Профилактика обезвоживания

Несмотря на очевидную важность воды для нашего организма, каждый год в больницы поступают почти 74 тысячи детей (в возрасте от 1 до 18 лет) с диагнозом «обезвоживание»[3]. Согласно исследованиям, опубликованным в журнале Hospital Pediatrics, по крайней мере 45% всех этих случаев можно было избежать. Нужно рассказывать семьям о необходимости ежедневного потребления воды и приучать детей пить больше чистой жидкости в течение дня. К сожалению, по заявлениям многих врачей и специалистов по правильному питанию, большинство американцев не потребляют необходимого количества воды. Согласно отчету Центров по контролю заболеваний (CDS — Centers of Disease Control) 2007 года, 43% американцев пьют меньше четырех стаканов воды в день, то есть меньше половины средней рекомендованной нормы[4].

Точно так же как родители напрямую формируют привычки в еде своих детей, они влияют и на привычку потреблять воду. Например, если родители пьют сок, то ребенок, скорее всего, будет потреблять его вдвое больше. Для газированных напитков показатель втрое выше[5]. Другое исследование показало, что дети и взрослые, будучи членами одной семьи, получают одинаковое количество калорий из сладких напитков каждый день. Это говорит о том, что дети пьют то же, что и их родители. Очевидно, что если родители предпочитают воду, то и дети будут пить больше воды.

МЕНЯЕМСЯ
ВОДА ВМЕСТО ДРУГИХ НАПИТКОВ

Путь к переменам. Приучите вашу семью потреблять необходимое количество воды. Это придаст сил, улучшит метаболизм, работу мозга и состояние здоровья в целом. Вот несколько подсказок, которые помогут вам в этом.

Знайте потребности своей семьи. Дневная норма потребления воды может варьироваться у разных людей в зависимости от множества факторов, включая рост, вес, физическую активность, температуру воздуха и влажность. Вот несколько советов, которые помогут вашей семье поддерживать водный баланс.

Потребности. Есть несколько способов рассчитать дневную норму потребления воды, но большинство специалистов по питанию ориентируются главным образом на вес, если речь идет о взрослых. Необходимое количество потребляемой воды в день для себя (в миллилитрах) вы можете рассчитать, просто умножив свой вес в килограммах на 33. Например, если вы весите 70 килограммов, вам нужно пить 2310 мл воды ежедневно, что составляет примерно десять стаканов по 230 мл. Потребление воды для детей отличается в зависимости от возраста. Нормы приведены в таблице.

ДНЕВНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ[6]

Возраст	Среднее количество стаканов по 230 мл в день
4–8 лет	5
9–13 лет (девочки)	7
9–13 лет (мальчики)	8
14–18 лет (девочки)	8
14–18 лет (мальчики)	11

Физические упражнения. Очень важно пить воду во время занятий спортом и физических упражнений. Это помогает избежать судорог в мышцах и обезвоживания. Естественно, нужно пить, когда вы чувствуете жажду. Если же кто-то из членов вашей семьи не может распознать это ощущение во время тренировок, напомните им о необходимости потребления жидкости. Любая физическая активность увеличивает потерю жидкости в организме за счет потоотделения, даже если вы не чувствуете, что вспотели. Во время продолжительных занятий

спортом для восполнения запасов воды и натрия пейте специальные напитки, восстанавливающие водно-солевой баланс. Попробуйте несладкую кокосовую воду, природный электролитный напиток с приятным вкусом, разрешенный для детей от года.

Жаркий климат. Когда на улице жарко, убедитесь, что все члены вашей семьи пьют достаточное количество воды. Пейте охлажденные напитки, делайте фруктовый лед, а в качестве перекуса выбирайте богатые водой овощи и фрукты, например огурцы, арбузы и виноград.

Это интересно

Главный критерий, помогающий определить количество воды в организме, — цвет мочи. Бледно-желтая моча, как правило, означает, что человек потребляет достаточно воды. Помните, что некоторые продукты (например, свекла), а также пищевые добавки (такие как витамин В) и некоторые лекарства могут изменять цвет мочи[7].

Пейте во время еды. Позаботьтесь о том, чтобы все члены вашей семьи получали достаточное количество воды с каждым приемом пищи, даже во время перекусов. Питьевая вода всегда должна быть в доме. Держите в холодильнике кувшин с водой или поставьте чашки у крана, чтобы все, даже маленькие дети, имели доступ к воде.

Используйте безопасные бутылки. Потребление воды налаживается, когда у каждого члена семьи всегда есть доступ к жидкости, когда каждый носит с собой многоразовую бутылку. Используйте бутылки из материалов BPA-free, не содержащие бисфенола А. Они, как правило, делаются из нержавеющей стали или стекла с силиконовыми футлярами и помогают избежать нежелательных реакций с веществами, содержащимися в пластиковых бутылках.

Старые пластиковые бутылки. Старайтесь не использовать пластиковые бутылки из-под воды и других напитков повторно. Часто они делаются из тонкого материала, который со временем разрушается

и выделяет в жидкость вредные вещества. Старые пластиковые бутылки опасны еще и из-за бактерий, которые могут собираться в трещинках и царапинах на поверхности.

Большие термосы. Обеспечить нужное количество воды для всей семьи вы можете, всюду нося с собой большой термос с водой (объемом примерно два литра). Берите такой термос с собой, куда бы вы ни отправлялись. Из термосов можно наполнять многоразовые или спортивные бутылочки. Большие термосы, подходящие для семейного использования, изготавливают многие компании. Такие термосы легко носить с собой, а вода в них долго сохраняет нужную температуру.

Добавьте вкуса. Если вашей семье не очень нравится вкус простой воды, попробуйте добавить в нее свежие нарезанные фрукты или овощи. Отлично подойдут огурцы, апельсины, клубника, малина, лимоны или лаймы. Они добавят воде вкуса. Если же и это не помогает, добавьте в воду немного натурального фруктового сока.

Ешьте воду. Многие фрукты и овощи на 80% состоят из воды. Еще одна причина есть больше овощей и фруктов! Если питание детей здоровое и сбалансированное, четверть необходимого количества воды в их организм попадает из еды. Старайтесь подавать фрукты и овощи к каждому приему пищи или перекусу. Так вы поможете детям поддерживать водный баланс и оставаться здоровыми.

Ешьте жидкую пищу. Вода — ключевой ингредиент для здоровых домашних рецептов смузи, супов и даже фруктового мороженого, есть которое весело и вкусно. Готовьте смузи и домашнее мороженое на завтрак, подавайте в качестве перекуса. Чтобы ваши дети получали нужное количество жидкости и тогда, когда вас нет рядом, приобретите качественные термоконтейнеры, чтобы можно было брать жидкую пищу в школу или в детский сад.

Берегитесь мочегонных жидкостей. Чистая вода — идеальный способ поддерживать баланс жидкости в организме. Напитки в бутылках, такие как витаминизированная вода, Gatorade, Powerade и другие, часто содержат искусственные ингредиенты (ароматизаторы,

консерванты, сахар и пустые калории*), что не идет на пользу вашему здоровью. Даже потребление натурального сока, богатого витаминами и минеральными веществами, нужно ограничивать, так как он содержит много сахара. А некоторые напитки и вовсе усиливают выведение воды из организма, и при их потреблении человеку нужно пить больше воды. Информация в приведенной ниже таблице поможет вам выбрать напитки для всей семьи и компенсировать жидкость, выведенную из организма.

Напиток	Выводит воду (–) / восстанавливает водный баланс (+)	Комментарии
Алкоголь	–	Алкоголь обладает мочегонным действием
Минеральная вода	+	Убедитесь, что вода не содержит натрий
Кокосовая вода	+	Этот полностью натуральный, восстанавливающий водно-солевой баланс напиток отлично подходит для спортсменов. Убедитесь, что покупаете напиток, не содержащий сахара
Кофе	–	Кофеин обладает мочегонным действием
Диетическая газировка	–	Искусственные подсластители могут вызвать головную боль, стать причиной быстрой утомляемости, а также привести к нарушению восприятия вкуса здоровой еды, которая не такая сладкая
Фруктовый сок (100%)	+	Так как в натуральном соке содержится много сахара, детям, в зависимости от возраста, можно пить 100–250 мл в день (согласно рекомендациям Американской

* Так называют калорийную еду с низкой биологической ценностью и высоким содержанием жиров и сахара.

Напиток	Выводит воду (–) / восстанавливает водный баланс (+)	Комментарии
		академии педиатров)*. Американская ассоциация сердца и многие специалисты по здоровому питанию рекомендуют пить не более 250 мл жидкости, содержащей сахар (включая соки) в неделю[8]
Молоко	+	Натуральное коровье (или козье) молоко содержит электролиты, вещества, способствующие восстановлению водно-солевого баланса. Альтернативные молочные продукты (такие как миндальное молоко, например) также могут восполнять запас жидкости. Следите, чтобы в покупаемых вами напитках не содержалось сахара
Простая вода	+	Лучший из всех напитков для восстановления баланса жидкости в организме
Сладкая газировка	–	Газированные напитки содержат много сахара и кофеина и обладают мочегонным эффектом
Спортивные напитки	+	Часто в таких напитках присутствуют искусственные ингредиенты, например подсластители, которые могут вызвать головную боль, стать причиной быстрой утомляемости, а также привести к нарушению восприятия вкуса здоровой еды, не такой сладкой
Чай (травяной)	+	Черный чай содержит кофеин (мочегонное). В некоторых сортах белого и зеленого чая кофеина меньше, поэтому эти напитки можно использовать для восстановления водного баланса

* Американская академия педиатров рекомендует следующее количество сока в день в зависимости от возраста: 1–3 года — 100–110 мл, 4–6 лет — до 180 мл, 7–18 — 250 мл.

Отслеживайте признаки обезвоживания. Симптомы обезвоживания варьируются в зависимости от возраста. У взрослых это может быть чрезмерная жажда, редкое мочеиспускание, темный цвет мочи, усталость, спутанность сознания, головокружение и раздражительность. У плачущих детей должны течь слезы, а подгузник должен намокать через каждые три часа. Также следите, чтобы ротовая полость и язык детей были влажными. При тяжелом обезвоживании дети могут выглядеть вялыми, у них могут быть впалые глаза или щеки, а у младенцев западает родничок[9].

Неделя
4

ЛЮБИТЕ КНИГИ

Чем больше читаешь, тем больше узнаешь. А больше узнаешь — во многих местах побываешь.

*Доктор Сьюз**

Чтение перед сном — старая добрая традиция, которая у большинства из нас вызывает теплые воспоминания. Чтение снижает стресс, а значит, помогает расслабиться перед сном[1]. И даже когда ребенок научился читать самостоятельно, не стоит прекращать замечательные вечерние чтения. Всем детям, и малышам, и даже подросткам, нравится, когда им читают. Да и плюсы такого совместного времяпрепровождения очевидны.

В современном мире технологий чтение для удовольствия старшим детям может показаться чем-то старомодным. Национальный центр статистики в сфере образования отмечает, что доля подростков, читающих просто для удовольствия, снизилась с 35 до 27% у детей в возрасте тринадцати лет и с 31 до 19% у семнадцатилетних[2]. Но чтение остается важным навыком, который требует постоянной практики и развития.

В отличие от просмотра телевизора или видео, чтение — это процесс, активирующий нейронные связи в мозге, а значит, делающий нас умнее. В ходе одного исследования ученые сканировали мозг детей в возрасте от трех до пяти лет, пока те слушали аудиозапись книги, и обнаружили активность в нескольких областях левой части мозга. И активность эта была выше у тех детей, в чьих семьях чтению уделялось большее внимание[3]. Читая своим детям, обеспечивая им доступ к книгам и различной

* Американский детский писатель и мультипликатор (1904–1991).

литературе, вы способствуете развитию нейронных связей в их мозге, что ведет к улучшению навыков понимания, расширению словарного запаса и лучшему владению языком.

Читает ли ребенок сам или слушает вас, это в любом случае развивает творческое мышление, позволяя фантазировать и рисовать в воображении картинки из книги. Чтение развивает и эмоциональные навыки. Исследования показывают, что чтение детям повышает их грамотность даже больше, чем обычные беседы. Ученые выяснили, что слова, используемые в детских иллюстрированных книгах, куда более выразительны, чем пять тысяч слов, обычно используемых в разговорах с детьми[4]. Согласно исследованиям Томаса Стихта, у детей слуховые навыки развиты лучше, чем навыки понимания прочитанного. Им нужно слышать слова в контексте употребления, чтобы научиться говорить или понимать их во время чтения. Поэтому чем раньше ребенок познакомится с более продвинутыми словами и книгами, тем богаче будет его словарный запас, тем более грамотным он вырастет[5].

Родители как никто другой формируют у своих детей любовь к чтению и навыки чтения[6]. Детям любого возраста нравится, когда им читают вслух. Как показывают некоторые исследования, внимание, интерес, мотивация и вовлеченность в предмет у средних школьников повышаются, если учитель во время урока читает вслух. Такая практика в системе образования Америки медленно набирает обороты[7].

Создание собственных привычек чтения весьма положительно сказывается как на здоровье, так и на общем благополучии. Независимо от возраста, чтение укрепляет творческое мышление и ум, ведь вы получаете новые знания и развиваете языковые навыки.

Это интересно

То, насколько много читает ребенок, во многом определяют его родители. Среди читающих детей 57% тех, чьи родители каждый день находят время, чтобы почитать вместе. Среди мало читающих этот показатель составляет всего 16%[8].

МЕНЯЕМСЯ
ЧИТАЕМ ВМЕСТЕ

Путь к переменам. Чтение с детьми не просто полезно для душевного равновесия, оно помогает сплотить семью. Более 82% детей называют именно родителей в качестве людей, вдохновивших их на чтение[9]. Наши советы помогут сделать чтение приятной привычкой для всей семьи.

Сделайте чтение частью повседневной жизни. Пусть чтение войдет у вас в привычку и станет неотъемлемой частью каждого дня.

Читайте перед сном. Сделайте чтение частью ритуала отхода ко сну. Начинайте готовиться ко сну раньше, чтобы вся семья могла насладиться совместным чтением хорошей книги. И хотя дети постарше уже умеют читать сами, исследования показывают, что они все равно любят, когда им читают близкие[10].

Читайте, чтобы расслабиться. Старайтесь находить время, когда вся семья сможет расслабиться и почитать вместе, чтобы отдохнуть и отвлечься от шума современной жизни. Если не получается делать это каждый день, введите правило хотя бы еженедельно читать вместе.

Читайте на каникулах. Каникулы — самое прекрасное время, когда дети и взрослые могут отдохнуть. Заведите традицию брать с собой в путешествие новые книги. Это касается и летних каникул. Дети, с удовольствием читающие летом, не подвержены так называемому летнему спаду навыков восприятия, который проявляется, когда ребенок долго не посещает школу.

Всегда с собой. Чтобы занять малышей в поездке, вместо игрушек возьмите с собой несколько интересных новых книг. Будьте примером для старших детей, пусть они тоже берут с собой что-то почитать.

Ходите в библиотеку. Сходите в библиотеку всей семьей. Там собрано множество самых разных книг, и вас ждут невероятные открытия! В большинстве библиотек есть специальные детские отделы, где ваши младшие могут самостоятельно погрузиться в изучение книг.

Попросите библиотекаря подобрать для ваших детей истории, которыми вы сами зачитывались в детстве. Когда дети найдут то, что им понравится, спросите, можно ли взять эти книги домой.

Это интересно

Детям любого возраста нравится слушать истории, которые рассказывают им родители и члены семьи. Согласно методическим данным, частота чтения вслух резко падает с возрастом: на 59% (с рождения до пяти лет), на 38% (с шести до восьми лет) и на 17% (с девяти до одиннадцати). И это несмотря на то что 87% детей в возрасте от шести до одиннадцати говорят, что любят читать вслух вместе с родителями. Это весело, это помогает расслабиться, и дети могут читать книги, которые самим прочесть пока трудно[11].

Дарите книги. На дни рождения и другие праздники дарите детям сертификаты в книжные магазины. Позвольте им самим исследовать заполненные полки, ведь многие магазины своей атмосферой вдохновляют маленьких читателей. Посмотрите на книги, отмеченные ярлыками «лидер продаж» и «выбор магазина». Расслабьтесь и наслаждайтесь обстановкой, полистайте новые книги, устроившись в удобном кресле, прежде чем выбрать те, которые захотите купить.

Запишите детей в книжный клуб. Книжные клубы вдохновляют маленьких читателей: там можно найти единомышленников, с которыми можно обсуждать прочитанное. Поддержите своего ребенка, помогите ему найти подходящий книжный клуб или создать собственный.

Используйте книги для обучения. Обучение через истории, рассказанные в книгах, — отличный способ укрепить социальные и эмоциональные навыки детей. Они ассоциируют себя с персонажами рассказов, и влияние родителей для этого совершенно не нужно. Есть множество историй, которые помогут приучить ребенка к горшку и расскажут, как распоряжаться карманными деньгами. Друзья,

учителя, библиотекари или консультанты в магазинах порекомендуют проверенные книги.

Помогите детям с выбором книг. Нередко интерес к чтению у детей спадает, когда им становится сложно найти интересные книги. Согласно отчету по семейному чтению 2016 года, 41% всех детей и 57% мало читающих затрудняются выбрать книги, которые были бы им интересны[12]. Спросите других родителей или библиотекарей, какие книги или серии могут прийтись по вкусу вашей семье.

Попробуйте аудиокниги. Приложения для электронных устройств позволяют детям и взрослым получить доступ к самым разным аудиокнигам. Многие родители прибегают к помощи аудиокниг для сокращения времени, которое ребенок проводит перед экраном, но помимо этого аудиокниги прививают и любовь к чтению. Они будут полезны детям всех возрастов, ведь прослушивание историй не зависит от скорости чтения, но в то же время повышает грамотность и расширяет словарный запас. К тому же ребенок всегда может свериться с бумажной книгой.

Читайте электронные книги. Различные гаджеты и электронные книги открывают дверь к сотням изданий, которых может не быть в библиотеках и магазинах. Если ваши старшие дети постоянно сидят в телефонах, помогите им найти электронные книги, которые разожгут интерес к чтению. Собираясь в путешествие, возьмите с собой электронные книги, чтобы не тащить множество томов для всей семьи.

Общение с авторами. Детям постарше и взрослым могут понравиться истории из жизни писателей, рассказанные ими самими. Можно посещать встречи писателей с читателями.

Неделя 5

НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК

Цель уборки не просто в том, чтобы навести порядок, но и в том, чтобы создать атмосферу для счастливой жизни.

Мари Кондо

Дети взрослеют, проходя через разные периоды в жизни, и семья обрастает все бóльшим количеством вещей. Весь этот хлам собирается на тумбочках, в проходах, на журнальных столиках, под раковиной и, конечно, в шкафах. Хотя в масштабах глобальных жизненных перемен это может показаться не таким уж важным, хлам и беспорядок вносят свой вклад в здоровье вашей семьи.

Исследования показывают, что хлам влияет на наше внимание сильнее, чем мы можем предположить, изматывая нас и повышая уровень кортизона (гормона стресса)[1, 2]. На детей беспорядок и неорганизованность окружающего пространства влияют особенно сильно. В ходе одного из исследований было выявлено, что беспорядок в доме, хлам и разбросанные вещи напрямую влияют на здоровье детей[3]. И это неудивительно! «Пылевые клещи, шерсть домашних животных, плесень — все это вызывает аллергию, снижает качество воздуха и увеличивает риск астмы», — утверждает аллерголог доктор Ума Гавани[4].

Избавляясь от ненужных вещей, вы освобождаете пространство для жизни вокруг себя и в голове, что не только позволяет вам наслаждаться жизнью, но и повышает концентрацию, продуктивность и обучаемость. Все это также сокращает время, потраченное на уборку и поиски потерянного.

Это интересно

Беспорядок в доме может негативно отражаться на навыках чтения. Исследователи из Колумбийского университета наблюдали 455 семей с дошкольниками или первоклассниками. В ходе исследований выяснилось, что беспорядок в доме напрямую влияет на три основных навыка раннего чтения, включая эмоциональный словарный запас. Чем больше беспорядок в доме, тем ниже способность детей к чтению[5].

МЕНЯЕМСЯ
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ХЛАМА И ОРГАНИЗУЙТЕ ПРОСТРАНСТВО

Путь к переменам. Наведя порядок в доме, вы освободите как физическое пространство, так и голову. Вы будете получать больше удовольствия от жизни, обретете ясность разума и повысите продуктивность. Начните избавляться от хлама, следуя нашим простым советам.

Разработайте план. Составьте вместе план, который определял бы цели для каждой недели или месяца, а также стратегию принятия решений по каждому пункту. План должен быть гибким, чтобы вы могли дополнить его мыслями и предложениями детей.

Начните с малого. Пусть каждый начнет с того места, которое проще всего убрать. Быстрые победы, такие как уборка под раковиной или наведение порядка на полке в коридоре, вселяют уверенность, позволяют насладиться достижениями и двигаться дальше. Разобравшись с малыми проектами, можно переходить к уборке больших комнат.

Сделайте уборку привычкой. Обычно уборка — один из последних пунктов в бесконечном списке дел. А если у вас есть дети, горы хлама могут таинственным образом вырастать каждый день. Устройте еженедельные семейные соревнования, в ходе которых каждый должен найти что-то, что вы могли бы пожертвовать благотворительной организации

или отдать на переработку. Заведите корзину или ящик для вещей «на благотворительность».

Найдите место всему. Когда у каждой вещи есть свое место, детям проще наводить порядок. Организуйте место для всего. Например, если вы собираете чеки, заведите специальную папку в одной из комнат. Пусть каждый член семьи определит место для каких-то вещей, чтобы все контролировали порядок.

Не забывайте о холодильнике. Если кухня — сердце семейной жизни, то холодильник — ее командный центр. Обычно на его поверхности можно найти все что угодно: от рисунков и рецептов до счетов и записок. Однако, если верить исследователям из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, холодильник служит своеобразным отражением того хлама, который присутствует в вашем доме[6]. Если в вашем холодильнике царит беспорядок, он распространяется и на весь дом. Для начала уберите с холодильника рецепты, школьное расписание и другую информацию, которую можно найти в интернете. Затем избавьтесь от магнитов, которые не выполняют никакой функции, и бессмысленных бумажек. Фотографии поместите в альбом или сложите в конверты. И конечно, поддерживайте порядок внутри холодильника и вовремя избавляйтесь от испорченной еды.

Сколько пришло, столько ушло. Подумайте, сколько старых полотенец, потрепанных мягких игрушек и дырявых носков захламляют ваш дом. Принцип «сколько пришло, столько ушло» поможет свести это количество к минимуму. Каждый раз, когда что-то новое появляется в вашем доме, избавляйтесь от чего-то старого. Пусть каждый член семьи выберет один или два пункта, которые будут исключены из этого правила. Это может касаться конструкторов Lego, книг, батареек для электроники, украшений или предметов коллекционирования. Да, эта стратегия жестока, но она работает!

ПОДРУЖИТЕСЬ С СОЛНЦЕМ

Неделя
6

Под солнцем буду я сиять, счастливая вовек, касаясь каждого цветка, но не срывая всех.

*Эдна Сент-Винсент Миллей**

Все мы не понаслышке знаем, какое сопротивление порой встречает совет пользоваться солнцезащитными средствами, особенно у детей. С одной стороны, защищаться от солнца необходимо, так как постоянные солнечные ожоги могут стать причиной рака кожи. Но вместе с тем солнце стимулирует выработку кожей витамина D.

Витамин D важен для здоровья костей. Особенно это актуально для детей, так как кости человека развиваются вплоть до тридцати лет, а кальций не усваивается без витамина D, который необходим для многих биологических процессов, включая поддержание кровяного давления, уровня сахара в крови и иммунитета. Данные Кокрейновской библиотеки** говорят о том, что витамин D снижает риск возникновения астмы и заражения респираторными инфекциями. Недостаток витамина D приводит к депрессии и сезонному спаду работоспособности[1,2].

---

* Американская поэтесса, третья женщина, получившая Пулитцеровскую премию за поэзию. Одна из самых знаменитых поэтов США XX века.

** Собрание медицинских баз данных.

Многие люди, в том числе и некоторые врачи, не осознают, что недостаток витамина D увеличивает риск возникновения таких болезней, как диабет первого типа, рассеянный склероз, рак прямой кишки, груди, ревматический полиартрит и волчанка[3]. Но есть и хорошие новости. Вы можете обеспечить достойную профилактику этих состояний, поддерживая уровень витамина D на нужном уровне у всех членов вашей семьи.

Медики спорят о минимальном уровне витамина D, необходимом для здоровья. Многие уважаемые врачи и организации уверены, что рекомендованная допустимая норма витамина D далека от реально необходимой для здорового развития организма. Например, в исследовании Национального института изучения сердца, легких и крови говорится, что согласно нормам потребления витамина D, рекомендованным Канадским обществом педиатров, двое из трех американских детей (в возрасте от года до одиннадцати) испытывают его недостаток[4]. Как бы там ни было, витамин D непременно пойдет на пользу вашей семье. Вы можете получать его через здоровый загар или высококачественные его заменители. Когда дело касается пребывания на солнце, не нужно беспокоиться о переизбытке витамина D. Наша кожа может приостанавливать его выработку, когда достигнута необходимая концентрация[5].

ЕЖЕДНЕВНАЯ РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗА ВИТАМИНА D, ЕДИНИЦ В ДЕНЬ[6–9]

Организация	Взрослые	Беременные и кормящие матери	Дети	Младенцы
Совет по витамину D	5000	4000–6000	1000 на каждые 10 кг веса	1000
Общество эндокринологов	1500–2000	1500–2000	600–1000	400–1000
Институт здорового питания	600–800	600	600	400

Это интересно

Использование солнцезащитного крема с уровнем 30 сокращает выработку кожей витамина D на 95%[10].

МЕНЯЕМСЯ
ЗАГОРАЕМ С УМОМ

Путь к переменам. Вот несколько советов, которые помогут вам и вашей семье поднять уровень витамина D, разумно относясь к пребыванию на солнце.

Загорайте понемногу. Соблюдение правил безопасности пребывания на солнце не означает полное исключение солнца из жизни. Максимально допустимое время пребывания на солнце без защитного крема варьируется в зависимости от возраста человека, оттенка кожи, индивидуальной переносимости, времени суток, высоты над уровнем моря и, самое главное, площади поверхности открытой кожи. Согласно рекомендациям Консультационного совета, необходимое количество витамина D кожа получает за половину того времени, которое требуется ей, чтобы порозоветь, перед тем как обгореть[11]. Светлокожим достаточно всего нескольких минут пребывания на солнце, а смуглым от природы может понадобиться куда больше времени. Чем больше кожи у вас открыто, тем меньше времени вам нужно провести на солнце. Даже если дети играют перед окном несколько минут каждый день, этого достаточно для восполнения нормы витамина D.

Остерегайтесь солнца в зените. Для получения витамина D вовсе не обязательно находиться под палящим солнцем. Наоборот, в это время вы можете быстро обгореть, поэтому лучше позаботиться о защите или вовсе не появляться на солнце.

Что такое солнцезащитный фактор (SPF)

Фактор SPF указывает, насколько хорошо тот или иной крем защищает от ультрафиолетовых лучей. Проще говоря, если вам достаточно провести на солнце пятнадцать минут, чтобы обгореть, крем с фактором защиты 10 позволит вам оставаться на солнце в десять раз дольше: 15 × 10 = 150 минут. Помните, что SPF не обозначает степень защиты от ультрафиолета спектра A. Согласно исследованиям Экологической рабочей группы (Environmental Working Group, EWG), ультрафиолетовые лучи спектра A глубже проникают в кожу, их сложнее блокировать кремами, содержащими ингредиенты, разрешенные FDA (Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов)[12].

Как выбрать SPF. Выбирайте защитные средства с уровнем SPF, соответствующим вашей активности и времени пребывания на солнце. Высокий уровень SPF (50 и более) может ввести вас в заблуждение и нанести вред здоровью, так как создает ложное чувство безопасности, и в результате вы дольше находитесь под прямыми солнечными лучами и подвергаетесь воздействию ультрафиолета как спектра A, так и B. Лучше выбирать средства с защитным фактором от 30 до 50. Они блокируют порядка 97% ультрафиолетовых лучей спектра B. Используя их, вы не забудете, что пребывание на солнце нужно ограничивать.

Минеральные и химические средства защиты. Большинство солнцезащитных средств содержат химические вещества, вредные для здоровья. Старайтесь использовать кремы и спреи на минеральной основе, содержащие оксид цинка или диоксид титана, которые создают физический барьер, защищая кожу от солнца. Избегайте средств, в состав которых входят такие ингредиенты, как оксибензон, авобензон, октилсалицилат, октокрилен, гомосалат и октиноксат. Более подробно о том, чего стоит избегать при выборе солнцезащитных средств, вы узнаете в главе «Неделя 40. Меньше химии».

Как выбрать бренд. Сегодня в магазинах представлено невероятное количество солнцезащитных средств. На сайте Экологической рабочей

группы (www.ewg.org/skindeep) можно найти актуальные рекомендации по выбору солнцезащитных средств, а также пояснения, какие из них менее токсичны и лучше соответствуют потребностям вашей семьи.

Грамотное использование. Нанести солнцезащитный крем на вырывающегося ребенка — задача иногда непосильная. Помните, что, когда вы уже достаточно побыли на солнце и получили необходимую дозу витамина D, необходимо нанести средства защиты на все открытые участки тела. Коже головы, верхней части ступней и ушам часто не уделяется должного внимания, и они легко обгорают. Наносите спреи, так же как и кремы, абсолютно на все участки тела. Да, пользоваться спреями порой удобнее, но помните, что они могут содержать опасные вещества и часто небезопасны для окружающей среды. К тому же при использовании спрея легко пропустить некоторые участки кожи.

Солнцезащитная одежда. Чтобы не беспокоиться о том, что крем мог не попасть на какие-то участки тела, приучите детей носить специальную солнцезащитную одежду. Как для детей, так и для взрослых есть рубашки и головные уборы, блокирующие ультрафиолет, с уровнем UPF 40+. Аббревиатура UPF используется для обозначения солнцезащитных свойств одежды. Такую одежду может носить каждый, как на суше, так и в воде. Многократные стирки и износ могут повлиять на уровень UPF, поэтому следуйте инструкциям на этикетке. Также не пренебрегайте защитой глаз. Выбирайте темные очки с должным уровнем блокировки ультрафиолета как для себя, так и для детей.

Зимние заменители. Ваша кожа не вырабатывает витамин D с ноября по март, если только вы не живете на жарком юге, где-нибудь в Майами, например. В это время солнце находится слишком далеко от Северного полушария. И поэтому особенно зимой необходимо ежедневно принимать витамин D, чтобы поддерживать его уровень в течение всего года. Самая предпочтительная форма — это витамин D_3. Синтетический вариант D_2 не так эффективен в поддержании уровня кровяного давления, как натуральный витамин D. В главе «Неделя 50. Ревизия в домашней аптечке» вы найдете названия производителей качественных средств.

Неделя
7

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

То, как вы относитесь к еде, отражает ваше отношение к самому себе.

*Марианна Уильямсон**

Еда занимает большое место в нашей жизни. Питаясь, мы восполняем силы, за столом отмечаем знаменательные даты. Во время трапезы мы общаемся с друзьями и родственниками. Еда помогает нам отдавать должное предкам и исследовать новые культуры. Еда — одно из центральных понятий, определяющих наше отношение к этому миру. Она связана с нашим эмоциональным состоянием и прочно вплетена в наши воспоминания. И именно поэтому то, как мы относимся к еде, может иметь колоссальное влияние на нашу способность наслаждаться жизнью.

Позитивное отношение к еде имеет множество плюсов. В своих исследованиях семейный врач и сертифицированный диетолог Эллин Сэттер подчеркивает, что у людей, которые «относятся к еде позитивно,

* Американская писательница, общественный деятель и духовный учитель, пишущий в жанре научно-популярной психологии. Автор четырех бестселлеров по версии «Нью-Йорк Таймс».

придерживаются комфортного, гибкого плана питания и употребляют достаточное количество вкусной и питательной пищи, лучше работает система пищеварения, ниже индекс массы тела, они больше нравятся себе, более здоровы, активны и лучше спят»[1,2].

Родительский пример

Исследования показывают, что привычки в еде детей полностью отражают привычки в еде родителей. В семьях, где родители едят много овощей и фруктов, дети поступают так же[3]. Но пример родителей может оказаться и отрицательным. Ограничения в приеме пищи, использование сладостей в качестве поощрения или же одобрение только здоровой пищи может иметь неприятные последствия со временем и привести к нежелательным результатам. Например, в ходе одного известного исследования было обнаружено, что дошкольники, которых поощряли за хорошее поведение сладостями, демонстрировали гораздо более сильное пристрастие к сладкому[4]. Другие исследования показывают, что дети, которых мотивируют есть определенные продукты (например, овощи), в меньшей степени склонны любить еду, за которую получают награду[5,6].

Многие родители в Америке невероятно озабочены тем, что едят их дети. И хотя контролировать это довольно проблематично, все же это вгоняет родителей в настоящий стресс. Согласно опросу двух тысяч американцев, самое напряженное время дня для родителей — время еды, особенно завтраки и ужины. Родители обеспокоены тем, как бы всем угодить и удовлетворить вкусы даже очень разборчивых едоков[7]. Конечно, вы можете готовить и подавать здоровую еду и при этом позволять детям выбирать, что именно они будут есть. Однако не следует контролировать, сколько какой еды они съедают. Как и со всеми остальными жизненно важными навыками, тут дети должны сами научиться всему. Если в доме создана располагающая атмосфера для приема пищи, дети хорошо относятся к еде и приобретают здоровые привычки.

Развивайте здоровое отношение к еде у членов вашей семьи! Учите близких наслаждаться ею, определять чувство голода и свои потребности, а также помогайте им находить то, что действительно понравится. Начните заниматься этим как можно раньше. Это позволит вашим детям приобрести правильные привычки, которые сохранятся и во взрослом возрасте[8].

Это интересно

Дети подражают родителям в том, что касается еды. Это относится в том числе к диетам и ограничениям. Согласно исследованиям, пятилетние девочки, чьи мамы сидят на диете, в два раза больше думают о диетах, чем те, чьи мамы полноценно питаются[9]. В ходе другого исследования было выявлено, что десятилетние девочки, чьи матери сидели на диете или имели вредные пищевые привычки, более склонны к диетам и развитию негативных мыслей по поводу своего питания[10].

МЕНЯЕМСЯ
ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

Путь к переменам. Вот советы, которые помогут вам создать атмосферу, способствующую развитию здоровых пищевых привычек в вашей семье, а детей научат правильно питаться.

Позитивная атмосфера во время еды. Если во время еды у вас царит приятная атмосфера, у детей прием пищи начинает ассоциироваться с семьей и радостью. Напряженность во время еды стимулирует выброс кортизола (гормона стресса), что способствует укреплению негативных ассоциаций. Оставьте строгость, пусть процесс приема пищи будет исключительно приятным и позитивным. В главе «Неделя 47. Готовьте дома, ешьте вместе» вы найдете идеи для создания позитивных эмоций во время семейных завтраков и ужинов.

Что-то для каждого. Включите в ваше меню что-то, что будет по вкусу каждому. Дошкольник, может, и не потянется за зелеными бобами, которые так любит ваш супруг, но он наверняка оценит куриные котлетки. Пусть каждый выберет из поданного на стол то, что любит больше всего. Такой подход позволяет родителям вводить новую еду в рацион без лишнего стресса. Не так важно, пробуют дети новую еду или нет. Когда что-то новое постоянно появляется на столе или привычная еда время от времени подается в необычном виде, ребенок привыкает к разнообразию.

Как в большой семье. Вместо того чтобы заранее раскладывать еду по тарелкам, позвольте детям самим положить себе что-то с общего блюда. Такой стиль подачи (как в большой семье) мотивирует детей уделять внимание своим желаниям и предпочтениям и самим определять необходимое количество еды. Со временем дети научатся есть столько, сколько им необходимо, потребляя нужное количество белков, жиров и т. д.

Ослабьте контроль. Несмотря на добрые намерения, лежащие в основе определенных методов контроля за тем, что и сколько ест ваш ребенок, такой подход, как показывают исследования, часто приводит к нежелательным результатам. Например, было выявлено, что чем сильнее матери контролируют процесс приема пищи, тем выше у детей уровень пищевой неофобии (боязни нового), и он может сохраняться на протяжении двух лет[11]. Давление родителей во время еды, негативное или позитивное, препятствует способности ребенка распознавать чувство голода, насыщения и наслаждения едой.

Ешьте вместе. Хотя хаотичный образ жизни современных семей делает совместные приемы пищи задачей трудновыполнимой, ваше присутствие за столом дает гораздо больше, чем просто компанию. Дети копируют то, как их родители выбирают еду, вслед за родителями пробуют что-то новое и учатся распознавать чувство голода или насыщения, чтобы вовремя остановиться. Чем чаще ваша семья ест вместе, тем больше возможностей у ваших детей сформировать здоровое отношение к еде и собственному телу. Более того, ритуалы совместной еды способствуют

гармоничному развитию детей. Исследования показывают, что подростки, которые часто едят вместе с семьей, реже употребляют наркотики, проявляют жестокость и страдают депрессией, менее подвержены расстройствам питания (таким как переедание, например)[12–14]. Более подробно об этом поговорим в главе «Неделя 47. Готовьте дома, ешьте вместе».

Практикуйте осознанное питание. Оно подразумевает вдумчивый подход к приему пищи и понимание влияния еды на наш организм и разум. В осознанном питании принимают участие все чувства. Осознанное питание требует времени, принятия и уважения к собственным вкусам, а также умения распознавать голод и насыщение[15]. Вот несколько советов.

Избавьтесь от раздражителей. Мы больше едим, если одновременно смотрим телевизор, работаем или делаем что-то, что отвлекает нас от трапезы. Старайтесь есть за столом и избегайте отвлекающих факторов. Создайте атмосферу, в которой каждый будет в первую очередь прислушиваться к собственным ощущениям.

Используйте органы чувств. Изучая еду, малыши используют глаза, рот, пальцы и даже нос. Это может приносить радость в любом возрасте. Спросите детей, что они заметили, разглядывая свою еду. Потом поинтересуйтесь, как они воспринимают еду, как эмоционально, так и физически (вкус, запах, цвета, текстура).

Проконсультируйтесь со специалистом. Исправить негативное отношение к еде может быть непросто. Родители, у которых сформированы позитивные привычки питания, больше преуспевают в том, чтобы привить здоровое отношение к еде своим детям. Пользуясь нашими советами, вы сможете создать для ваших детей позитивную атмосферу во время приема пищи. Если же пищевые привычки ребенка невозможно исправить, обратитесь к специалисту по детскому питанию. Тысячи профессионалов в области здорового питания уже помогли многим родителям и детям улучшить отношения с едой независимо от возраста.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭКРАНЫ С УМОМ

Неделя 8

Грандиозное заблуждение нашего времени заключается в том, что мы принимаем технологии за общение.

*Либби Ларсен**

Технологии захватили нашу жизнь и особенно жизнь наших детей. На протяжении десятков лет телевизор был единственным развлекающим аудиовизуальным устройством, сегодня же к нашим услугам множество гаджетов, помогающих оторваться от реальности: компьютеры, смартфоны, планшеты и, конечно, телевизоры. И если раньше телевидение должно было преимущественно развлекать нас, теперь различные устройства необходимы нам для работы, образования и общения. Мы пользуемся гаджетами, чтобы быть в курсе происходящего, чтобы создавать воспоминания, и даже для того, чтобы поддерживать должную температуру в доме.

Да, экраны порой необходимы, но они могут негативно влиять как на психологическое, так и на физическое состояние человека. Если ребенок проводит слишком много времени перед экраном (будь то телевизор, видеоигры, компьютер, смартфон и планшет), у него ухудшается внимание, ослабляется концентрация и исполнительные функции, а также возрастает риск ожирения, агрессивного поведения, депрессии и даже одиночества[1–3]. И чем раньше дети начинают проводить время перед экранами, тем раньше развиваются эти проблемы[4].

* Современный американский классический композитор.

Это интересно

Согласно исследованиям Семейного фонда Кайзера*, дети в возрасте 8–10 лет в среднем проводят перед мультимедийными устройствами до восьми часов в сутки. Что касается более старших детей и подростков, тут цифры просто шокируют: одиннадцать и более часов в сутки[5].

Хотя исследований, проясняющих влияние технологий на детей, довольно мало, мы можем опираться на те, в которых участвовали взрослые. Согласно исследованиям, проведенным Сарой Томе из Университета Гетеборга, постоянное использование компьютеров и мобильных устройств может стать причиной стресса, расстройств сна и депрессии у молодых людей[6]. Другое исследование, которым руководила доктор Карен Мартин из Университета Западной Австралии, показывает, что из-за постоянного пользования социальными сетями и интернетом у взрослых снижается настроение, возникает чувство одиночества и развивается депрессия[7]. Экраны не только нарушают сон у старших детей, но и способствуют снижению физической и двигательной активности, которая очень важна для поддержания здорового сна.

Это интересно

Недавние исследования показывают, что дети в возрасте 4–8 лет, которые смотрят телевизор более полутора часов в день, больше склонны к переутомлению, чем их сверстники, которые проводят перед экраном меньше времени[8].

Можно думать, что технологии объединяют нас, но на самом деле они значительно снижают качество социальных связей. Пребывание перед экраном влияет на развитие мозга малышей, особенно на область,

* Американская некоммерческая организация, занимающаяся в основном проблемами здравоохранения.

отвечающую за понимание социальных ролей и невербальных знаков (например, выражения лица), которые необходимы для развития эмпатии и сострадания. В ходе одного интересного исследования выяснилось, как использование устройств с экранами влияет на привязанность к друзьям и родителям. В эксперименте принимали участие две большие группы взрослых с разницей в возрасте почти в шестнадцать лет. В итоге было установлено, что устройства с экранами (телевизоры и компьютеры) оказывают влияние на привязанности к родителям и друзьям[9]. Одна минута у экрана отнимает одну минуту от общения с семьей и друзьями, а это увеличивает риск возникновения депрессии. Исследования, проведенные Университетом Мэриленда, выявили, что несчастные люди больше смотрят телевизор, в то время как люди, называющие себя «очень счастливыми», больше читают и общаются в реальном мире.

Технологии против игр на свежем воздухе[10]

На протяжении последних двадцати лет мы все меньше времени проводим на свежем воздухе. В опросе, проведенном Университетом Хофстра, 70% матерей заявили, что в детстве играли на свежем воздухе каждый день, в то время как всего 31% их детей высказались так же. Такой спад в количестве времени, проводимом на воздухе, можно напрямую связать со скачком развития технологий и медиа. Опрос 8950 дошкольников показал, что дети проводят перед экранами от 3,2 до 5,6 часа ежедневно в зависимости от того, посещают ли они сад, остаются с родителями или на попечении няни[11]. Дети растут, и время, которое они проводят перед экранами устройств, также увеличивается, причем намного быстрее, чем раньше.

МЕНЯЕМСЯ
ЭКРАННЫЙ ДЕТОКС

Путь к переменам. Задача может показаться непосильной, но, поверьте, игра стоит свеч. Сократить время пребывания перед экранами гаджетов вам помогут наши советы.

Начните диалог. Говорите со своими детьми о ценности реального общения и времени, проведенном не у экранов электронных устройств. Помогите старшим детям понять, чего они лишаются, сидя в телефонах и компьютерах. И конечно, объясняйте, почему полезно уменьшить время общения с гаджетами, чтобы они понимали, что это необходимо всем членам семьи. Обсудите, чем бы вам нравилось заниматься, если бы у вас вообще не было гаджетов.

Сократите время. Большинство родителей шокированы тем, сколько времени их семья ежедневно тратит на гаджеты. Средний подросток проводит по 900 часов у экранов в школе и по 1200 часов перед экраном телевизора в год. А если прибавить к этому время, проведенное с планшетом, компьютером и мобильным телефоном, цифры взлетят до небес. Сократив время пребывания перед экранами, вы позволите себе и своим детям больше общаться с окружающими, попробовать новые увлечения или отточить уже имеющиеся навыки. Вы освободите больше времени для развлечений и приобретения важного жизненного опыта.

Повышайте осознанность. Скорее всего, вы даже не осознаете, сколько времени каждый член вашей семьи проводит у экранов каждый день. Заведите для каждого члена семьи план работы с медиаустройствами, представленный в части III «Инструменты и ресурсы». Он поможет фиксировать время, проведенное за различными гаджетами для школы, работы и личного пользования. Заполняйте таблицу в течение недели, а затем подсчитайте, сколько времени вы тратите на каждое устройство и на все гаджеты, вместе взятые.

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ГАДЖЕТОВ[12, 13]

Возраст	Максимальное время пребывания перед экраном (в день)
0–18 месяцев	Избегайте любых устройств с экранами
18–24 месяца	Качественные образовательные развивающие приложения под присмотром взрослых, не более одного часа
2–5 лет	Качественный развивающий контент, не более одного часа
6+ лет	Не более двух часов развлекательного контента

Придерживайтесь плана. Каждый день записывайте количество часов, проведенных за экраном, и постоянно работайте над достижением поставленных целей. По возможности пусть дети сами ведут свои таблицы. Если кто-то превышает допустимый дневной максимум, вместе подумайте, как избежать этого в будущем.

Открывайте новое. Пусть каждый найдет себе хобби или проводит больше времени с друзьями. Дети весьма изобретательны, они найдут способ развлечь себя и без гаджетов. Позаботьтесь о том, чтобы у младших детей были игрушки, развивающие воображение: различные конструкторы, пластилин и т. п. Старшим могут понравиться музыка, рисование, книги или занятия спортом.

Вместо цифрового мира — реальный. Старайтесь заниматься чем-то офлайн, без применения гаджетов. Вместо просмотра телевизионных программ или фильмов сходите на спектакль или на концерт. Узнайте, какие детские постановки идут в местных театрах и школах. Даже взрослые площадки часто устраивают детские мероприятия в течение года. Вместо видеоигр поиграйте в настольные или подвижные, тот же лазертаг или пейнтбол. Вместо того чтобы совершать покупки онлайн, сходите с детьми в магазин. И конечно, посоветуйте детям позвонить друзьям или сходить к ним в гости, а не болтать в мессенджере.

Интерактивное образование. Старшим детям компьютер необходим для выполнения школьных проектов. Вместо того чтобы искать данные в интернете, сходите в библиотеку, в музей или еще куда-нибудь, где дети смогут найти нужную информацию.

Ограничение на технологии

Дома. Сделайте определенные зоны вашего дома свободными от экранов. Особенно это актуально для спальни, так как для выработки мелатонина очень важно не пользоваться устройствами с экраном как минимум за два часа до отхода ко сну. Как мы говорили в главе «Неделя 2. Хорошо спите», использование гаджетов перед сном затрудняет засыпание, так как сознание остается активным.

Во время еды. Если вы едите перед экраном, это нарушает связь между мозгом и желудком и вам становится сложнее понять, наелись ли вы. Исследования подтверждают, что регулярная трапеза перед экраном заставляет вас съедать больше. По оценкам ученых, дети, которые никогда не смотрят телевизор во время еды, гораздо реже страдают от лишнего веса, чем те, кто совмещает просмотр с приемами пищи[14]. Помогите детям больше концентрироваться на том, что они едят — не ешьте перед экранами.

В другое время. Планируйте время для семейного общения без гаджетов каждую неделю. Это укрепит ваши связи и улучшит отношения. Устраивайте игровые вечера или сходите вместе в зоопарк, музей, на спортивные мероприятия или просто на прогулку. В это время пользуйтесь устройствами только для того, чтобы запечатлеть прекрасные моменты.

Нет гаджетам в компании близких. Когда вы с семьей собираетесь вместе, позаботьтесь о том, чтобы все мессенджеры были выключены. Все дети независимо от возраста развивают навыки общения через личную прямую коммуникацию, а экраны только препятствуют этому. Если старшим детям это трудно, помогите им, сделав общение в вашей семье более веселым. Например, разрешите громко слушать музыку или устроить танцевальную вечеринку, организуйте рисовальный вечер, купите настольные игры или повесьте баскетбольную корзину.

БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ

Неделя
9

Благодарность — признак благородства души.

Эзоп

День благодарения — один из самых замечательных праздников в США. Школы и детские сады включают в учебные планы проекты, посвященные благодарности. Мы часто видим, как люди всех возрастов принимают участие в различных челленджах и марафонах в соцсетях, в ходе которых сообщают, за что они благодарны. Такое внимание к благодарности наполняет жизнь радостью, энтузиазмом и оптимизмом. Однако хорошо бы испытывать ее не только в День благодарения. Культивируя чувство благодарности на протяжении всего года, вы повышаете уровень благополучия всех членов вашей семьи.

Специальный проект The Youth Gratitude Project, организованный Центром большого добра (Greater Good Science Center) при Калифорнийском университете в Беркли, посвящен научному подходу к благодарности и ее влиянию на благополучие детей, а также раннему развитию этого чувства. В ходе одного из исследований проекта ученые обнаружили, что подростки, которые чаще благодарны за что-либо, имеют более высокую успеваемость, более удовлетворены жизнью, лучше социализированы, менее подвержены депрессии и реже завидуют, чем их сверстники, не испытывающие благодарности[1]. Другое исследование учащихся средней школы показывает, что благодарные дети чаще говорят «спасибо» и более позитивно мыслят[2].

Быть благодарным — это больше, чем просто говорить «спасибо». Благодарность позволяет фокусироваться на приятных аспектах жизни

и с помощью позитивных эмоций справляться с негативными переживаниями. Всем известно, что подростковый возраст — время очень эмоциональное. К сожалению, последние данные говорят об увеличении депрессии и тревожных состояний у подростков[3]. Обучение тинейджеров навыкам распознавания негативных переживаний и их трансформации в позитивные возможности, основанные на благодарности, — отличный способ повысить стрессоустойчивость и удовлетворенность жизнью. Более того, согласно исследованиям, люди, испытывающие благодарность, лучше спят, менее склонны к депрессии, их иммунная система крепче. Такие плюсы оценят все, особенно подростки[4, 5]!

Благодарные люди излучают позитивную энергию, которая распространяется на тех, кто их окружает (даже на незнакомцев)[6]. Развивая и приветствуя проявления благодарности в вашей семье, вы улучшаете не только собственную жизнь, но и окружающую вас атмосферу.

Это интересно

В ходе длительного исследования было выявлено, что дети и подростки, испытывающие чувство благодарности, более мотивированные, целеустремленные, чаще проявляют внимание и оказывают поддержку окружающим. Это исследование, проведенное профессорами и лидерами проекта The Youth Gratitude Project Джакомо Боно и Робертом Эммонсом, напоминает нам, что воспитание благодарности в детях наполняет их жизнь смыслом[7].

МЕНЯЕМСЯ
ПРАКТИКУЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ

Путь к переменам. Сделайте благодарность постоянной, пусть она войдет в привычку в вашей семье. Так детям будет проще понять ее. Наши советы помогут вам.

Ведите дневник благодарности. Ежедневные или еженедельные записи помогут поддерживать настрой. Размышлять над тем, за что мы благодарны, куда более продуктивно, чем просто отмечать пункты. Можно создать семейный дневник, куда будут писать все, а можно каждому вести свой. Малыши могут рисовать то, за что они благодарны, или просить старших записать их мысли. Ведите подобные дневники регулярно, сделайте их частью ритуалов, совершаемых перед сном или перед ужином.

Визуализируйте благодарность. В магазинах ко Дню благодарения появляется множество самых разных элементов декора. Пусть такие детали присутствуют в вашем интерьере на протяжении всего года. Разместите напоминания о благодарности по всему дому — это поможет старшим детям и взрослым притормозить и подумать в течение дня. Для малышей пользуйтесь грифельными досками — рисуйте что-то, за что дети могут быть благодарны. Обновляйте рисунки каждый месяц!

Спонтанная благодарность. Дарите благодарность родным, друзьям и даже незнакомцам. Создавайте поводы для благодарности как можно чаще. Приготовьте печенье для местного отделения полиции или пожарных. Отправьте открытки друзьям с благодарностью за их дружбу. Всей семьей пишите письма благодарности или рисуйте что-то для родственников. Это весело и увлекательно, и такие поступки помогают детям делиться позитивными чувствами.

Наслаждайтесь хорошим. Уделите хотя бы пару минут каждый день, чтобы отметить то хорошее, что произошло сегодня. Это может быть неким постоянным ритуалом для малышей или спонтанными беседами со старшими детьми. Будьте примером для детей, показывайте им, как ценить простые удовольствия: первые весенние цветы или щебетание птиц. Чаще и больше обсуждайте позитивные, а не негативные моменты дня. Помогите детям делать то же самое, используя вопросы типа «Чем сегодня с тобой поделились?» или «Что сегодня тебя рассмешило?».

Заявляйте во весь голос. Когда случается что-то хорошее, большое или маленькое, кричите об этом громко, чтобы все знали. Замечая хорошее, мы фокусируемся на позитиве и учим наших детей выражать

признательность. Отмечать хорошие события надо с размахом: воздушные шары, букеты цветов, самодельные открытки, тост, сказанный за ужином.

Благодарите любимых. Возьмите за правило говорить любимым, как вы их цените. Благодарность за маленькие и большие дела поддерживает близких, позволяет почувствовать, что их ценят и любят. Расскажите детям, что нередко мы принимаем любимых как само собой разумеющееся. Пусть слова благодарности станут привычкой и сопровождают вас на протяжении самых обычных дел, во время завтрака или ужина, например.

Учите формулировать по-другому. Благодарность помогает переформулировать негативные переживания и учит лучше справляться со стрессами. Когда у ребенка случается что-то плохое, конечно, родителям сначала стоит признать, что задеты чувства или нанесена обида. Это помогает ощутить безопасность, установить доверие и укрепляет эмпатию. Но, с другой стороны, пережевывание негативного опыта угнетает детей. Научите их находить что-то позитивное или новые возможности даже в негативной ситуации. Малышей устроит что-нибудь простое и наивное. Например, рассказ о том, что мороженым, которое уронил ребенок, полакомится множество муравьев.

Помните добро. Помогите детям понять, что на самом деле значит благодарность, с помощью специальных планов и инструментов, которые вы найдете в третьей части «Инструменты и ресурсы». Прибегайте к ним, когда кто-то проявляет доброту по отношению к вашему ребенку или дарит ему подарок. Всего несколько простых вопросов помогут побеседовать и более глубоко задуматься о благодарности[8]. В одном исследовании ученикам начальной школы ставили оценки за добрые дела. Рост позитивных эмоций и чувство благодарности сохранялись до пяти месяцев после завершения эксперимента[9].

Неделя
10

ДВИГАЙТЕСЬ

Мы не прекращаем физические упражнения, потому что стареем, — мы стареем, когда прекращаем упражняться.

*Доктор Кеннет Купер**

Физические упражнения важны для здоровья как взрослых, так и детей. Люди, постоянно занимающиеся спортом, реже страдают заболеваниями сердца, менее подвержены риску инсульта, депрессии, диабета второго типа и некоторых видов рака[1]. Физические упражнения снижают уровень стресса и уменьшают раздражительность. Мышцы используют энергию, получаемую из пищи, не вырабатывая инсулин, поэтому занятия спортом снижают уровень сахара в крови. Если вы ведете активный образ жизни, у вас укрепляется иммунная система, улучшается работа мозга, а также поддерживается здоровое состояние мышц и костей. Ощутить все прелести физической активности можно в любом возрасте.

К счастью, дети по природе своей очень активны — дай только возможность. Однако к возрасту 9–11 лет, если верить исследованиям, физическая активность у детей снижается[2]. Упражнения способны облегчить физические и психологические изменения, через которые проходят дети в этом возрасте из-за гормонального взрыва, вызванного пубертатным

* Бывший полковник ВВС США, известный американский врач, разработавший тесты для оценки физического состояния организма, самый популярный из которых носит его имя и активно применяется в армейской подготовке, профессиональном спорте и в повседневной жизни.

периодом. Например, как показывают исследования, упражнения способствуют поддержанию здорового веса, укрепляют самооценку, помогают справиться с тревожностью и стрессом, способствуют здоровому сну и снижают вероятность возникновения депрессии у подростков[3, 4].

Родительский пример

Сейчас как никогда детям необходимы физические упражнения, поскольку, по утверждению экспертов, сегодняшнее поколение ведет самый малоподвижный образ жизни в истории. Однако огромное влияние на эту статистику оказывают и родители. Исследования выявили: вероятность того, что у родителей, которые поощряют физическую активность и сами занимаются спортом, дети также будут вести активный образ жизни, повышается в шесть раз[5]. Особенно ярким примером служат мамы, которые занимаются спортом[6].

Совместные физические упражнения помогают детям развить здоровые привычки, которые сохраняются и во взрослой жизни. Это также может послужить отличной мотивацией для родителей, которым сложно найти время для физических упражнений: нравится нам это или нет, дети перенимают наши пристрастия и увлечения. Любая активность пойдет на пользу вашей семье, будь то постоянные занятия велоспортом, фитнесом или бегом, частые прогулки или плавание.

Это интересно

Дети, находящиеся в хорошей физической форме, с большей вероятностью будут получать хорошие отметки в школе и успевать по предметам. Здесь задействовано много факторов, но одно исследование, проведенное учеными из Университета Иллинойса, показывает, что нейроны в мозге детей, которые занимаются спортом, функционируют гораздо активнее, чем у тех, кто ведет пассивный образ жизни[7].

МЕНЯЕМСЯ
ДВИГАЕМСЯ ВМЕСТЕ

Путь к переменам. Физические упражнения полезны для всей семьи. Наши советы помогут вам сделать здоровое активное поведение привычным.

Проводите время активно. Замените просмотр фильмов и телепрограмм веселыми подвижными играми. Гуляйте до или после ужина. Используйте такие прогулки, чтобы обсудить, как прошел день у каждого члена семьи. Развивайте в детях ответственность, выполняя домашние дела вместе: сажайте цветы, собирайте осенние листья граблями или мойте машину. Запланируйте велосипедные прогулки, поездки на каяках или каноэ, чтобы исследовать окрестности. Позвольте детям принимать участие в планировании семейных приключений, чтобы повысить их вовлеченность и настрой во время мероприятий.

Больше двигайтесь. Вечера и выходные быстро заполняются уроками, внешкольными занятиями, работой по дому и вечеринками. Если физической активности не уделяется должное внимание, если она не спланирована, то может легко отойти на второй план. Включите в ваше расписание определенные упражнения для всей семьи. Если их вытесняют важные дела, не забывайте переносить их на другое время и обязательно выполнять.

Активные игры. Поддерживайте активность веселыми играми. Занимайтесь спортом с мячом: играйте в футбол, баскетбол и вышибалы. Укрепляйте мышцы ног и связки, прыгая через скакалку и на батуте, ходите на ходулях. Добавьте веселья в летние забавы. Играйте в пляжный теннис, бадминтон и другие игры.

Занимайтесь спортом. Даже если вы сами не привыкли заниматься спортом, совместные занятия с вашими детьми принесут отличные результаты. Как показывают исследования, дети, которые в возрасте десяти лет занимаются спортом (выходящим за рамки игр во дворе), во взрослом возрасте более активны[8]. Позвольте своим младшим детям попробовать как можно больше разных видов спорта, чтобы они

Спортивное воспитание

Следующие советы помогут увеличить активность ваших детей и сделать спортивные игры и упражнения частью вашей жизни.

Возраст	Что делать
Дошкольники (3–6 лет)	Играйте! Дети учатся через игры, поэтому сделайте движение частью совместных игр. Догонялки, прятки, казаки-разбойники помогут привлечь детей к активному времяпрепровождению. Учитывайте интересы! Старайтесь посвящать игры тому, что любят дети, будь то природа, супергерои или принцессы
Школьники (7–12 лет)	Не только спорт! Не всем нравится стандартный спорт или командные игры. В этом возрасте здорово попробовать что-то новенькое: йогу, плавание, боевые искусства или паркур. Очень важно, чтобы вашему ребенку было весело, поэтому, если вдруг он потеряет интерес, попробуйте что-то еще
Подростки (13–17 лет)	Весело и по возрасту! В этом возрасте дети могут уже заниматься фитнесом или силовыми тренировками. Возьмите подростков с собой позаниматься на велотренажере, на урок зумбы или тренировку по кроссфиту или запишитесь вместе в спортзал

могли выбрать то, что им нравится. Попросите тренера подсказать вам, какие упражнения выполнять дома, и вместе работайте над техникой. Это здорово и не напрягает. И это понравится вашим детям, ведь они почувствуют, что вы тоже интересуетесь их любимым видом спорта.

Открывайте новое. Постоянно ищите и пробуйте что-то новое всей семьей. Крытые скалодромы сейчас очень популярны, они подходят для детей от трех лет. Попробуйте акройогу, древнюю практику, которая заставит всю вашу семью прыгать, словно акробаты. Есть множество активных видов досуга! Какие-то вам понравятся, а какие-то вы никогда не захотите повторить. Наслаждайтесь открытиями и возможностью стать здоровой семьей.

Используйте технологии. Это может показаться нелогичным, но некоторые цифровые технологии здорово способствуют физической активности. Например, согласно исследованиям, у тех, кто в соцсетях читает, как их друзья занимаются спортом, активность также увеличивается[9]. Другое исследование показывает, что если писать подросткам в мессенджерах, как здорово заниматься спортом и двигаться, это способствует увеличению их физической активности в среднем на два часа в неделю[10].

Благотворительный спорт. Круглый год проводится множество прогулок, велопробегов и забегов, посвященных сбору средств на благотворительность. Найдите то, что подойдет для всей семьи и связанно с чем-то значимым для вас, и участвуйте как команда. Само участие в таких событиях — уже здорово, к тому же вы двигаетесь. Будет замечательно, если вы отпразднуете спортивное событие по его окончании.

Неделя
11 ЕШЬТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

В день по яблоку съедать — век болезней не видать.

Пословица

Фрукты и овощи полезны для всей семьи. Они полны витаминов, минеральных веществ, богаты клетчаткой и фитонутриентами, которые не только придают растениям цвет (и иногда защищают от поедания животными), но и помогают предотвратить рак, диабет и болезни сердца. Положительное действие, которое овощи и фрукты оказывают на здоровье, доказано и единодушно признано. Однако их потребление детьми и взрослыми в Америке далеко от идеала.

В ходе исследований Центра по контролю заболеваемости было выявлено, что 60% детей и 18% взрослых не употребляют в пищу ежедневно необходимое количество фруктов, а рацион 93% детей и 86% взрослых не содержит должного количества овощей[1]. Большинство взрослых признают, что не едят достаточно овощей и фруктов, и даже те, кто придерживается принципов здорового питания, бывают далеки от нормы.

Даже рекомендации Министерства сельского хозяйства США (согласно которым необходимо есть каждый день 4–6 порций овощей и фруктов*) далеки от того, чтобы стать причиной ощутимых улучшений здоровья. Ученые провели масштабное исследование, в котором участвовали шестьдесят пять тысяч человек, и выяснили, что для снижения риска заболеваний на 23% необходимо ежедневно употреблять более

* Согласно рекомендациям Министерства сельского хозяйства США (под порцией имеется в виду: для нарезанных овощей и фруктов, ягод — полстакана, для плодов среднего размера — одна штука, для листовых зеленых овощей — стакан.

семи порций фруктов и овощей. Для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни или когда-то курил, польза от фруктов и овощей удваивается, а риски сокращаются на 48%[2]. Согласно другому исследованию, у людей, которые употребляют каждый день восемь и более порций овощей и фруктов, риск инфарктов снижается на 30%[3]. Уважаемые организации в сфере здорового питания, включая Институт функциональной медицины и Кливлендскую клинику, рекомендуют особенное внимание уделять тем, что не содержат крахмала.

Сила овощей и фруктов

Питание, насыщенное фруктами и овощами разных цветов, — лучшая профилактика болезней. Вот самые полезные. **Крестоцветные** (например, брокколи) содержат много глюкозинолата, компонента природной серы, необходимого для выведения из организма токсинов и вредных веществ. Употребление этих овощей способствует профилактике рака мочевого пузыря, груди, ободочной кишки, пищеварительных органов, легких, яичников, поджелудочной железы, простаты и почек. **Ягоды** богаты антиоксидантами, такими как витамин С, полифенол и флавоноиды. В ягодах также содержатся растительные пигменты антоцианы, снижающие кровяное давление и повышающие эластичность кровеносных сосудов. **Овощи**, богатые окисью азота (например, свекла), расширяют сосуды, снижают кровяное давление и укрепляют работу сосудистой системы[4–7].

Родительский пример

Хотя дети часто не в восторге от некоторых овощей (например, от брокколи) и предпочитают огурцы или картофель, исследования показывают, что чем чаще детям предлагают разнообразные продукты, тем меньше становится отказов. Так или иначе, если овощи и фрукты доступны и вкусно приготовлены и родители сами едят их, дети тоже охотно следуют их примеру.

МЕНЯЕМСЯ
ЕДИМ ОВОЩИ ЕЖЕДНЕВНО

Путь к переменам. Любимцы американцев — помидоры и картофель. При таком рационе организм недополучает множество элементов, которые помогают бороться с заболеваниями. Следуйте нашим советам, чтобы расширить рацион семьи.

Накладывайте полтарелки. Самый простой и действенный способ съедать норму овощей и фруктов — заполнять ими половину тарелки каждый раз, когда завтракаете, обедаете, ужинаете или перекусываете. Помните, что подавать еду в общих больших мисках и блюдах — доказанный способ воспитать в детях здоровые пищевые привычки (см. неделю 7). Заполнять половину порции овощами и фруктами очень просто, когда вы собираете детям обеды и перекусы в школу. В другое время примером для детей будут служить тарелки взрослых.

Готовьте вкусно. Вкус — главный критерий, по которому люди (и особенно дети) выбирают еду. Чтобы приготовить вкусное блюдо из овощей и фруктов, не нужно быть профессиональным шеф-поваром. В разгар сезона фрукты сочные и сладкие. Они хороши и без особых кулинарных усилий. Овощи готовьте так, чтобы подчеркнуть их аромат, чтобы перед ними невозможно было устоять. Воспользуйтесь нашими идеями.

Фруктовое мороженое. Превратите смузи в лакомство, заморозив в формочках. Обычные формы для домашнего мороженого недороги, а смузи в них замерзает за несколько часов. Это отличный вариант для летних завтраков и перекусов.

Соки. Даже домашний натуральный фруктовый сок содержит большое количество сахара. Попробуйте лучше делать соки из овощей, добавляя в них немного фруктов. Некоторые полезные вещества распадаются при контакте со светом или воздухом, так что овощные соки лучше пить свежевыжатыми. Если делать натуральные соки дома у вас не получается, можно покупать бутилированный сок холодного отжима от проверенных производителей.

Смузи. Смузи, приготовленные из овощей и фруктов без добавления сахара, очень питательны. Лучше всего делать их в блендере. Прежде чем начинать эксперименты со вкусами, попробуйте проверенные рецепты. Например: 1 часть зеленолистных овощей, 1 часть жидкости и 1,5 части фруктов. Сначала взбейте зеленые листья с жидкостью до однородной массы. Затем добавьте замороженные и подтаявшие фрукты для сладости. Превратите это в полноценную еду, добавив белков и полезных жиров: конопляных семян, авокадо или орехового масла. Смешивайте разные ингредиенты из приведенной ниже таблицы, чтобы создать свои смузи всех цветов радуги.

Ингредиенты	Варианты
Жидкая основа	Растительное молоко без сахара (кокосовое, миндальное, из орехов кешью или конопли). Огуречный сок. Несладкая кокосовая вода. Вода
Фрукты	Яблоки, бананы, ягоды, вишня, виноград, манго, персик, ананас, груша
Зеленые овощи	Руккола, капуста, ботва свеклы, одуванчик, кольраби, салат романо, шпинат
Жиры и белки	Конопляное семя, ореховое масло, кокосовое масло, семена чиа, семена льна, авокадо
Травы (по желанию)	Базилик, мята, петрушка
Специи (по желанию)	Корица, имбирь, куркума, порошок какао, пищевой мак

Запеченные. Чтобы запечь овощи или фрукты, порежьте их на одинаковые ломтики. Кусочки поменьше готовятся быстрее, однако слишком маленькие могут подгореть. Затем слегка сбрызните оливковым маслом первого отжима (extra virgin) и встряхните в миске, чтобы масло равномерно распределилось по всем кусочкам. Не переборщите с маслом, иначе овощи получатся слишком жирными. Выложите на большой

противень, чтобы кусочки равномерно приготовились и пропеклись. Запекайте при температуре 200 градусов от 15 до 45 минут, в зависимости от овощей (проверяйте каждые 15 минут). При запекании овощи покрываются коричневой корочкой, которая особенно вкусна.

Приготовленные на пару и заправленные. Чтобы овощи, приготовленные на пару, приобрели особенный вкус, добавьте заправку. Попробуйте следующие сочетания ингредиентов: кленовый сироп и оливковое масло первого отжима; мед и горчица; лимон и оливковое масло.

Соленые и маринованные. Мои дети обожают маринованные огурчики. Хорошие новости в том, что любые овощи можно мариновать! Маринады на основе уксуса широко распространены, потому что они позволяют овощам храниться в течение долгого времени. Квашеные овощи — самые полезные, так как процесс брожения провоцирует быстрое размножение полезных бактерий.

Пассерованные. Готовьте овощи в сковороде с каплей оливкового масла и солью. Это отличная и быстрая альтернатива запеканию.

Разноцветные закуски. Подавайте на стол перед ужином нарезанные ломтиками овощи. Это поможет родителям спокойно приготовить основные блюда, не отвлекаясь на ноющих от голода детей, а самим детям — перекусить порцией овощей. Подавайте овощи разных цветов, нарезав их разными способами, чтобы они красиво смотрелись и вызывали у детей любопытство.

Фрукты на десерт. В разгар сезона фрукты отлично подходят для десертов. Просто нарежьте их, а для сладкоежек полейте медом. Насадите кусочки фруктов на шпажки. Запекайте с корицей и медом для большего аромата.

Неделя
12

ПРОСТО ДЫШИТЕ

Каждый вздох, каждый шаг мы можем делать с радостью,
с миром в душе и ясностью.

*Тит Нат Хан**

Древняя практика медитации, насчитывающая пять тысяч лет, теперь не является привилегией только буддийских монахов и хиппи. Ее сила помогает всем: от олимпийских спортсменов и воротил бизнеса до младших школьников и дальнобойщиков. Более 18 миллионов взрослых и 900 тысяч детей в Соединенных Штатах пробовали заниматься медитацией, и цифры эти стремительно растут[1,2]. Во время медитации люди испытывают чувство покоя, умиротворения, психологического равновесия. Осознанность и концентрация сохраняются и после выполнения упражнений.

Положительное влияние медитативных практик на здоровье признается как традиционной медициной, так и представителями альтернативных способов лечения болезней. Медитация успокаивающе действует на сознание и помогает избавиться от негативных мыслей, благодаря чему способствует концентрации и направленному вниманию.

---

* Буддийский монах, настоятель медитативного центра «Сливовая деревня» во Франции, автор книг по дзен-буддизму.

Она также помогает справиться со стрессом и достичь более глубокого уровня умиротворения и оптимизма. Медитативные практики снижают кровяное давление, помогают предотвратить и устранить тревожность, депрессию и бессонницу, а также способствуют снижению хронических болей. Согласно исследованиям, для людей, страдающих умеренной и средней депрессией и тревожностью, медитация не менее эффективна, чем антидепрессанты[3]. Занятия медитацией снижают раздражительность и помогают иммунной системе бороться с опасными вирусами и инфекциями[4].

У детей, занимающихся медитацией, более развито внимание, наблюдается низкий уровень тревожности и стресса, они менее импульсивны, в большей степени контролируют эмоции. В качестве эксперимента в школьную программу вторых и третьих классов в одной из школ Лос-Анджелеса были введены практики осознанности, основанные на медитации. Дети занимались по программе всего по полчаса два раза в неделю на протяжении двух месяцев. По окончании курса и учителя, и родители заметили явные положительные изменения в поведении, улучшение метакогнитивных процессов и повышение самоконтроля. Более того, те дети, кто достиг особенно внушительных результатов, до начала практики считались наименее способными к саморегуляции[5]. По тем же причинам медитацию используют как дополнительную терапию при СДВГ и других расстройствах внимания. К счастью, если родители практикуют медитацию, то и дети с большей вероятностью перенимают их опыт[6].

Это интересно

Медитация изменяет работу мозга. Исследования показывают, что регулярная медитация увеличивает количество серого вещества в гиппокампе и других отделах мозга, отвечающих за обучение и память, в то же время уменьшая содержание серого вещества в миндалевидном теле (части мозга, отвечающей за стресс)[7,8].

МЕНЯЕМСЯ
МЕДИТАЦИЯ КАК ЧАСТЬ ЖИЗНИ

Путь к переменам. Занимаясь медитацией всего по десять минут в день, вы поможете своей семье обрести стабильность и достичь эмоционального равновесия. Пусть эта практика войдет в привычку, станет частью вашей жизни. Даже дети со временем будут ждать, когда же придет черед медитации. Вот вам несколько советов для начала.

Будьте организованны. Установите для медитации определенное время. Медитировать можно когда угодно, но, вероятно, вам будет удобнее практиковать ее ранним утром или вечером перед отходом ко сну. Как только вы выберете время, нужно будет определиться со стилем, местом и продолжительностью.

Выберите способ. Существует множество типов медитации, и все они по-своему хороши. Кому-то удобнее медитировать в движении, кому-то расслабиться помогает концентрация на дыхании. Подберите подходящий стиль для каждого члена вашей семьи — это поможет медитации войти в привычку.

Выберите место. Выберите тихое место, где вас ничто не будет отвлекать, особенно если вы занимаетесь с детьми. Это может быть тихий уголок в доме или безлюдный парк неподалеку. Если медитируете сидя, удостоверьтесь, что все заняли удобное положение на скамейке, в кресле, на подушке или на одеяле. Если занимаетесь медитацией в движении, найдите место, где сможете перемещаться без стеснения.

Позаботьтесь о комфорте. Ваша одежда должна быть удобной, не стесняющей движения, особенно если вам придется сидеть в одном положении от пяти до двадцати минут. Следите, чтобы температура тела была комфортной: не надевайте лишнего. Во время медитации сидя спина обычно прямая, ноги скрещены. Детям может быть удобнее лежать или вытянуться вдоль стены.

Наберитесь терпения. Начните с пяти минут каждый день. Обсуждайте, как все прошло, после каждого раза, советуйтесь, не пора ли

увеличивать время. Несмотря на то что, согласно исследованиям, польза для здоровья наиболее ощутима, если заниматься медитацией по двадцать минут дважды в день, результаты будут даже при занятиях по десять минут.

ЧЕТЫРЕ ВИДА МЕДИТАЦИИ

Способ	Описание
Медитация осознанности	Основана на концентрации внимания. Предметом концентрации может быть дыхание или определенный образ. Примите удобное (обычно сидячее) положение, затем начинайте концентрироваться на собственном дыхании. Обратите внимание, как дыхание совершается независимо от ваших усилий, как ваш живот поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом. Каждый раз, когда в голове возникает какая-либо мысль, отмечайте ее, а затем отпускайте и возвращайтесь к дыханию
Направленная медитация	Во время этой медитации вы слушаете инструктора или аудиозапись голоса, который направляет вас. Голос инструктора поможет не отвлекаться и следить за временем. Этот вариант обычно подходит для новичков, поскольку очень прост
Мантра-медитация	Подобно медитации осознанности, тут вы тоже концентрируетесь на какой-то мантре. Можете выбрать нечто вроде «Я сильный» и повторять фразу про себя. Или же обратиться к медитации любви и добра, где повторяются позитивные установки, обращенные к близким, знакомым и тем, кто находится в трудной жизненной ситуации
Медитация в движении	Медитировать в движении (при ходьбе, во время занятий йогой или гимнастикой тай-чи) довольно продуктивно, ведь в этот момент вы фокусируетесь на своем теле, а не на том, что происходит вокруг. Например, медитируя во время ходьбы, начните с концентрации на том, как ваши ступни касаются земли, на ощущениях в обуви. Обратите внимание, как меняются ощущения, когда вы наступаете на кочку или сухие листья, как ваши колени соединяются со ступнями, напряжены они или расслаблены

Используйте технологии. Сейчас существует множество инструментов, от подкастов до мобильных предложений, которые помогут вам сделать медитацию привычной. На iTunes или Amazon вы найдете огромное количество медитативной музыки и уроков направленной медитации. Гуру ведут подкасты, которые можно слушать на смартфоне, планшете или компьютере. Ну и, конечно, есть масса приложений для iOS и Android. Очень хороши приложения для детей, так как в них все ориентировано на определенный возраст, включая истории, музыку, позы для йоги и т. д.

Запишитесь на уроки медитации. Студии йоги, центры заботы о теле и сознании, велнес-центры и даже общественные библиотеки часто проводят мастер-классы по медитации. Они могут быть разной продолжительности и посвящены различным стилям. Инструкторы проводят уроки направленной медитации и подстраивают программы под уровень участников. Как правило, после посещения таких курсов домашние занятия медитацией становятся простыми и приятными. На многие мастер-классы могут записаться и подростки — это нужно уточнять у инструктора.

Неделя
13

ДАЙТЕ ВОЛЮ ВООБРАЖЕНИЮ

Каждый ребенок — художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста.

Пабло Пикассо

Творческие занятия укрепляют ум и дух. Не обязательно быть художником, чтобы получать удовольствие от творчества. В ходе одного эксперимента искусство, сочинительство, музыка и театр использовались для улучшения состояния человека, а не просто ради овладения навыками. В результате этих творческих занятий у участников снижался уровень стресса, тревожность, депрессия и негативные эмоции. Исследования зафиксировали повышение самооценки, рост позитивных переживаний и даже укрепление физических функций (если творческие занятия подразумевают активность)[1]. Другие исследования показывают, что занятия творчеством способствуют повышению стрессоустойчивости и ощущению контроля над своей жизнью, а также служат профилактикой деменции и когнитивных отклонений[2].

Для детей творчество — это возможность проявить изобретательность, ощутить дух авантюризма, выразить себя и научиться решать

самые разные задачи. Строить что-то, писать пьесы или придумывать украшения — для всего этого ребенку необходимо постоянно принимать решения, не будучи уверенным, к каким результатам они приведут. Все это повышает гибкость мышления, учит детей принимать любые повороты творческого процесса, делает их открытыми, а также укрепляет уверенность в себе и помогает легче справляться с ситуациями, когда все идет не по плану.

Кстати, навыки, полученные во время занятий творчеством, способствуют развитию детей в любом возрасте. Рисование и конструирование помогают малышам развить языковые навыки и моторные функции. В творчестве дети (да и взрослые) могут выплеснуть эмоции, которые они неспособны или не готовы выразить иначе. В одном исследовании дети, страдающие хронической астмой, каждую неделю по часу участвовали в творческих занятиях, в ходе которых им предлагалось изобразить, с какими проблемами они сталкиваются и как их решают. Спустя семь недель у участников эксперимента наблюдались улучшения в коммуникации и решении проблем. Их удовлетворенность жизнью повысилась, а тревожность и беспокойство снизились[3]. У детей постарше занятия творчеством положительно сказываются на успеваемости и показателях школьных тестов, а также снижают процент бросивших школу[4]. Виды искусства, подразумевающие общение, такие как танцы, музыка или театр, способствуют укреплению социальных связей, которые позволяют детям и взрослым чувствовать себя частью общества, а также дают ощущение безопасности и уверенности.

Родители могут сами подавать пример, занимаясь творчеством и привлекая к этому всю семью. Приготовление пищи, рисование или игры с конструктором «Лего» — любая творческая активность — отличный способ отвлечься от насущных забот. Такие тихие занятия помогают разобраться с эмоциями и чувствами, в которых бывает трудно признаться себе. И наконец, творчество может перерасти в хобби или даже дело всей жизни. Оно наполняет вашу жизнь смыслом, делает ее богаче. С помощью творчества вы получаете навыки, которые помогут вам

в принятии решений и создании нового, что, очень возможно, поспособствует вашей карьере.

Это интересно

В «Отчете о будущем трудоустройства», представленном на Мировом экономическом форуме в 2016 году, говорится, что работодатели и предприятия назвали креативность в числе одного из трех основных качеств, которыми должны обладать претенденты, чтобы соответствовать вакансиям 2020 года[5].

МЕНЯЕМСЯ
НАХОДИМ ВРЕМЯ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

Путь к переменам. Творческое начало может проявляться как через широко распространенные занятия, например рисование, фотографию, писательство, приготовление еды, вязание или пение, так и через более узкие: изготовление украшений, выдувание предметов из стекла или конструирование роботов. Найдите подходящие занятия для каждого члена семьи, а потом постарайтесь регулярно находить для них время. Наши советы помогут вам.

Найдите место. Определите место, которое бы вдохновляло и располагало к творчеству, в доме или на улице. Удостоверьтесь, что там достаточно пространства для оборудования и принадлежностей, чтобы было где разместить материалы, поставить мольберт, музыкальный инструмент или штатив. Если места недостаточно, сложите все необходимое в металлическую корзину на колесах. Ее легко сможет передвинуть и использовать любой член вашей семьи.

Творческий беспорядок. Многие родители неохотно позволяют детям заниматься творчеством дома, так как это влечет за собой беспорядок. Не очень-то интересно, когда тебе разрешают рисовать, но при этом

говорят, что краска должна быть только на бумаге. Попробуйте смириться с беспорядком и принимайте его как часть творческого процесса. Защитить пол и мебель вам помогут специальная полиэтиленовая пленка, картонные коробки, используемые в качестве подстилок, и тому подобное.

Поддерживайте порядок. Для разных занятий творчеством могут потребоваться самые разные принадлежности. Если в вашей семье занимаются традиционными видами искусства, запаситесь самым необходимым: красками, кистями, губками, цветными карандашами и хорошей бумагой. Если же домашние предпочитают ювелирные работы, вязание или робототехнику, приобретите сортеры и соответствующие инструменты, чтобы можно было заняться любимым делом в любой момент. Полезно будет проконсультироваться с работниками магазинов, продающих товары для творчества, — они подскажут, что именно потребуется для того или иного хобби.

Найдите время для творчества. Находите время для любимого дела каждую неделю. Семейный консультант по творчеству Обри Кэтон, например, рекомендует заниматься по утрам до школы. Посвятите утро выходного дня писательству, вязанию, игре на музыкальных инструментах, конструированию или рисованию. Если родители занимаются любимым делом не в одиночестве, а привлекают к этому других членов семьи, дети скорее вдохновятся и тоже захотят поучаствовать в творческом процессе.

Развивайте творческое мышление. Творчество может проявляться как угодно и где угодно, и совершенно необязательно создавать что-то законченное. Музыканты устраивают джем-сессии, чтобы открыть новое звучание. Танцоры двигаются в стиле фристайл, осваивая новые шаги и упражняясь в уже знакомых. Пусть члены вашей семьи занимаются творчеством свободно, без каких-либо ограничений. Замените раскраски обычной белой бумагой или картоном для конструирования. Если готовите, ориентируйтесь на ингредиенты и ароматы, вместо того чтобы точно следовать рецепту. И наконец, остерегайтесь неосознанного подавления творчества

и самовыражения. Вопросы вроде «Что это такое ты сделал или нарисовал?» могут заставить ребенка думать, что он непременно должен был сделать нечто легко узнаваемое. Лучше похвалите цвета, форму или то, как вещь работает. Это позволит избежать ограничений и навешивания ярлыков.

Поощряйте творческие игры. Если в вашей семье не очень любят изобразительное или театральное искусство, поищите игрушки или гаджеты, которые помогут развитию творческого мышления у детей. В таблице ниже мы собрали некоторые идеи.

ИГРУШКИ И ГАДЖЕТЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Возраст	Игрушки/гаджеты
1–3 года	Деревянные кубики, конструкторы Duplo, крупные пазлы, пластмассовые мерные ложечки и стаканы, миски из нержавейки, деревянные ложки, ситечки и ящики с песком
4–6 лет	Конструкторы с бревнышками, кирпичиками или магнитами, конструкторы Tinkertoy, Lego и многие другие. Напольные пазлы, детские музыкальные инструменты, коробки с песком
7–10 лет	Lego, наборы для изготовления украшений, лоскутные аппликации, швейные машинки, деревянные лабиринты с шариками, пазлы, конструкторы, настольные игры типа «Краниум»
11–13 лет	Наборы юного электрика и механика, модели транспорта, заводные самодельные игрушки, большие пазлы (500+ кусочков), настольные игры типа «Краниум»
14+ лет	Микроконструкторы (типа Nanoblocks), наборы для конструирования роботов (типа K'nex)

Позвольте детям скучать. Сегодня дети посещают огромное количество всевозможных секций и спортивных занятий, и у них совершенно не остается свободного времени. Однако скука — отличный повод для творчества. Постарайтесь не давить слишком сильно, заполняя свободное время ребенка. Лучше позвольте детям самим найти применение

своему творчеству. Малышей, конечно, нужно будет немного подтолкнуть для начала.

Творчество вне дома. Посмотрите, какие творческие занятия и мероприятия проводятся в вашем районе. Вот что может вам понравиться:

- роспись изделий из керамики;
- мастер-классы по изготовлению украшений;
- уроки вязания и вышивания;
- курсы плетения из различных материалов;
- мастер-классы резьбы по дереву;
- пленэры для фотографов;
- представления домашних театров.

Применяйте творческую терапию. Психотерапевты используют музыку, театральное искусство и другие виды творчества, чтобы помочь детям и взрослым выразить эмоции и чувства, сопутствующие болезням, травмирующим событиям и стрессовым ситуациям. Если кто-то в вашей семье испытывает эмоциональные или психологические трудности, поищите специалиста, который мог бы провести курс творческой терапии.

ПРОВЕРКА ПЕРЕМЕН, ДОСТИГНУТЫХ ВАМИ ЗА ПЕРВЫЙ КВАРТАЛ

Перемены в вашем образе жизни	**Достигнуто?**
Неделя 1. Больше смейтесь	☐
Неделя 2. Хорошо спите	☐
Неделя 3. Пейте воду	☐
Неделя 4. Любите книги	☐
Неделя 5. Наведите порядок	☐
Неделя 6. Подружитесь с солнцем	☐
Неделя 7. Поддерживайте позитивное отношение к еде	☐
Неделя 8. Используйте экраны с умом	☐
Неделя 9. Будьте благодарны	☐
Неделя 10. Двигайтесь	☐
Неделя 11. Ешьте фрукты и овощи	☐
Неделя 12. Просто дышите	☐
Неделя 13. Дайте волю воображению	☐

Неделя
14

СТАВЬТЕ ЦЕЛИ

Если у вас нет цели, вы можете всю жизнь пробегать туда-сюда, так ничего и не добившись.

Билл Коупленд

Цели помогают яснее понимать, чего вы хотите от жизни, и правильно распределять время. Что еще важнее, те, кто ставит перед собой цели, чаще добиваются успеха. В своих исследованиях пионеры современного представления о целеустремленности Эдвин Лок и доктор Гэри Лэнтем утверждают, что умение ставить цели создает мотивацию. То есть когда люди ставят личные цели, их достижения заметно улучшаются[1].

Согласно множеству самых разных опросов, меньше половины американцев ставят перед собой какие-либо финансовые или связанные с состоянием здоровья цели[2,3]. Только 40% американцев составляют списки целей на грядущий год[4]. Однако есть неопровержимые доказательства того, что постановка целей крайне полезна. Наличие и достижение целей независимо от того, малые они или большие, вызывает позитивные эмоции, радость, а впоследствии — гордость за свои достижения. Добиваясь желаемого, вы стремитесь к чему-то большему, ставите более масштабные цели. Достижение целей повышает уверенность в собственных силах, избавляет от негативных эмоций, сомнений и страхов. Цели помогают вам более позитивно смотреть на вещи и убеждают, что вам все по плечу.

На работе постановка личных целей придает нам сил, позволяет в большей степени владеть собой и лучше выполнять свои обязанности.

Студенты, которые ставят для себя цели, больше времени уделяют учебе и чаще достигают успехов. В ходе рандомизированных исследований было обнаружено, что у тех студентов, испытывавших трудности в обучении, которые участвовали в четырехмесячной программе по постановке целей, повысился средний балл успеваемости и снизилось количество негативных эмоций. Им также легче стал даваться полный курс обучения[5]. Другое исследование показало, что студенты, ставившие перед собой определенные цели, чаще получали оценки 4+ и выше, чем те, кто не ставил целей[6]. В начальной и средней школе детей учат ставить цели, но все они, как правило, касаются обучения, меняются в зависимости от класса и не затрагивают сферу личностного роста. Постановка целей в семье помогает детям научиться отстаивать свои интересы, лучше представлять будущее, к которому они стремятся, развивает чувство ответственности за собственную жизнь, формирует желания и способствует успеху.

Это интересно

Традиции ставить цели перед Новым годом как минимум четыре тысячи лет. Каждый год в марте древние вавилоняне устраивали празднества и обещали богам отдать все долги, чтобы год был удачным[7].

МЕНЯЕМСЯ
СТАВИМ ЦЕЛИ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Путь к переменам. Постановка целей — полезная привычка, которую надо развивать с детства. Вот несколько советов, которые вам помогут.

Начинайте с малого. Высокие глобальные цели, конечно, вдохновляют, но для их достижения требуется гораздо больше времени. Ставя перед собой менее масштабные, достижимые в обозримом будущем цели, вы скорее сможете почувствовать удовлетворение и счастье. Маленькие

победы поддерживают стремления на пути к большим достижениям. Можно ставить самостоятельные маленькие цели или разбить на части что-то глобальное.

Ставьте амбициозные цели. В своей книге «Построенные навечно»* (Built to Last) Джим Коллинз использует выражение «большие наглые волосатые цели»: неординарные, вдохновляющие, смелые и способствующие росту. Да, такие цели вселяют уверенность, заставляют человека или компанию поверить в свои силы и потенциал. Таких целей нельзя достичь за пять лет. Они больше похожи на мечты всей жизни. И хотя их достижение лежит где-то далеко в будущем, они могут быть некой путеводной звездой, направляющей каждого члена вашей семьи. Например, если ребенок ставит своей целью принять участие в национальном танцевальном конкурсе, он может обнаружить, что нужно много упражняться, оттачивать мастерство и начать с конкурсов на местном уровне.

Персонализируйте. Эффективные цели должны соответствовать интересам, увлечениям и убеждениям того, кто их ставит. Такие цели повышают чувство ответственности и вселяют уверенность, ведь вы сами контролируете свои успехи и неудачи. То же относится и к целям для детей. Не нужно все решать за них. Лучше помогите им, направьте, подскажите. Очень важно научить детей ставить цели для себя лично, а не для того, чтобы впечатлить кого-то. Это воспитывает независимость и развивает самоконтроль.

Не забывайте про мотивацию. Ставить цели без мотивации бесполезно. Мотивация позволит вам двигаться к достижению желаемого, несмотря ни на какие непредвиденные трудности. К примеру, человеку, которому врач посоветовал похудеть, может быть непросто этого добиться. А вот бабушка, стремящаяся похудеть, чтобы у нее было больше сил играть с внуками, куда более мотивированна, что и обеспечит ей успех. Для укрепления собственной мотивации задайте своим

---

* *Коллинз Д.*, *Поррас Д.* Построенные навечно. Успех компаний, обладающих видением. М.: Манн, Иванов и Фербер», 2014.

домашним вопросы типа: «Что изменится, если вы достигнете поставленной цели?», или «Как изменится ваша жизнь?», или «Что самое невероятное и интересное в достижении той или иной цели?»

ПРИМЕРЫ ВОЗМОЖНЫХ ЦЕЛЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТОМ ДЕТЕЙ

Возраст	Пример целей
3–6 лет	Сегодня я буду играть в Lego Juniors и сам соберу все по инструкции, а маму и папу попрошу помочь, только если у самого не получится
7–10 лет	К июню я сокращу время пользования устройствами с экраном вне школы до часа в день. А освободившееся время посвящу другим занятиям, например футболу, кунг-фу, пению в хоре, или просто буду проводить больше времени с друзьями
11–14 лет	В марте я приму участие в соревнованиях штата по гимнастике. Я буду посвящать тренировкам по два часа в день шесть дней в неделю
15–18 лет	К концу года я получу водительские права. В мае запишусь на курсы вождения, а еще буду практиковаться с родителями трижды в неделю с мая по сентябрь

Ставьте умные цели. Многие специалисты рекомендуют ставить цели, использую метод SMART (*англ.* «умный»). Согласно ему, ваши цели должны быть конкретны (specific), измеримы (measurable), достижимы (actionable), значимы (relevant) и ограничены во времени (time bound). Постарайтесь также, чтобы ваши цели вызывали позитивные эмоции (emotionally inspired) и были гибкими (readjustable). Таким образом, ваша аббревиатура будет выглядеть как SMARTER (*англ.* «более умный»). Используйте план для умных целей из третьей части книги.

Фиксируйте цели. Исследования показывают, что люди, которые фиксируют, записывают или рассказывают окружающим о своих целях, имеют больше шансов на успех, чем те, кто этого не делает. Для семейных целей пользуйтесь грифельной доской. За ужином можно

записать что-то в блокнот. Отслеживать успехи будет удобно с планом для SMARTER-целей — его вы найдете в третьей части книги.

Отслеживайте успехи. Следите за тем, как ваша семья продвигается к достижению поставленных целей. Это поможет поддерживать мотивацию и друг друга в трудные моменты. Пусть каждый сам решает, как именно следить за своими успехами. Малышам, например, нравится использовать наклейки, а старшим может быть удобнее отмечать прогресс на листочке, прикрепленном к холодильнику. Важно подчеркивать, что это отслеживание направлено не на «победы» или «поражения», а просто на промежуточные отметки, которые помогут понять, сколько сил вы уже затратили на пути к успеху.

Ищите вдохновение. Читайте реальные истории успеха и книги о достижении целей, которые будут интересны вашей семье. Очень увлекательны рассказы об упорстве спортсменов, студентов, музыкантов и т. д.

Практикуйтесь и совершенствуйтесь. Пусть постановка целей станет для вас обычным делом. Да, не всегда получается достичь желаемого, но сама постановка целей уже делает нас более настойчивыми, сконцентрированными и организованными. Смотрите на неудачи как на ценный опыт, который позволяет учиться, расти и тренироваться ставить цели.

Неделя
15

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МЕСТНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Мы должны привить нашим детям новое отношение к еде, которое приобщало бы их к культуре и к сельскому хозяйству.

*Алиса Уотерс**

Многие продукты, которые вы видите в местных магазинах, обычно преодолевают тысячи километров, путешествуют через океаны, чтобы попасть к вам в руки. Эти фрукты и овощи собирают недозревшими, чтобы они оставались свежими к моменту покупки. К сожалению, это сказывается на питательных свойствах. К примеру, как показало одно исследование, брокколи теряет половину содержащегося в ней витамина С после всего пяти дней заморозки. В шпинате становится на 22% меньше лютеина через восемь дней[1].

Но выход есть! Овощи и фрукты, выращенные в вашем регионе, определенно содержат больше витаминов. К тому же, покупая их, вы поддерживаете местную экономику и способствуете тому, что деньги остаются в вашем регионе.

---

* Шеф-повар, владелица ресторана в Беркли (пригороде Сан-Франциско, Калифорния). Основа ее кулинарной философии в том, что приготовление пищи должно быть основано на лучших и самых свежих сезонных продуктах, выращиваемых в местности, где вы живете.

В Соединенных Штатах стремительно набирают обороты программы Farm-to-School (с поля в школу), объединяющие детей и местных производителей продуктов. Благодаря этим программам дети многое узнают о сельском хозяйстве. Они не только получают питательную, богатую витаминами, свежую еду, но и участвуют в различных проектах. В результате школьники едят больше фруктов и овощей, с бóльшим желанием пробуют новую пищу и чаще просят дома подавать на стол овощи и фрукты[2–5]. Дети, принимающие участие в такой программе, больше узнают о здоровом питании и о том, что дает нам земля. Но даже если в школе, где учатся ваши дети, нет подобной программы, вы можете достичь таких же результатов, приобщив детей к домашнему садоводству, посещая местные садовые хозяйства или фермы.

Это интересно

Члены Общества поддержки местных производителей (Community Supported Agriculture) употребляют в пищу больше овощей, и в целом их питание более разнообразно, согласно масштабному опросу членов таких сообществ центрального побережья Калифорнии, проведенному Центром агроэкологии и экологичных систем питания в Университете Калифорнии в Санта-Круз[6].

Садоводство обеспечивает не только более здоровое питание, но и физическую активность, а также улучшает настроение и способствует приятному общению. Сельскохозяйственные проекты развивают у детей терпение и чувство ответственности. Например, участники четырех программ по садоводству в штате Колорадо в возрасте 14–19 лет сообщили, что во время садово-огородных работ чувствуют себя спокойными, счастливыми, расслабленными и нужными[7]. Когда взрослые и дети вместе выращивают овощи и фрукты, и у тех и у других улучшается эмоциональное и физическое состояние, а также формируются здоровые привычки в еде.

МЕНЯЕМСЯ
ЕДИМ ТО, ЧТО ВЫРАЩИВАЕТСЯ РЯДОМ

Путь к переменам. Употребляя местные продукты, вы не только помогаете своей семье в деле здорового питания, но и поддерживаете местную экономику.

Поддерживайте местных производителей. Покупайте овощи, фрукты, мясо и другие товары, произведенные в вашем регионе, в частности выращенные в местных фермерских хозяйствах. Многие фермеры также заинтересованы в поставках и сотрудничестве с магазинами, так как это обеспечивает им стабильную прибыль.

Покупайте на фермерских рынках. Фермерские рынки издавна помогали земледельцам и скотоводам донести свои товары до потребителей. По данным 2014 года, на территории Соединенных Штатов работают более 8260 фермерских рынков[8]. Их количество за последние десять лет увеличилось более чем на 180%, и они постоянно проводят семейные развлекательные мероприятия. На этих рынках обычно можно купить овощи, фрукты, мясо, молочную продукцию, мед и другие товары местных хозяйств. На крупных рынках также продают изделия ручной работы, произведения искусства и многое другое. Там можно увидеть выступления местных музыкантов и театров, а также принять участие в играх и развлечениях для детей.

Ухаживайте за общинным садом. Вблизи большинства американских мегаполисов есть общинные сады* — зеленые массивы, разделенные на участки, которые сдаются в аренду местным жителям для выращивания овощей и фруктов. Занятым семьям это удобно, потому что люди в таких сообществах часто помогают друг другу заботиться об участках и делятся урожаем.

---

* В России это можно сравнить с садово-огородными товариществами. Однако общинные сады — не то же самое, что дачи, потому что не подразумевают каких-либо построек. Их цель — обеспечить возможность вырастить урожай и погрузиться в огородные работы, не уезжая далеко от города.

Разбейте огород в школе. Уже упоминавшаяся выше национальная сеть США Farm-to-School объединяет множество бесплатных онлайн-ресурсов, которые помогают ученикам, их родителям и школьным учителям создать собственную программу «С грядки на стол»*. Польза от таких действий доказана многими исследованиями. Начните с объединения активных родителей или учеников, заинтересованных в здоровом питании или садоводстве, и распределите обязанности.

С грядки на стол. В США есть также движение Farm-To-Fork («С фермы на вилку»). Оно поставляет местные продукты в близлежащие рестораны, кафе, школы, больничные столовые и т. д.[9]

Заведите домашний огород. Сегодня, чтобы выращивать овощи, не нужно иметь огромный двор или легкую руку. Выращивать собственные овощи легко с помощью новейших изобретений и технологий. Выберите то, что подходит вашей семье.

Горшечные культуры. Самый простой способ показать своей семье, откуда берется еда на столе, — это выращивать овощи, травы и даже некоторые фрукты в горшках. Выбирайте то, что лучше всего подходит для домашних условий. Информация о растениях и особенностях их выращивания есть как онлайн, так и в садовых магазинах. Дети могут вырастить горох, огурцы и даже лимоны — все зависит от вашей климатической зоны.

Контейнеры для растений. Это замечательное изобретение — лучший способ разбить огород дома. Специальные контейнеры мобильны, надежны, оснащены системой полива и могут использоваться для выращивания овощей в помещении[10].

Прямо в доме. Если ваши окна выходят на солнечную сторону или есть застекленная лоджия (терраса), можно вырастить некоторые овощи, фрукты и травы дома без специального дополнительного освещения. Лимоны, мандарины, апельсины, помидоры, перец, базилик, тимьян,

---

* В России такого объединения нет, но выращивание овощей на пришкольных участках достаточно распространено. *Прим. ред.*

розмарин — вот лишь несколько примеров того, что можно вырастить на подоконнике.

Приподнятые грядки. Популярный способ выращивать овощи: соорудите квадратные или прямоугольные деревянные ящики и наполните их землей. В продаже есть и готовые наборы для сборки подобных клумб. Конечно, они дороже, но выращивать в них что-то гораздо удобнее и проще, чем в открытом грунте, ведь почва в ящике отлично подходит именно для выбранного вами растения, хорошо увлажняется и не зарастает сорняками.

Настоящий сад. Если вы готовы к авантюрам и располагаете временем, попробуйте разбить самый настоящий сад или огород у себя во дворе. Нужно посеять семена или высадить рассаду на солнечном месте (чтобы солнечный свет поступал как минимум шесть часов в день), удобрять почву и регулярно поливать ростки. Конечно, такой проект — идеальный вариант для семьи. Дети с большим удовольствием едят то, что вырастили сами, так что позвольте им выбрать, какие овощи сажать, из списка подходящих для вашего климата. Пусть дети вскопают грядки и посадят растения, пусть сами поливают их, удобряют и борются с сорняками.

БУДЬТЕ ХОРОШИМ ДРУГОМ

Неделя
16

Потому что у меня есть ты, а у тебя есть я, вот почему.

Джон Стейнбек. О мышах и людях

Простой разговор с другом способен превратить плохой день в прекрасный. Это удивительная сила! Настоящие друзья наполняют мир радостью, поддерживают нас, вселяют уверенность и поднимают дух. Разделяя свою жизнь с другими людьми, мы делаем каждый день особенным. Близкие отношения дарят нам безопасность, стабильность, дают силы и помогают добиваться успехов.

Ключевая роль дружбы в жизни человека очевидна. Чтобы доказать это, вовсе не обязательно проводить исследования длиной в восемьдесят лет. Однако один из самых длительных научных проектов в мире, Гарвардское исследование развития взрослых (Harvard Adult Development Study), подтвердил, что здоровым и счастливым человека делают не слава и не деньги, а близкие отношения[1]. Без настоящих друзей и крепких отношений жизнь может потерять всякий смысл. Результаты исследования были невероятными: люди с наименьшим количеством социальных связей оказались более предрасположены к проблемам со здоровьем и в два раза более предрасположены к смерти вследствие заболеваний, чем те, кто имеет крепкие связи[2]. Хорошие отношения — залог здоровья. По данным Гарвардского исследования,

те, кто был наиболее удовлетворен своими отношениями с друзьями в пятьдесят лет, в возрасте восьмидесяти демонстрировали отличную физическую форму[3].

Присутствие рядом близкого друга в трудные времена может препятствовать выбросу гормона стресса кортизола[4]. Многие исследования подтверждают, что крепкие социальные связи служат отличной профилактикой психических расстройств. А теперь представьте, сколько пользы принесут вашей семье хорошие друзья! Поддержка близких помогает противостоять стрессу и напоминает, что мы сами — хозяева своей жизни.

Более того, поддержка друзей очень важна при переходе к здоровому образу жизни. В юности положительный пример друзей снижает риск опасного поведения, предотвращает употребление наркотиков, алкоголя и проявление насилия. Во взрослом возрасте, выражая искреннюю заботу о близких (детях, супругах, друзьях), мы более внимательно начинаем относиться и к самим себе. Это продлевает жизнь и позволяет сохранить активность.

Родительский пример

Учитывая ключевую роль дружбы, личной жизни, социальной поддержки и психологического благополучия, важно с раннего возраста учить детей строить крепкие отношения. И именно родители — главные помощники в этом деле. В ходе исследования с участием детей от пяти до десяти лет было обнаружено, что дети, которым матери помогали справляться с негативными эмоциями, к десяти годам с большей вероятностью завязывали крепкие дружеские отношения, чем те, чьи матери не проявляли подобной заботы.

В наш век социальных сетей слово «друг» приобрело совершенно новое значение. У людей сейчас сотни друзей. Однако истинная дружба требует куда большего, чем лайки под фото и комментарии под постами.

Взрослые и дети, строящие отношения в реальности, разделяя с друзьями моменты своей жизни и создавая общие воспоминания, закладывают фундамент дружбы, которую смогут пронести сквозь долгие годы.

Это интересно

В исследовании, опубликованном в «Журнале Нейропсихологического общества» (Journal of the Neuropsychological Society), утверждается, что активная социальная жизнь может снизить риск болезни Альцгеймера на 70%[5].

МЕНЯЕМСЯ
СТРОИМ КРЕПКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Путь к переменам. Близкие отношения бесценны, но они требуют времени и сил. Вот советы, которые помогут вашей семье построить новые или укрепить уже имеющиеся дружеские отношения.

Приглашайте в гости детей. Конечно, технологии помогают нам оставаться на связи, но они никогда не заменят живого общения. Проводя время с приятелями и друзьями, мы усиливаем эмоциональную близость и создаем воспоминания, укрепляющие отношения. Возможно, с появлением детей вам стало трудно встречаться с друзьями так часто, как хотелось бы. Однако для поддержания отношений старайтесь видеться хотя бы раз в месяц или раз в квартал. То же самое относится и к детям. За внешкольное расписание часто отвечают родители, и очень важно отвести в нем время для встреч ребенка с друзьями. Пусть подростки пригласят домой пару приятелей. Что касается младших, свяжитесь с родителями их друзей и договоритесь, когда дети могут поиграть.

Выражайте свои чувства. Неужели не здорово, когда кто-то говорит, что любит вас, присылает без всякого повода открытки или сообщения, чтобы сказать, какой вы замечательный человек! Выражение благодарности и признательности друзьям и родным укрепляет отношения, а также приносит радость и удовлетворение вашим близким. Учите детей проявлять чувства. Говорите им и супругу (супруге), как они важны для вас и как вы счастливы быть рядом с ними.

Уладьте разногласия. Споры и конфликты — естественные спутники нашей жизни. Умение не соглашаться с точкой зрения человека, оставаясь при этом друзьями, укрепляет отношения. Вместо того чтобы вмешиваться в ссоры детей, научите их самостоятельно выходить из непростых ситуаций. Чтобы успешно решать конфликты, нужно уметь осознавать ответственность за свои действия, ставшие причиной спора; выслушивать других и понимать их чувства; находить точки соприкосновения, а также соглашаться и возражать. Тренируйте эти качества в себе, так вам будет проще привить их вашим близким.

Делитесь с другими. Щедрость укрепляет отношения. Станьте примером для своих детей. Делитесь с ними едой, разными мелочами, книгами, а потом обсудите, какие чувства испытывал при этом каждый из вас. Делитесь с близкими и дорогими вам людьми или с теми, кого хотите узнать лучше. Одолжите садовые инструменты порядочным соседям, приготовьте ужин и принесите его друзьям. Учите детей обмениваться с приятелями книгами, игрушками или даже одеждой.

Избавьтесь от негатива. Негативные отношения могут пагубно сказываться на эмоциональном и физическом здоровье вашей семьи. Начните с устранения токсичных отношений в вашей жизни, а потом честно (и сообразно возрасту каждого собеседника) объясните родным, почему вы решили прекратить их. Говорите с членами вашей семьи о том, что значит быть хорошим другом, и об ответственности. Знакомьтесь с друзьями детей и интересуйтесь их жизнью. Если отношения становятся нездоровыми, помогите детям выйти из них.

Управление сложными ситуациями в дружбе

Вот несколько подсказок, которые помогут сориентироваться в непростых случаях и сделать общение более гладким.

Ситуация	Руководство к действию
Пребывание в новом месте (школа, общественное пространство, церковь), где вы никого не знаете	Начните беседу, чтобы завязать знакомство. Спросите людей о чем-то, расскажите немного о себе. Дожидайтесь ответа и не говорите без умолку все время. Для начала разговора отлично подойдет легкий комплимент
Вам с другом нравятся разные вещи	Подчеркивайте важность разнообразия. Попробуйте вместе что-то новое. Проявите интерес: расспросите друга о его увлечениях
Друг грубо отзывается о вас или о других, делает что-то нехорошее	Сообщите ему, что вы думаете по этому поводу. Недружелюбное отношение со стороны друзей очень огорчает. Да, рассказать близким о том, что их действия задевают ваши чувства, может быть непросто, но это позволит вашим друзьям изменить стиль общения. И не забывайте нести ответственность за собственные поступки и слова
Друг не приглашает вас присоединиться к какому-либо занятию	Проявите находчивость. Скажите друзьям, что с удовольствием присоединитесь, когда они будут готовы, а пока займитесь чем-нибудь другим
Друг пытается что-то у вас забрать	Будьте вежливы. Скажите, что вам это не нравится, сообщите, что вещь вам нужна самому, но вы сможете ею поделиться, когда надобность в ней у вас отпадет
Вам трудно заводить друзей	Учитесь распознавать возможных друзей. Ищите людей, чьи интересы совпадают с вашими. Подумайте, как предложить одноклассникам погулять после школы или сходить куда-нибудь

Будьте гостеприимны. Ваше гостеприимство во многом определяет желание ваших друзей и друзей ваших детей приходить к вам в гости. Создайте дома радушную атмосферу для своих приятелей, а также для родителей друзей ваших детей. Пусть у вас всегда будет что-то легкое, чтобы перекусить и утолить жажду. Встречайте гостей у двери, помогайте раздеться, провожайте, когда они уходят. Научите детей принимать гостей, не жадничать, быть доброжелательными и поддерживать общение, вместо того чтобы сидеть, уткнувшись в смартфон или планшет.

Используйте технологии, чтобы оставаться на связи. Мессенджеры, СМС и видеозвонки помогают нам поддерживать связь и с друзьями, которые далеко от нас, и с теми, кто совсем рядом. Пользуйтесь технологиями, чтобы сказать друзьям, что вы думаете о них, или рассказать, что у вас нового. Старайтесь регулярно связываться с друзьями и родственниками, живущими далеко, чтобы не терять контакт. Стеснительным людям или интровертам технологии помогут смягчить стресс от первого общения с новыми друзьями.

ВДЫХАЙТЕ АРОМАТЫ

Неделя 17

Земля смеется цветами.

*Ральф Уолдо Эмерсон**

Ароматы влияют на наше настроение, память, уровень стресса и даже на умственные способности. Например, запах свежеиспеченных оладий может вызвать воспоминания о бабушкином доме, принести чувство покоя и безмятежности, а запах только что скошенной травы — напомнить о приходе весны. Аромат кофе дарит чувство бодрости еще до того, как вам в кровь попадает кофеин. Это происходит потому, что обонятельный нерв расположен в непосредственной близости к областям мозга, регулирующим эмоции и воспоминания.

Эфирные масла, полученные из цветов, листьев, стеблей и корней растений, благодаря своим целительным свойствам известны в различных культурах. Ароматерапия — это практика, во время которой, в частности, с помощью эфирных масел улучшается эмоциональное состояние. Кокосовое масло или масло жожоба, например, можно втирать в кожу, смешав со средствами по уходу, а специальные электронные устройства, похожие на увлажнители воздуха, помогают насладиться ароматами масел.

Современные исследования подтверждают, что некоторые эфирные масла (такие как лавандовое, бергамотовое и апельсиновое) особенно полезны для здоровья. Например, лавандовое масло способствует

* Американский эссеист, поэт, философ, общественный деятель. Один из виднейших мыслителей и писателей США.

крепкому сну у взрослых и детей[1]. Масла лаванды, бергамота, розмарина, апельсина и кедра помогают бороться со стрессами и тревожностью[2,3]. У детей во время стоматологических процедур снижается напряженность, нормализуется пульс и слюноотделение, если в помещении пахнет апельсиновым маслом[4].

При правильном применении эфирные масла представляют собой простой и безопасный терапевтический инструмент. Они вызывают позитивные эмоции у детей и взрослых, восстанавливают сон и помогают поддерживать эмоциональный баланс в стрессовых ситуациях. Их можно использовать в любое время и в любом месте.

МЕНЯЕМСЯ
АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ СЧАСТЬЯ: РАССЛАБЛЯЕМСЯ, НАПОЛНЯЕМСЯ ЭНЕРГИЕЙ И БОРЕМСЯ СО СТРЕССОМ

Путь к переменам. Следуйте нашим советам, чтобы начать безопасно экспериментировать с эфирными маслами и сделать их частью своей жизни.

Покупайте натуральное, избегайте синтетических продуктов. Бум на эфирные масла в Соединенных Штатах привел к тому, что сейчас на прилавках магазинов можно найти невероятное количество продуктов на их основе. Качество же эфирного масла зависит от множества факторов: от условий выращивания трав до процесса дистилляции. Например, ядовитые химические вещества, которые используют некоторые фабрики, могут негативно сказаться на вашем здоровье. Приобретайте качественные масла у проверенных производителей, которые не скрывают ничего, что связано со сбором растений, дистилляцией и контролем качества. Профессионалы в области ароматерапии обычно предпочитают иметь дело с компаниями, которые тестируют каждую партию. Результаты этих тестирований обычно прилагаются к покупаемому маслу. Вы также можете уточнить необходимую информацию у продавца.

Остерегайтесь маркетинговых уловок

В индустрии эфирных масел нет никаких стандартов и сертифицирующих организаций. Поэтому фабрики и продавцы вольны называть товары как угодно. Компании часто используют самые разные слова, чтобы подчеркнуть превосходство своего продукта. Не позволяйте одурачить себя громкими слоганами. Запомните, следующие заявления не относятся к качеству и не определяют каких-либо стандартов: терапевтическое, разрешенное для медицинского использования, прошедшее клинические исследования, одобренное фармацевтами. Выбирайте бренды, которые используют профессионалы ароматерапии, и те, производители которых предоставляют информацию о прошедших проверках и тестированиях, таких как газовая хроматография/масс-спектрометрия (ГХ/МС)*.

Избегайте пестицидов. Эфирные масла очень концентрированные. Для их производства требуется большое количество растений. Например, для изготовления двадцати миллилитров органического эфирного розового масла потребуется три тысячи органически выращенных роз[5]. Соответственно, если для обработки цветов использовались пестициды, их концентрация в эфирном масле тоже будет велика. Чтобы не допустить пагубного влияния пестицидов на ваше здоровье, выбирайте органические масла, сделанные из растений, не обрабатывавшихся химикатами.

Как использовать масла. Обычно эфирные масла либо рассеивают в воздухе и вдыхают, либо смешивают со средствами для ухода и втирают в кожу. (Никогда не втирайте неразведенное эфирное масло!) Эфирные масла нельзя принимать внутрь, если на упаковке нет соответствующей инструкции, продукт не обозначен как пищевая добавка или не продается в капсулах и таблетках. Вот несколько советов, которые помогут вам наслаждаться эфирными маслами с пользой.

---

* Технология, признанная «золотым стандартом» в сфере идентификации химических веществ в простых и сложных смесях.

Парогенератор. Рассеивание в воздухе — типичный метод ароматерапии. Сейчас в продаже имеются распылители, специально предназначенные для эфирных масел. В домашних условиях, если у вас нет такого устройства, можно просто добавить масло в кипящую воду — и комната наполнится ароматом.

Ванна и душ. Добавьте пару капель эфирного масла в воду, когда принимаете ванну. Лавандовое или ромашковое масло, например, превратит ванную комнату в настоящий оазис релаксации.

Массажное масло или крем. Создавайте неповторимые ароматы, добавив каплю эфирного масла в средства по уходу за кожей (например, в кокосовое, оливковое или масло жожоба). Нанесите небольшое количество на определенные области или, для усиления эффекта, на все тело.

Компрессы. Эфирные масла помогают снять боль. Они эффективны при мигренях и желудочных коликах. Добавьте пару капель эфирного масла в воду для компресса, намочите полотенце, выжмите и приложите к болезненным участкам. Избегайте кожи вокруг глаз и интимных зон.

Распыление. Чтобы быстро наполнить комнату приятным ароматом, сделайте свой собственный распылитель. Смешайте в пульверизаторе 30 мл спирта, 60 мл воды и 10–20 капель вашего любимого эфирного масла.

Средство от насекомых. Некоторые эфирные масла (например, герани, чабреца, мяты и пачули) используют как средства от насекомых[6]. Масло лимонного эвкалипта одобрено Центром контроля и профилактики заболеваний как эффективное средство против москитов и клещей, натуральная и безопасная альтернатива химическим препаратам. Попробуйте смешать несколько ароматов, чтобы создать собственное домашнее средство от насекомых. Помните: если вы отправляетесь в путешествие или едете в область, где распространены такие заболевания, как клещевой боррелиоз, мы рекомендуем использовать прошедшие клинические испытания и одобренные медицинские средства, а не домашние варианты.

Как применять эфирные масла

Эфирные масла используют для самых разных целей. Выберите то, что понравится вам, для поддержания жизненных сил, расслабления, уменьшения стресса или поднятия настроения.

Эфирное масло	Поднимает настроение	Способствует расслаблению и засыпанию	Снижает стресс и тревожность	Повышает энергию и концентрацию
Апельсин		✓	✓	
Базилик				✓
Бергамот	✓	✓	✓	✓
Герань	✓	✓	✓	
Грейпфрут	✓			✓
Жасмин	✓	✓	✓	✓
Иланг-иланг	✓	✓	✓	✓
Имбирь	✓			
Кедр		✓	✓	
Лаванда	✓	✓	✓	
Ладан		✓	✓	✓
Лимон				✓
Лимонный эвкалипт		✓		
Мандарин	✓	✓	✓	
Пачули	✓	✓	✓	
Перечная мята	✓			✓
Роза	✓	✓	✓	
Розмарин	✓		✓	✓
Ромашка (благородная)	✓	✓	✓	
Сандаловое дерево	✓	✓	✓	
Черный перец	✓			✓
Шалфей мускатный	✓	✓	✓	

Неделя
18

ВЫБИРАЙТЕСЬ НА ПРИРОДУ

Наблюдай внимательно за природой, и будешь все понимать.

Альберт Эйнштейн

Возможно, лучшее средство укрепить здоровье и повысить настроение всей семьи — выбраться на природу. Множество исследований подтверждают, что взрослые, проводящие много времени на свежем воздухе, более здоровы психологически, лучше себя чувствуют, испытывают меньше стресса, меньше тревожатся, менее предрасположены к депрессии и реже страдают кардиометаболическими расстройствами[1–3]. Участникам одного исследования было предложено ежедневно совершать 50-минутные прогулки на природе и в городе. Психологические тесты, проводимые до и после прогулок, показали, что у тех, кто прогуливался на природе, улучшалась память и снижалась тревожность[4].

Также исследования показывают, что дети, проводящие время на природе, более устойчивы психологически и здоровы физически, у них значительно лучше развиты навыки решения задач, умственные способности, они более внимательны и терпеливы[5]. Свежий воздух особенно полезен детям, страдающим синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). В ходе одного исследования было выявлено: симптомы ослабевают втрое, если ребенок часто проводит время на природе[6]. Свежий воздух способствует развитию творческого мышления и стрессоустойчивости. Например, у детей, играющих в песке или на земле, под

деревьями или среди камней, воображение более развито, чем у тех, кто постоянно проводит время лишь на рукотворных игровых площадках. К тому же в естественной среде у детей воспитывается решительность, повышается и укрепляется самооценка.

Это интересно

За последние тридцать пять лет количество времени, которое дети проводят на свежем воздухе, снизилось до критического. Согласно данным Института социологических исследований при Университете Мичигана, в 1981 году дети проводили на улице в среднем 140 минут в неделю, в 2003-м этот показатель снизился практически вдвое![7]. В исследовании 2011 года участвовали 8950 дошкольников. Согласно полученным данным, дети проводили перед устройствами с экранами в среднем по 4,1 часа ежедневно. Это куда выше предполагаемой цифры в два часа. При этом лишь половина всех детей каждый день гуляли на свежем воздухе с родителями[8,9].

Сейчас мы катастрофически редко бываем на природе. А вот медиаустройствам, наоборот, американцы посвящают в два раза больше времени, чем в 1960 году, если верить данным Института управления социальными технологиями[10]. Семьи полностью погружены в организацию досуга детей, родители разрываются между различными секциями и занятиями, так что у детей почти нет времени на свободное изучение окружающего мира. Города растут, поля отходят закрытым клубам и частным владениям, сокращая доступ к природе. Ряд исследований свидетельствует: разрыв между природой и человеком (особенно это касается детей) плохо сказывается на здоровье. Ричард Лув, автор и основатель сети, объединяющей детей и окружающий мир, называет это «расстройством из-за дефицита природы».

Семьи, которые проводят достаточно времени на свежем воздухе, не страдают от этого дефицита. Их психологическое и физическое здоровье намного крепче. Выбираясь за город, вы отдаляетесь от телевизора,

беспроводных сетей и ежедневной суеты. Это помогает притормозить, сплотиться и всей семьей исследовать что-то новое. Наблюдая за дикой природой, мы расширяем свои границы. Время, проведенное вне дома, укрепляет дух и помогает лучше понимать окружающий мир. И наконец, близость к природе учит нас ценить ее и осознавать ее важность для всего человечества. Дети, часто бывающие на свежем воздухе, больше думают о защите окружающей среды и о будущем.

Это интересно

В основе японской практики синрин-йоку, также известной как «погружение в лес», лежат ежедневные прогулки среди деревьев, способствующие оздоровлению организма. Во время «погружения в лес» снижается уровень кортизола и глюкозы в крови, а также нормализуется кровяное давление[11].

МЕНЯЕМСЯ
ПРОВОДИМ ВРЕМЯ НА ПРИРОДЕ

Путь к переменам. Независимо от того, где вы живете и чем занимаетесь, вы всей семьей можете прекрасно проводить время на природе. Те, кто часто бывает на свежем воздухе, знают множество способов развлечься, новичкам же помогут наши советы.

Прогуляйтесь среди деревьев. Если вы живете в городе с оживленным движением, членам вашей семьи принесут пользу прогулки среди деревьев, где нет машин. Исследования показывают, что люди, живущие в окружении деревьев, более здоровы как психологически, так и физически[12].

Сходите в парк или в сад. Один из лучших способов провести время на свежем воздухе — прогулки в парках. В США есть множество

национальных и местных природных парков, в городах активно создаются зеленые зоны и разбиваются сады. Старайтесь регулярно ходить в ближайший парк или наведывайтесь в большие природные заповедники на выходных.

Присоединитесь к местной природоохранной организации. Запишитесь в какую-нибудь некоммерческую организацию, занимающуюся защитой природы. Местные отделения обычно проводят различные образовательные программы и мероприятия, направленные на сохранение местной флоры и фауны, для людей всех возрастов.

Экологические лагеря и школы. Летние лагеря — отличный способ приобщить детей к природе. Многие из них предлагают программы дневного пребывания в течение летнего сезона и во время школьных каникул. Малышам понравятся дошкольные мероприятия, проводимые в лесу (также известные как «классы без стен», classrooms without walls). Поищите программу, соответствующую возрасту ваших детей, или семейную программу. Заведите собаку, в конце концов! Всем собакам нужно гулять и бегать. Кстати, владельцы собак проводят на свежем воздухе на 34% больше времени, чем те, у кого собак нет. Конечно, завести собаку — значит взять на себя большую ответственность, и люди принимают это решение, как правило, не для того, чтобы чаще выходить на воздух. Тем не менее семьи, где есть собаки, гораздо больше времени проводят на природе, гуляют в парках или просто во дворе.

Разбейте сад. Садовые работы — отличный досуг. Вы можете выращивать овощи или фрукты прямо у себя во дворе. Пусть уход за садом войдет у вас в привычку. Больше информации об этом, а также некоторые советы вы найдете в главе «Неделя 15. Поддерживайте местных производителей».

Сходите в поход. Ночь, проведенная в палатке, позволит вам полностью слиться с природой. Есть множество прекрасных мест, куда можно отправиться в поход. Они расположены рядом с озерами, окружены лесами и горами. В походе наблюдайте за птицами, лазайте по горам, смотрите на звезды или учитесь читать следы животных.

Ближе к воде. Насладиться природой всей семьей можно на озере, на пруду, на берегу реки или на пляже. Такие развлечения, как сплав на каяках, каноэ или сапсерфинг*, подойдут даже новичкам. Всю необходимую экипировку, вплоть до спасательных жилетов, можно взять напрокат. Есть много школ, которые, помимо аренды снаряжения, проводят уроки и курсы. Семьи с маленькими детьми получат удовольствие от купания и рыбалки.

---

* Разновидность серфинга, в которой человек, стоя на доске, перемещается по воде, гребя веслом. В последнее время этот вид спорта приобретает популярность и в России.

ИЩИТЕ ЗДРАВОЕ ЗЕРНО

Неделя 19

Не рискнув, не победить. Иногда нужно свое зерно в почву посадить.

*Гарт Брукс**

Цельнозерновые продукты — основа здорового питания. Однако согласно опросу, проведенному Советом по цельнозерновым культурам (Whole Grains Council) в 2015 году, лишь 31% американцев предпочитают цельнозерновые злаки очищенным[1].

Цельнозерновые продукты гораздо полезнее тех, что произведены из очищенных злаков. Цельные злаки состоят из трех съедобных частей: отруби, зародыши и эндосперм. Отруби богаты клетчаткой, витамином B, антиоксидантами и множеством минеральных веществ, в частности цинком и железом. Зародыши обеспечивают нас здоровыми жирами, витаминами B и E и антиоксидантами. Эндосперм, крахмалосодержащий центр зерна, несет в себе лишь малое количество углеводов и немного белка. В отличие от цельных злаков, очищенные не содержат отрубей и зародышей, в них остается только эндосперм, лишенный клетчатки и здоровых жиров, бедный витаминами и минералами.

Очевидно, что очищенные злаки уже не назовешь здоровой пищей. «Голый» крахмалосодержащий эндосперм без отрубей и зародышей,

* Американский исполнитель кантри-музыки.

замедляющих процесс пищеварения, быстро перерабатывается в глюкозу. Уровень сахара в крови резко повышается, но затем так же стремительно снижается, вызывая чувство голода и еще большую тягу к сладкому. Некоторые производители пытаются искусственно восполнить потерянные микроэлементы, но все добавки, как правило, синтетические и куда менее полезны, чем природные цельнозерновые культуры.

Это интересно

Одна из причин, почему цельнозерновые продукты полезнее произведенных из очищенных злаков, заключается в том, что они вызывают не такой сильный скачок сахара в крови. Для обозначения времени переработки углеводов в глюкозу в крови используется гликемический индекс. Он принимает значения от 1 до 100, и чем выше этот показатель, тем вреднее продукт. Посмотрите на таблицу и убедитесь, насколько этот индекс ниже для цельнозерновых продуктов.

Зерновой продукт	Гликемический индекс[2]
Багет белый	95
Пшеничные подушечки (сухие завтраки)	83
Белый хлеб	75
Хлеб из цельной пшеницы	69
Цельнозерновой хлеб	64
Белый рис (вареный)	64
Черный хлеб	56
Коричневый рис (вареный)	50
Крупа из нешелушеной пшеницы (булгур)	46
Хлеб из ячменя грубого помола (на 80% зерновой)	34
Перловка (вареная)	25

Встречаются советы вовсе избегать зерновой пищи. Однако цельнозерновые продукты (особенно безглютеновые) очень полезны для здоровья, и в частности для растущего детского организма. В ходе эксперимента, в котором участвовали 700 тысяч человек, исследователи выяснили, что у людей, съедающих примерно по семьдесят граммов цельных злаков в день, на 20% снижается риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и рака в сравнении с теми, кто употребляет в пищу меньше или не употребляет цельных злаков вовсе[3]. Переход от очищенных злаков к цельнозерновым культурам также сокращает риск возникновения диабета, что актуально и для детей. В другом исследовании ученые изучали пищевые привычки 161 тысяч девочек на протяжении шести лет (в возрасте с двенадцати до восемнадцати) и обнаружили, что две порции цельнозерновых продуктов в день снижают риск заболевания диабетом второго типа на 21%[4]. К тому же богатые клетчаткой цельнозерновые культуры способствуют здоровому пищеварению, что крайне необходимо для поддержания иммунитета. До 20% всех людей на планете страдают хроническими запорами[5], а употребление цельнозерновых злаков нормализует стул, выводя токсины, затрудняющие проход переваренной пищи, а также улучшает работу иммунной системы.

МЕНЯЕМСЯ
ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ ВМЕСТО ОЧИЩЕННЫХ

Путь к переменам. Выводите из рациона своей семьи очищенные злаковые продукты, заменяя их цельнозерновыми.

Познакомьтесь со злаками. Цельнозерновых культур очень много, и ваше питание всегда будет разнообразным.

Переходите на цельные злаки. Чтобы привыкнуть к новому вкусу, переходите на цельнозерновые культуры постепенно. Начните с самых отъявленных «нарушителей» здорового меню. Например, если паста — постоянное блюдо на вашем столе, всей семьей займитесь поисками сортов из цельнозерновой муки.

Злак	Вкус/консистенция	Время приготовления, минут	Гарнир/салат	Суп/рагу	Горячие каши
Амарант	Землистый, ореховый, немного вязкий вкус	30	✓		
Булгур* (дробленая пшеница)	Пшеничный вкус. Обладает нежной воздушной текстурой	20	✓		
Гречка	Ореховый, насыщенный вкус	20–30		✓	✓
Дикий рис	Очень землистый вкус. Твердая текстура	60	✓	✓	
Пшеничные зерна*	Немного землистый, ореховый, насыщенный вкус	60	✓	✓	✓
Рожь*	Насыщенный, богатый, ореховый вкус	45	✓		
Тритикале (гибрид ржи и пшеницы)*	По вкусу и текстуре похожи на рожь и пшеницу одновременно	40–50	✓	✓	✓
Камут*	Маслянистый, сладковатый, мягкий вкус. Текстура напоминает мелкий песок	90			✓
Киноа	Умеренный, немного ореховый вкус. Жесткая текстура	15	✓	✓	✓

* Содержит глютен.

Злак	Вкус/консистенция	Время приготовления, минут	Гарнир/салат	Суп/рагу	Горячие каши
Коричневый рис	Сладковатый, вязкий вкус. Твердая текстура	45–60	✓	✓	
Кукурузная крупа (полента)	Сладкий вкус. Шелковистая, немного зернистая консистенция	20	✓		
Овсяная крупа	Ореховый, сладкий вкус. Жестче, чем геркулес	75–90			✓
Овсяные хлопья (геркулес)	Сладкий, нежный, мягкий вкус	20–30			✓
Полба*	Вкус похож на ячмень, но более привычный, ореховый	40	✓	✓	
Пшено	Умеренный, сладкий вкус. Воздушная, легкая текстура	30	✓		✓
Сорго	Мягкий, землистый вкус, похожий на пшеницу	60	✓	✓	
Спельта*	По вкусу напоминает пшеницу, но менее насыщенная	120	✓	✓	✓
Тэфф	Землистый, ореховый вкус	15–20	✓	✓	✓
Ячмень* (перловая крупа)	Слегка ореховый, насыщенный вкус. Жесткая текстура	60–90	✓	✓	

* Содержит глютен.

Завтрак. Так как на завтрак мы обычно едим очищенные злаки (каши и/или хлеб), здесь эффект от перехода на цельнозерновые продукты будет особенно заметен. Начните с овсяных хлопьев крупного помола, геркулеса, гречки, каши из киноа, мюсли и гранулированных завтраков из цельных злаков без сахара. Готовьте хлопья крупного помола заранее, для вкуса добавьте корицу или фрукты. Соблюдайте пропорции воды и злаков. Такие завтраки вы можете готовить вечером в мультиварке. Отличный вариант — каша из киноа с кокосовым молоком, корицей и каплей кленового сиропа. Если вы предпочитаете готовые завтраки, следите, чтобы в составе не было дополнительных подсластителей и вредных добавок.

Хлеб. В Соединенных Штатах хлеб в основном делают из очищенных злаков или из белой пшеничной муки. Кстати, отметка «цельнозерновой» на хлебе еще ничего не значит. Ищите хлеб и тортильи с пометкой «100% цельнозерновой продукт». Если вы покупаете хлеб в местной пекарне, найдите тот, в котором присутствует только цельнозерновая мука. Зерновая, неотбеленная и обогащенная мука не является цельнозерновой.

Крекеры. Увы, любимые детьми крекеры (будь то рыбки или пшеничные печенья) — главный источник переработанных злаков, не содержащих никаких питательных веществ. Радует, что в последнее время многие бренды, такие как Mary's Gone Crackers, Doctor Kracker и другие, стали выпускать цельнозерновые крекеры. Поскольку продукты из цельнозерновых культур полезны и питательны, теперь их можно рассматривать как ключевой элемент питания, а не вредный перекус.

Паста. К счастью, сейчас не проблема найти в магазинах пасту из цельнозерновой пшеницы. Теперь такие продукты предлагают как известные бренды вроде Barilla, так и частные марки магазинов. Паста из цельных злаков плотнее и жестче. Чтобы привыкнуть к новому продукту, вашей семье, возможно, потребуется некоторое время. Попробуйте различные бренды и способы приготовления, чтобы найти то, что придется по вкусу вашим домашним.

Домашняя выпечка. Когда дело касается замены обычной муки на цельнозерновую, с выпечкой может быть сложнее всего. Цельнозерновая

мука гораздо плотнее традиционной. Чтобы привыкнуть, попробуйте сначала смешивать белую и цельнозерновую муку в пропорции 50/50 для приготовления печенья, маффинов, хлеба или блинчиков. Есть множество рецептов блюд из цельнозерновых и других альтернативных сортов муки (кокосовой или миндальной, например).

Покупайте цельнозерновые продукты. До тех пор пока не будут созданы единые государственные стандарты для цельнозерновых продуктов, изготовители будут использовать это обозначение на упаковках и в рекламе как им вздумается. Правда, в американских реалиях есть несколько подсказок, которые позволяют отличить истинный, на 100% цельнозерновой продукт.

*Лейбл Whole grain**. В 2017 году Совет по цельнозерновым культурам США (Whole Grain Council) обновил обозначения на продуктах, чтобы потребителям было проще ориентироваться[6]. Использовать их или нет — дело добровольное.

Неплохо	Хорошо	Лучше всего
 EAT 48g OR MORE OF WHOLE GRAIN DAILY	 50% OR MORE OF THE GRAIN IS WHOLE GRAIN	 100% OF THE GRAIN IS WHOLE GRAIN

Читайте состав. Ищите в ингредиентах необработанные злаки или цельнозерновую муку (например, пшенную или пшеничную). Если в составе значится обычная или обогащенная мука, это продукт из переработанных культур, которые утратили все свои питательные свойства.

Все еще не уверены? Свяжитесь с производителем. К счастью, социальные сети упрощают общение покупателя и производителя. Задайте

* Цельнозерновой *(англ.)*.

вопрос о составе продукта напрямую, используя любую удобную для вас платформу.

Это интересно

Некоторые люди чувствительны к глютену, то есть после употребления глютенсодержащих продуктов у них возникает ряд неприятных симптомов: метеоризм, диарея, боли в суставах, затуманенность сознания и другие[7]. И хотя эти хронические аутоиммунные состояния редки, исследования показывают, что многие люди чувствительны также к другим пептидам, содержащимся в пшенице и глютеновых продуктах, среди которых альфа-амилазные ингибиторы, глютеновые экзорфины и пшеничный пектин аглютенин[8–10]. Более того, все больше исследований связывают чувствительность к глютену с повышенным риском возникновения депрессии, тревожных состояний, СДВГ, аутизма, а также с болезнью Паркинсона, Альцгеймера и другими[11].

Переходите на безглютеновые продукты. Глютен обладает возбуждающим действием. До недавнего времени исследования в основном касались влияния на пищеварительный процесс у людей с его непереносимостью. Однако в 2016 году ученые обнаружили, что неглютеновые белки пшеницы, так называемые амилазные ингибиторы (ATIs), запускают иммунные реакции не только в кишечнике, но и во всем теле. Ведущий специалист в этой области биохимик Детлеф Шеппан объясняет: «Амилазные ингибиторы ATIs могут спровоцировать возбуждение различных сопутствующих хронических состояний, связанных с иммунными реакциями, за пределами пищеварительного тракта… Например, ингибиторы пшеницы активируют особый вид иммунных клеток в кишечнике и других тканях, что ведет к потенциальному ухудшению симптомов уже существующих заболеваний, таких как рассеянный склероз, астма, ревматический артрит и другие»[12–14]. Проще говоря, употребление в пищу пшеницы и глютенсодержащих продуктов усиливает возбуждение и провоцирует ухудшение имеющихся симптомов. Если

кто-то в вашей семье чувствителен к глютену, полностью переходите на безглютеновые цельнозерновые продукты. В пшенице и глютенсодержащих цельнозерновых злаках уровень ATIs особенно высок, хотя они присутствуют и в некоторых других продуктах. Для более подробной информации обратитесь к квалифицированному специалисту по здоровому питанию.

Неделя
20

ИСЦЕЛЯЙТЕ ПРИКОСНОВЕНИЕМ

Дотрагиваясь до человека, вы прикасаетесь и к его разуму, душе, его эмоциям.

Джейн Хэррингтон

Крепкие объятия, похлопывание по спине, легкое прикосновение к руке — все это не только согревает сердце, но и оказывает мощное влияние на мозг. Прикосновения важны с самого детства. Для нормального умственного и интеллектуального развития малышам необходимо сенсорное взаимодействие. Множество исследований подтверждает, что недоношенные дети, которым делают массаж (терапевтическое прикосновение), которых носят в специальных слингах, где они находятся в непосредственной близости к родителю или опекуну, быстрее набирают вес, лучше развиваются как психологически, так и физически, и менее подвержены неврологическим отклонениям[1]. По мере взросления постоянный физический контакт развивает у детей здоровое самоощущение, адекватное восприятие собственного тела и понимание своего места в жизни. Детям с аутизмом лечебный массаж помогает нормализовать поведение и саморегуляцию, лучше различать эмоции окружающих, устанавливать зрительный контакт, общаться, а также слушать[2].

Массаж снижает тревожность, поднимает настроение, смягчает болевые ощущения и восстанавливает сон[3,4]. На психологическом уровне массаж помогает справиться со стрессом. Данные нескольких исследований демонстрируют, что массаж снижает уровень гормона стресса кортизола в среднем на 31%, настолько же поднимает уровень дофамина, а также увеличивает содержание серотонина на 28%. Дофамин и серотонин — нейротрансмиттеры, отвечающие за настроение, чувство удовлетворенности и самооценку.

Лечение объятиями

Чтобы ощутить пользу прикосновений, вовсе не обязательно обращаться к профессиональному массажисту. Простые объятия не менее эффективны, они тоже поднимают настроение, снижают напряженность, стабилизируют кровяное давление, укрепляют иммунную систему и отношения с окружающими. Согласно исследованиям клинического психиатра и специалиста по прикосновениям Тиффани Филд, объятия стимулируют блуждающий нерв, тем самым повышая уровень окситоцина (нейротрансмиттера, участвующего в понижении кровяного давления, нормализации сердцебиения и уровня кортизола, а также снижающего болевые ощущения)[5,6]. В ходе исследования с участием 59 женщин ученые обнаружили, что у тех, кто чаще обнимался со своими близкими, уровень окситоцина на начальном этапе был значительно выше. В стрессовых ситуациях их сердцебиение и пульс быстрее восстанавливались[7].

Даже без слов прикосновения укрепляют отношения между людьми и разрушают барьеры в общении. Объясняя и показывая детям, что значит здоровые и безопасные прикосновения, вы не только укрепляете их эмоциональное состояние, но и учите отличать позитивные прикосновения от нежелательных. Через прикосновения дети выражают любовь, сочувствие, поддержку и одобрение. Все это сближает вас. В ходе одного исследования было выявлено, что матери, делающие

массаж своим детям, сильнее к ним привязаны, чем те, кто не практикует массаж[8].

Это интересно

По тому, как касаются друг друга члены одной спортивной команды, можно предположить, какой они покажут результат. Ученые изучили поведение игроков NBA и обнаружили, что те, кто больше хлопал друг друга по плечу и обнимался с членами команды в начале сезона, были более успешны и индивидуально, и в составе команды[9].

МЕНЯЕМСЯ
КАСАЙТЕСЬ ДРУГ ДРУГА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Путь к переменам. Физический контакт между членами семьи укрепляет эмоциональное и физическое здоровье.

Больше обнимайтесь. Возможно, вы привыкли обниматься по утрам или перед сном, но, поверьте, нет ничего лучше спонтанных объятий с любимыми и близкими. Обнимайтесь как можно чаще! Пусть это войдет в привычку, например когда вы встречаете супруга после рабочего дня, когда дети возвращаются из школы. Если в вашей семье не принято так бурно выражать чувства, измените эту тенденцию, просите близких больше обниматься. Ваши домашние наверняка начнут отвечать вам взаимностью, и объятия станут привычным делом.

Держитесь за руки. Возьмите ребенка за руку (сколько бы лет ему ни было) во время кульминационного момента фильма или на прогулке в парке. Держитесь за руки с родителями и супругами. Если подросткам это не очень понравится, возьмите их под руку или просто обнимите за плечи.

Делайте друг другу массаж. Массаж перед сном не только успокаивает, но и укрепляет отношения внутри семьи. Массаж средней

интенсивности также способствует здоровому сну. Согласно исследованиям, такой массаж, в отличие от легкого, снижает уровень кортизола, поднимает уровень окситоцина и увеличивает количество белых кровяных клеток[10]. Да, дети неохотно соглашаются на массаж и долго привыкают к нему, а вот ваш супруг точно оценит эту идею. Делайте друг другу массаж по очереди. Это отличный способ расслабиться и сблизиться.

Запишитесь на курсы массажа. Освойте различные техники, чтобы те, кому вы делаете массаж, могли лучше расслабиться. Сейчас существует множество курсов: от детского до взрослого массажа. Поищите подходящие в вашем районе. Превратите это в свидание — сходите на урок массажа вместе с супругом!

Профессиональный массаж для родителей и подростков. С вашего согласия ребенок может беспрепятственно пользоваться услугами профессиональных массажистов. Вы можете записаться на сеанс одновременного массажа, чтобы находиться в одном помещении. Подросткам, которые занимаются спортом, танцами и другими видами физической нагрузки, терапевтический массаж поможет снять напряжение в мышцах.

Больше контактных игр. Легкие прикосновения пойдут только на пользу. Найдите способ больше касаться друг друга во время игр.

Рисование на спине. Попробуйте рисовать что-то или писать слова пальцем на спинах детей. Младшим очень нравится угадывать.

Расчесывание волос. Делайте по очереди прически обладательницам длинных волос. Отличное занятие для дождливого денька!

Езда на спине. Если здоровье позволяет, посадите малышей себе на спину и покатайте немного по комнате. Это рассмешит и сплотит вас.

Чтение на коленях. Пусть малыши сидят у вас на коленях, когда вы вместе читаете. Так вам будет проще обнимать их. Детей постарше, которые уже тяжеловаты, усаживайте между ног или ложитесь рядом с ними во время чтения.

Контактный спорт. Занимайтесь вместе борьбой, играйте в баскетбол или легкую версию стенки на стенку. Чтобы контактные игры были в радость, выбирайте те, что подходят по возрасту вашим детям.

Неделя
21

СЛЕДУЙТЕ ЗА СВОЕЙ ЗВЕЗДОЙ

Стремитесь не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы ваша жизнь имела смысл.

Альберт Эйнштейн

За всеми мыслями и поступками стоят наши ценности. Они определяют наши приоритеты и убеждения. Ценности формируются на основе жизненного опыта под влиянием множества факторов, в числе которых воспитание, образование, религиозная принадлежность, а также друзья, семья и много чего еще. Именно ценности определяют, что для вас наиболее важно. От них зависят ваши интересы и решения, которые вы принимаете.

Ценности не определяются реакциями или обстоятельствами. Они куда глубже и стабильнее. Они — фундамент вашего характера. С их помощью вы решаете проблемы, ставите цели и непрерывно растете. Люди, которые осознают свои ценности и живут в соответствии с ними, более уверены в том, куда двигаются и чего хотят от жизни. В мире больших возможностей и широкого выбора именно ценности задают направление нашим поступкам.

Психологи считают, что дети определяют свои ценности на основе наблюдений за окружающими. До наступления подросткового возраста

дети не осознают в полной мере своих личных ценностей и следуют тем, что приняты в семье.

Родительский пример

Поведение и поступки родителей оказывают огромное влияние на приоритеты и ценности детей. В опросе, проводимом в рамках Гарвардского проекта по воспитанию (Harvard's Making Caring Common Progect), 80% молодых людей заявили, что их родители ставили успехи и счастье выше заботы об окружающих. В то же время сами родители отвечали, что основным приоритетом для них было вырастить заботливых и отзывчивых детей. Авторы исследования объясняют это тем, что цели родителей, вероятно, шли вразрез с их действиями. Родители зачастую не осознают, что их посыл может быть неверно истолкован, если они делают акцент на достижениях ребенка, отодвигая на второй план заботу об окружающих, сотрудничество и доброту[1]. Следите, чтобы ваши цели всегда соответствовали вашим ценностям.

Конечно, ценности — личное дело, но мы также можем устанавливать семейные ценности, которые будут направлять нас как единую команду. И конечно, обязательно помогайте детям определить их собственные ценности, чтобы они также могли пользоваться их преимуществами.

МЕНЯЕМСЯ
СОЗНАТЕЛЬНО СОЗДАЕМ ЛИЧНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Путь к переменам. Каждый член вашей семьи столкнется с трудностями и вызовами, которые станут своеобразной проверкой его убеждений на прочность. Если вы осознаете свои ценности, вам будет легче делать выбор, вы будете меньше метаться. Наши советы помогут укрепить как личные, так и семейные ценности.

Знание и четкое понимание своих ценностей открывает множество перспектив

- **Постановка целей.** Если вы живете в соответствии со своими ценностями, ваши цели отражают именно ваши приоритеты, а не чьи-то другие.
- **Принятие решений.** Ваши ценности — основа всех ваших решений. Ценности приводят ваши поступки в соответствие с тем, что для вас действительно важно. Не имея четкого представления о собственных ценностях, легко пойти на поводу у обстоятельств или поддаться общественному давлению, вместо того чтобы следовать собственным желаниям.
- **Достижение счастья.** Мы становимся счастливыми, когда четко осознаем свои ценности и принимаем соответствующие им решения. Отсутствие такого понимания приводит к внутреннему конфликту и потере смысла жизни.
- **Укрепление уверенности.** Следуя своим ценностям, вы обретаете уверенность в себе, в своем выборе, своих решениях, своем характере. К тому же ваше поведение в таком случае более стабильно и понятно.

Изучите ценности. Некоторые личные ценности, такие как честность, хорошее образование или любовь, вы, возможно, назовете сразу. И хотя многое в жизни меняется в зависимости от опыта, приоритетов, поворотов судьбы, основные ценности, как правило, остаются неизменными. Понимание того, что вы цените больше всего, важно как для каждого в отдельности, так и для всей семьи. Начните с плана изучения ценностей в третьей части книги. Обсудите с супругом то, что приоритетно для вас, придите к согласию, а затем представьте единую концепцию всем домашним.

Выберите главные три. Ценностей может быть много, но если дело касается последовательного выстраивания системы, полезно бывает сузить их число до трех. Это поможет вам и вашей семье расставить приоритеты и легче принимать решения. Обдумывая личные ценности, задайте себе следующие вопросы.

- Что мне особенно дорого и что я действительно ценю?
- Исходя из каких ценностей я обычно поступаю?
- За что я готов сражаться, ради чего готов жертвовать?

Определяя систему ценностей семьи, отвечайте на эти вопросы вместе, чтобы у вас были единые представления.

Это интересно

Хотя данные и разнятся, в ходе одного исследования было выявлено, что приоритеты в воспитании у многих американских родителей схожи. Согласно отчету исследовательского центра Pew (Pew Research Center), в качестве двух основных ценностей для своих детей родители выделяют ответственность и трудолюбие. В начале рейтинга располагаются также хорошие манеры, отзывчивость, независимость и постоянство[2].

Диалог вместо лекции. Будьте откровенны со своими родными в том, что касается жизненных ценностей. Говорите об этом открыто, обсуждайте, что конкретные ценности значат для каждого члена семьи. Дети

лучше всего учатся через игры, поэтому придумайте сюжеты с моральными дилеммами и размышлениями. Используйте любимые игрушки (кукол и супергероев), чтобы поднять важные темы в ролевых играх. Что касается старших детей, обратитесь к ним за советом, когда стоите перед моральным выбором. Такие разговоры не только поучительны, но и помогают больше узнать друг о друге.

Дела громче слов. Рассказы о ценностях порой не так эффективны, как соответствующие им поступки. Разговоры о щедрости могут пролетать мимо ушей, а вот привлекая детей к сбору еды, игрушек или одежды для благотворительных организаций, вы демонстрируете эту самую щедрость. Дети очень восприимчивы. Они мгновенно усваивают значение наших действий. После того как вы определили семейные ценности, научите детей следовать им. Приведите примеры поступков, которые могут стать отражением и воплощением ценностей.

Найдите хорошие примеры. Постоянное окружение семьи очень важно. Обратите внимание на ценности, которых придерживаются учителя, опекуны, тренеры и родители друзей ваших детей. Если их ценности совпадают с вашими, поговорите с этими людьми, обсудите, как ценности передаются (или нет) вашим детям. Проявляйте интерес, задавайте вопросы. Вы можете узнать много нового.

Заявляйте гордо. Украсьте дом чем-то, что выражало бы ваши ценности. Можно найти множество готовых элементов декора в таких крупных магазинах, как IKEA. Если вам хочется чего-то более эксклюзивного, зайдите на Etsy.com. Это интернет-магазин, специализирующийся на антиквариате и предметах ручной работы. Записывайте свои ценности на грифельных досках или белых досках для маркера, выкладывайте слова из магнитных букв на холодильнике.

Помогите вашей семье следовать ценностям. Поддержите домашних в исследовании собственных ориентиров, помогите им лучше узнать свои ценности. Например, если ваш ребенок любит животных и хочет деятельно помочь им, сходите вместе в приют, где сын или дочь смогут пожертвовать корм, игрушки для собак и кошек, а также выразить заботу и любовь к питомцам.

Примеры ценностей

Ниже мы перечислили то, что можно принять в качестве ценностей. Изучите список всей семьей и выберите пункты, лучше всего соответствующие вашим убеждениям и приоритетам. Список далеко не полон, но его вполне достаточно для вдохновения.

Авантюризм
Адаптивность
Активность
Альтруизм
Амбициозность
Безопасность
Безупречность
Бесстрашие
Благодарность
Благоразумие
Благосостояние
Благотворительность
Вдохновение
Вдумчивость
Вежливость
Величие
Верность
Веселье
Взаимодействие
Власть
Внимательность
Воображение
Воодушевление
Воспоминания
Выносливость
Гармония
Гениальность
Гостеприимство
Дальновидность
Действенность
Дисциплина
Доблесть
Доброта
Доверие
Достижения
Достоинство
Драйв
Дружба
Дух
Духовность
Душевное равновесие
Единение
Жесткость
Жизнеспособность
Законность
Здоровье
Здравый смысл
Знания
Значимость
Зрелость
Игривость
Изобретательность
Изучение
Индивидуальность
Интеллект
Интуиция
Искренность
Исследование
Качество
Командная работа
Комфорт
Контроль
Концентрация
Лидерство
Логика
Лояльность
Любезность
Любовь
Любознательность
Любопытство
Мастерство
Мир
Молчание
Моральная устойчивость
Мотивация
Мудрость
Мужество
Навыки
Надежда
Надежность
Настойчивость
Нацеленность на результат
Независимость
Непредсказуемость
Несгибаемость
Обучение
Общительность
Общественная деятельность
Объективность
Одаренность
Оптимизм
Опыт
Организованность
Оригинальность
Осознанность
Осторожность
Остроумие
Ответственность
Отдых
Отзывчивость
Откровенность
Открытость
Победа
Поддержка
Покой
Помощь другим
Понимание
Порядок
Последовательность
Потенциал
Почтение
Правда
Преданность
Предусмотрительность
Привязанность
Признание
Признательность
Присутствие
Продуктивность
Прозрачность
Проницательность
Простота
Профессионализм
Процветание
Равенство
Радость
Развитие
Разумное руководство
Рвение
Реалистичность
Решительность
Рискованность
Самодостаточность
Самообладание
Самоотверженность
Свобода
Свобода воли
Своевременность
Сдержанность
Семья
Сила
Слава
Смелость
Смысл
Уверенность в себе
Созидание
Сознательность
Сообразительность
Сострадание
Спокойствие
Спонтанность
Справедливость
Стабильность
Статус
Страна
Страсть
Стремление
Сфокусированность
Счастье
Талант
Твердость
Творчество
Терпение
Толерантность
Точность
Традиции
Трудолюбие
Тщательность
Убежденность
Уважение
Уверенность
Удовлетворенность
Удовольствие
Уединение
Улучшение
Ум
Умение побеждать
Умение строить отношения
Умеренность
Уникальность
Уравновешенность
Успех
Уступчивость
Участливость
Хорошие манеры
Храбрость
Целеустремленность
Цельность
Человечность
Честность
Честь
Чистоплотность
Чувства
Чувствительность
Щедрость
Эмоциональность
Эмпатия
Энергичность
Энтузиазм
Этика
Эффективность
Ясность мыслей

Если ваш ребенок проявляет храбрость, поговорите с ним о профессиях и занятиях, для которых она требуется. То же применимо и к взрослым. Если вы сами по каким-то причинам не находите способа следовать своим ценностям, подумайте, как это можно исправить. Будьте верны своим внутренним ориентирам — это сделает вас счастливее и наполнит жизнь смыслом.

Беседуйте о ценностях. Между нашими ценностями и происходящим вокруг (включая политику, веру, культуру) может лежать пропасть. Не избегайте сложных тем и дискуссий. Наоборот, используйте их как возможность сблизиться друг с другом. Например, поговорите с детьми о претендентах на пост вашего руководителя и о том, чего вы от них ожидаете. Говорите с детьми о несправедливости в мире, задавайте вопросы, которые заставят их поразмышлять над тем, как те или иные события могут отразиться на их жизни сейчас или в будущем. Высказывайтесь относительно происходящего, обсуждайте новости, которые читаете в телефоне. Это прекрасный способ пробудить в ваших близких любопытство и интерес.

СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ

Неделя
22

Музыка исцеляет. Она может даже вознести человека над самим собой.

Элтон Джон

Вся наша культура пропитана музыкой. Музыка наполняет нас радостью, пробуждает воспоминания и изменяет наши ощущения. Сколько бы лет нам ни было, музыка способна разжечь в нас эмоции, закружить в танце, заставить бежать, плакать или расслабиться. Музыка — это универсальный язык. Она исцеляет и наполняет нас.

Во-первых, музыка снижает стресс и тревожность. В «Кокрейн»* проанализировали 23 случайным образом выбранных исследования и выяснили, что музыка частично восстанавливает сердцебиение, нормализует кровяное давление, а также снижает симптомы тревожности у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы[1]. Успокаивающий эффект, производимый музыкой, можно, конечно, объяснить тем, что она отвлекает внимание. Однако научно доказано, что музыка снижает возбуждение, повышая активность опиоидных рецепторов в крови[2].

---

* Cochrane Collaboration — международная некоммерческая организация, изучающая эффективность медицинских технологий путем критической оценки, анализа и синтеза результатов научных исследований по строгой методологии.

Музыка стимулирует участки мозга, отвечающие за память и когнитивные функции. Считается, что музыка помогает расставить все по полочкам в голове, успокоиться и сконцентрироваться. Например, есть данные, что прослушивание классической музыки во время какого-либо занятия улучшает у пожилых людей эпизодическую память, а скорость выполнения ими задач становится выше, чем в тишине[3].

У детей прослушивание музыки развивает языковые и когнитивные навыки. Во время одного эксперимента девятимесячные малыши проходили через ряд повторяющихся игровых сессий, как с музыкой (например, вальсами), так и в тишине. Через четыре недели (по окончании двенадцати сессий) выяснилось, что у детей, которые слушали музыку, укрепились нейронные связи, отвечающие не только за восприятие мелодий, но и за понимание речи[4]. Именно поэтому при изучении иностранных языков методом погружения часто используются песни. С музыкальным сопровождением новые слова запоминаются легче, чем при обычном повторении за учителем.

Есть мнение, что музыка позитивно влияет на семейные отношения даже в самом их начале. Исследователь доктор Ван Карр выяснил, что если ребенок слушал музыку еще в утробе матери, он быстрее начнет говорить и будет стабильнее развиваться физически. У таких детей образуются крепкие связи с родителями, они лучше проходят младенческий этап[5]. А повзрослев, они с большей вероятностью будут наслаждаться музыкой вместе с родителями.

Это интересно

Учиться музыке никогда не поздно. Исследования показали, что у пожилых людей в возрасте от шестидесяти пяти до восьмидесяти лет, которые учились играть на фортепиано, наблюдались улучшения исполнительных функций и памяти, в отличие от их ровесников, не посещавших уроков[6]. Если вам всегда хотелось научиться играть на гитаре или на любом другом музыкальном инструменте, смело начинайте.

МЕНЯЕМСЯ
ВКЛЮЧАЕМ МУЗЫКУ

Путь к переменам. Пусть музыка станет частью вашей жизни. Она способна наполнить радостью обычные дела. Вот несколько советов для начала.

Фонотека. Выберите удобную для вас цифровую музыкальную площадку с хорошим поиском и возможностью составлять плейлисты, чтобы вы легко могли найти любую музыку и расширить свои вкусы.

Интернет-радио. У многих интернет-радио есть мобильные приложения. Бесплатный доступ включает прослушивание рекламы, как на обычном радио, но вы можете оформить подписку на платный аккаунт. В отличие от обычных радиостанций, в приложении Pandora, например, можно отмечать как понравившиеся, так и не впечатлившие вас композиции. На основе ваших отметок сервис будет выбирать для вас песни.

Цифровые музыкальные сервисы. Amazon Music, iTunes, Spotify и другие платформы предоставляют доступ к миллионам песен и готовым плейлистам, позволяя слушать музыку без рекламы. Большинство приложений устанавливаются на мобильные устройства, планшеты, компьютеры и т. д.

Личная музыкальная библиотека. Составьте домашний микс, чтобы любой член семьи мог прослушивать его на смартфоне.

Сделайте музыку частью жизни. Музыка может наполнить радостью и весельем всё: от ежедневной уборки до воскресных пикников. Вот несколько идей, как впустить музыку в свою жизнь.

Приготовление пищи, уборка со стола. Добавьте задора в готовку и уборку после ужина, включив энергичную музыку. Отлично подойдет топ-40 танцевальных композиций или джаз.

Вне дома. Установите колонки во дворе, крыльце или в патио, чтобы слушать музыку, пока работаете в саду или проводите время на свежем воздухе (желательно не слишком громко, чтобы не потревожить соседей).

По дороге. Слушайте музыку в машине. Это может быть радио или приложение на смартфоне. Пусть каждый член семьи выбирает композицию по очереди, чтобы каждый мог открыть для себя что-то новое.

Наслаждайтесь разнообразием. Нет ничего плохого в том, чтобы отдавать предпочтение какому-то одному жанру, будь то хип-хоп, джаз или кантри, но какое удовольствие может подарить разнообразие! В ходе исследований было обнаружено, что разные музыкальные направления активируют различные участки мозга, а люди, слушающие разные жанры, развивают как аудиальные области мозга, так и те, что отвечают за эмоции[7]. Обновляйте свою музыкальную библиотеку, открывайте новые стили, заряжайте мозг всех членов семьи.

Дети любят качественную музыку. Если у вас маленькие дети, не поддавайтесь искушению увязнуть в детской музыке. Не успокаивайте ребенка все время одной и той же повторяющейся мелодией. Детям только на пользу прослушивание качественной профессиональной музыки самых разных жанров. Пусть они слушают классику, джаз и поп (только с приличными текстами).

Музыка для смены настроения. Музыка способна поднять настроение и стать эмоциональной поддержкой для всей семьи. Спокойная поможет расслабиться. Классическая хороша для прослушивания во время занятий и творчества. Оживленная придаст сил и наполнит энергией. Спросите детей, как музыка может улучшить их эмоциональное состояние.

Двигайтесь под музыку. Чтобы наслаждаться музыкой, не нужно ждать особенного события. Всей семьей пойте, танцуйте, хлопайте в ладоши под музыку — создавайте радостные воспоминания. По словам основателя Music Together* Лили Левиновиц, «чтобы понять музыку, детям нужно подпевать и двигаться в ее ритме, именно в этом и заключается процесс восприятия»[8]. Найдите время для семейных вечеринок!

---

* Музыкальная программа для детей в возрасте от рождения до второго класса.

Живые концерты. Посещение живых концертов может превратить вашу семью из простых любителей музыки в настоящих ее ценителей. Поищите музыкальные мероприятия, подходящие по возрасту вашим детям, чтобы сходить вместе.

Фестивали. Музыка часто бывает центральной темой различных фестивалей и культурных событий. Собираясь на масштабные мероприятия, где музыка может быть очень громкой, обязательно берите с собой защитные средства для ушей.

Филармония. Если вы живете в большом городе или в пригороде, посмотрите программу местной филармонии. На многие концерты можно ходить всей семьей.

Поп- и рок-концерты. Дети с девяти лет вполне могут посещать концерты в сопровождении взрослых. Обязательно заранее знакомьтесь с творчеством исполнителя, на выступление которого собираетесь, чтобы убедиться, что содержание песен соответствует возрасту ребенка. И не забывайте про средства защиты слуха.

Создавайте музыку вместе. Играть музыку еще веселее и полезнее, чем слушать. По утверждению доктора Сьюзан Хэнсер, автора книги «Как справиться со стрессом с помощью музыки» (Manage You Stress and Pain through Music), «музицирование активирует больше областей головного мозга, тренирует больше мышц и позволяет испытать новый опыт, особенно если вы сами сочиняете»[9]. Купите детские инструменты и играйте вместе простые знакомые мелодии. Старшим детям можно купить подержанные инструменты или взять их напрокат. Запишитесь на частные уроки или смотрите всей семьей обучающие видео на YouTube.

Неделя
23

ЕШЬТЕ МЯСО С УМОМ

Если ребенок узнает, каким образом производится мясо,
он никогда больше к нему не притронется.

*Джеймс Кромвель**

Качество и происхождение мяса, которое вы едите, имеет огромное значение для вашего здоровья. Львиная доля мяса в Америке поступает в продажу с крупных фермерских и скотоводческих хозяйств, где, по официальным данным, «животные содержатся и разводятся в надлежащих условиях»[1]. Бóльшая часть домашней свинины, например, поставляется свинофермами, каждая из которых насчитывает более десяти тысяч голов[2]. И так как фермерские хозяйства располагаются на несоизмеримо малых площадях, животные там содержатся в загонах за металлическими решетками, ограничивающими их естественное передвижение. Вместо натуральной пищи они едят комбикорм, стимулирующий рост при минимальных затратах. Часто в таком корме содержатся антибиотики, препараты на основе мышьяка, продукты жизнедеятельности и другие опасные ингредиенты[3,4]. Более того, животным намеренно дают гормоны и антибиотики, по большей части для увеличения доли жира, но также для борьбы с заболеваниями, которым подвержен скот, не получающий природной пищи и потребляющий специальный корм вместо травы. Кроме того, гормоны помогают предотвратить инфекции,

* Американский актер.

возникающие из-за того, что скот находится в переполненном пространстве в непосредственной близости от мертвых животных или экскрементов. Помните, употребление мяса и других животных продуктов от крупных фермерских хозяйств может представлять риск для здоровья вашей семьи. Согласно отчету Еврокомиссии, повышенный риск возникновения рака груди и повреждения ДНК связывают с попаданием в организм человека гормонов, обнаруженных в мясе крупного рогатого скота. Отчеты 1999 и 2002 годов привели к запрету на американские продукты из мясо крупного рогатого скота в Европе[5]. Все больше исследований подтверждают и то, что попадание в организм человека малых доз антибиотиков, которые в терапевтических целях даются выращиваемым в крупных скотоводческих хозяйствах животным, изменяет бактериальный баланс в кишечнике и может стать причиной ожирения[6].

Очень часто мясо животных, выращенных на крупных фермах, серьезно проигрывает по питательным свойствам тому, что получено от животных, находившихся на свободном выпасе. Это, скорее всего, результат недостаточной физической активности и отсутствия полезных веществ в промышленном корме для скота. Например, стейк из мяса коровы, которая питалась свежей травой, содержит в два раза больше кислот омега-3, чем стейк из животного, выращенного на искусственном зерновом корме. Мясо животных, содержавшихся в естественных условиях, более безопасно. Фермерские куры менее подвержены сальмонеллезу, а фермерское мясо крупного скота реже содержит кишечную палочку[7,8].

К счастью, сейчас в Соединенных Штатах все больше крупных торговых сетей отдают предпочтение мясу животных, выращенных в хороших условиях. В 2012 году качественного фермерского мяса было продано всего на 17 миллионов долларов, но эта цифра с каждым годом удваивалась и в 2016-м составила уже 262 миллиона. Выбирая мясо животных, выращенных в естественных условиях, вы убережете домочадцев от токсичных бактерий, нежелательных гормонов, пестицидов и других вредных веществ. Учитывая тот факт, что чаще всего люди по-прежнему едят дома, оздоровление своего рациона — задача вполне посильная[9].

Это интересно

По данным 2010 года, большая часть животноводческого рынка США принадлежит четырем крупным корпорациям. Их общая доля в продажах говядины составляет 85%, куриного мяса — 51%, свинины — 65%. Снижение конкуренции ведет к росту цен и вытесняет с рынка малые и средние фермерские хозяйства[10].

МЕНЯЕМСЯ
ПЕРЕХОДИМ НА ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ГОРМОНОВ, АНТИБИОТИКОВ, ХИМИКАТОВ И ДРУГИХ ВРЕДНЫХ ИСКУССТВЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ

Путь к переменам. Перейти на более здоровые продукты животного происхождения вам помогут несколько наших советов.

Разберитесь с обозначениями. Большинство меток и обозначений, используемых в маркировке американских продуктов животного происхождения, никак не регламентированы, поэтому никакие надписи на упаковке не гарантируют качественного продукта. Экологическая рабочая группа и Центр по контролю безопасности пищевых продуктов объясняют обозначения на продуктах питания. Подробные расшифровки вы можете найти на их сайтах.

Животная пища на домашнем столе. Во всех этих обозначениях легко запутаться. Сложно разобраться, какие животные были выращены на пастбищах, какие получали органический корм, а какие свободно паслись на полях. Наши подсказки помогут вам сориентироваться и выбрать для домашнего стола только лучшее и безопасное.

Молоко и масло. Избегайте продуктов, в производстве которых использовались гормоны роста (rbGH или rbST), вводимые молочным коровам. В США лучше выбирать молоко и масло, отмеченные знаком

Обозначения на продуктах животного происхождения могут привести в недоумение даже опытного потребителя. Таблица ниже поможет вам сориентироваться. Выделенные обозначения относятся к наиболее здоровым продуктам. Самую актуальную информацию вы найдете на сайте www.greenerchoices.org.

Обозначение	Как читать		Запрет антибиотиков и гормонов роста	Описание
	требования по безопасности	проводимые проверки		
All-Natural/ Naturally Raised (Натуральное/ натурально выращенное)	Нет	Нет	Нет	Нет общих определенных стандартов
Animal Welfare Approved (Одобрено Animal Welfare)*	Да	Внутренние проверки	Да	Животные гуманно выращены на семейных фермах, от рождения до забоя паслись на ухоженных полях
Cage-Free (Без клеток)	Нет	Нет	Нет	Нет общих определенных стандартов. Обозначение разрешено для мяса птицы, но не имеет смысла, потому что бройлеры, например, в принципе выращиваются без клеток
Free-Range (Свободный выпас)	Да (только для говядины и птицы — не для яиц)	Нет	Нет	Рогатый скот должен пастись на свежем воздухе 120 дней в году. Птице тоже требуется определенное время проводить вне помещения. Никаких общих требований и стандартов в этом случае не существует. Никаких проверок не проводится

* Проверено Министерством сельского хозяйства США или независимыми агентствами.

Обозначение	Как читать		Запрет антибиотиков и гормонов роста	Описание
	требования по безопасности	проводимые проверки		
Global Animal Partnership Approved (Одобрено Global Animal Partnership)*	Да	Внутренние проверки, проводимые третьей стороной	При разведении допускается применение некоторых гормонов	Животные выращены на фермах, соответствующих стандартам пяти шагов Animal Welfare. Первый шаг содержит минимальное количество требований. Шаги 4, 5, 5+ — наивысший стандарт
No Added Hormones / Raised Without Hormones / No Hormones Administered (Выращено без использования гормонов)	Да (только для говядины и ягнятины)	Нет	Гормоны запрещены. Антибиотики и другие добавки разрешены	Гормоны не используются, но свиноматке разрешается употреблять гормоны, даже если обозначение нанесено на мясо молодых поросят
Pasture-Raised (Выращены на пастбищах)	Нет	Нет	Нет	Нет определенных стандартов. Имеет смысл, когда встречается на мясе или птице, так как требования обязывают производителей указывать это на упаковке
Raised Without Antibiotics (Выращены без антибиотиков)	Да (только для мяса). Не распространяется на яйца и молочную продукцию	Нет	Антибиотики запрещены, гормоны роста разрешены	В мясе не используются антибиотики. Для молочной продукции и яиц определенных стандартов нет

* Проверено Министерством сельского хозяйства США или независимыми агентствами.

Обозначение	Как читать		Запрет антибиотиков и гормонов роста	Описание
	требования по безопасности	проводимые проверки		
USDA Organic (Органический продукт)*	Да	Внутренние проверки, проводимые сертифицированной сторонней организацией	Да	Животные получают 100%-ное органическое питание, круглогодично пасутся на свежем воздухе на пригодной для этого земле

Источник: потребительские отчеты Центра по контролю безопасности пищевых продуктов США.

«Органик» (Organic) или «От коров, вскормленных травой» (American grass-fed). В обоих этих случаях использование гормонов запрещено. Плюс ко всему молоко, полученное от коров, которые питались травой, более насыщено жирными кислотами омега-3.

Сыр. Из американских предпочтителен домашний сыр с отметками «Органик» или полученный из молока коров, вскормленных травой. Так вы избежите контакта с гормонами. Что касается западноевропейских и канадских сыров, их можно покупать смело, так как в этих странах гормоны роста запрещены.

Говядина. Крупный рогатый скот в больших фермерских хозяйствах пичкают гормонами и пестицидами и растят на зерновом комбикорме. Коровы, питающиеся зерном вместо травы, чаще болеют и нуждаются в антибиотиках. В США безопасным можно считать мясо коров, которое прошло сертификацию и имеет обозначение «Органик». Эта отметка не исключает зернового откорма, но по крайней мере исключены антибиотики, гормоны и другие вредные вещества.

Свинина. Избежать употребления мяса, содержащего гормоны и антибиотики, вы можете, выбирая свинину, маркированную по американскому стандарту «Органик» или Animal Welfare Approved. В свиноводстве гормоны роста запрещены, однако фермеры повсеместно используют ractопамин (синтетический препарат, стимулирующий рост мышечной массы, запрещенный в 160 странах, включая Китай), а также антибиотики, способствующие росту.

Мясо птицы. Министерство сельского хозяйства США запрещает использование гормонов при разведении птицы, поэтому, чтобы обеспечить быстрый рост, на крупных фермах перекармливают птицу и при этом минимизируют пространство для движений. По закону «органические» домашние птицы должны питаться натуральным кормом и гулять на воздухе (хотя требований к объему пространства для выгула нет). Мясо курицы, которая выращивалась в условиях свободного выгула, отмечено знаком Animal Welfare Approved.

Яйца. Куры-несушки обычно содержатся в клетках. В таких загонах достаточно места, чтобы птица могла встать, но недостаточно, чтобы

она могла побегать и размять крылья. Больше 80% антибиотиков, выпускаемых в США, используются при выращивании скота и домашней птицы, что значительно ускоряет процесс формирования бактерий, устойчивых к этим антибиотикам. Если хотите подавать к столу мясо здоровой птицы, покупайте то, что имеет отметки «Органик», Animal Welfare Approved или Certified Humane. Яйца кур, выращенных в хороших условиях, более насыщены жирными кислотами омега-3.

Рыба. В главе «Неделя 31. Больше рыбы и морепродуктов!» вы найдете подробное руководство по выбору качественной рыбы.

Колбасы и сосиски. Главные любимцы Америки — колбасы и сосиски — делаются из мяса животных, выращенных в крупных хозяйствах, и содержат вредные для здоровья добавки и наполнители. Именно потому, что дети в восторге от подобной еды, очень важно выбирать самый здоровый вариант. Отдавайте предпочтение органическим брендам, не использующим нитраты.

Нетрадиционное мясо. Под «нетрадиционным» мы понимаем мясо, которое поставляют местные охотники или мелкие фермерские хозяйства. В мясе дичи, например, не содержится тех вредных веществ, которыми напичканы домашние животные. Некоторые дети с удовольствием пробуют новые сорта мяса, но и более консервативным постная дичь может прийтись по вкусу.

Бизоны и буйволы. Как и говядина, это красное мясо более постное, с легким привкусом дичи. Согласно требованиям Национальной ассоциации по разведению бизонов, любые гормоны и синтетические компоненты в комбикорме для этих животных запрещены[11].

Страус. Удивительно, но на вкус это мясо больше напоминает говядину, чем курицу.

Оленина. Мясо оленя похоже на говядину, но с более ярко выраженным вкусом дичи.

Перепелка. Вкус перепелки более насыщен, чем вкус курицы или индейки, однако готовится она так же и пользуется большой популярностью.

Коза. Козье молоко, сыр и йогурт в последнее время получили широкое распространение в Соединенных Штатах. Все эти продукты

производятся на фермах в хороших условиях. Мясо козы популярно в развивающихся странах, таких как Индия, Пакистан, Непал и Бангладеш, но завоевывает популярность и в Америке.

Покупайте целые тушки. Экологически безопасное мясо обычно намного дороже того, что производится массово. Но покупая тушку животного целиком у местного фермера, вы сможете сэкономить, ведь продавец в таком случае тоже экономит на маркировке отдельных частей. При глубокой заморозке мясо может храниться до года. Если целой тушки слишком много для вашей семьи, объединитесь с кем-нибудь.

Покупайте замороженное. Магазины часто продают замороженное мясо, если это позволяют условия его хранения. Ищите в отделах замороженных продуктов органическое мясо. Если мясо было заморожено сразу после забоя и разделывания, оно обычно даже вкуснее и лучше того «свежего», что лежало на прилавке несколько дней.

Ешьте больше растительного белка. Особенно если питаетесь вне дома. Как и магазины, рестораны подают блюда из мяса животных, приобретенного у крупных поставщиков (если не заявляют о закупках у местных фермеров). Если нельзя проверить, качественное ли мясо, заказывайте вегетарианские блюда из бобовых и цельных злаков.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПЛАСТИКА

Неделя
24

Только человек производит отходы, с которыми природа не в силах справиться.

*Чарльз Мур**

Пластик повсюду. В современном мире невозможно обойтись без него. Пластик используется в самых разных производствах: от автокомпонентов до бытовых приборов, от упаковок до мебели. Без пластика невозможно было бы развитие технологий и усовершенствование потребительских товаров. В своей книге «Пластик: токсичная история любви» (Plastic: A Toxic Love Story) Сьюзан Френкель отмечает: «Пластик освободил нас от ограничений естественного мира, избавил от трудностей, помог расширить набор средств, долгое время сковывающий человечество». Но, к сожалению, позже наука обнаружила, что за нашу глубокую привязанность к пластику придется платить.

Фотографии птиц, застрявших в держателях для пивных банок, и животных, запутавшихся в пакетах, убедительно демонстрируют, что пластик — настоящее зло для окружающей среды. Но химические вещества, используемые при изготовлении пластика, представляют

* Океанограф и капитан-яхтсмен, чьи статьи привлекли внимание к Большому тихоокеанскому мусорному пятну.

опасность и для человека. Когда со временем под воздействием холода, тепла или контактов с другими предметами пластик трескается, эти вещества попадают в нашу еду, напитки, впитываются через кожу или растворяются в воздухе, которым мы дышим. Все это наносит вред нашему здоровью. Например, существует множество доказательств того, что бисфенол А (BPA), используемый для затвердевания пластика, нарушает гормональный фон, а также способствует развитию рака груди, репродуктивной системы и сахарного диабета. Он к тому же ускоряет наступление пубертатного периода и стимулирует поведенческие изменения у детей.

Фталаты, необходимые для гибкости пластика, тоже вредны. Согласно исследованиям, они влияют на гормональный фон и приближают наступление пубертатного периода у девочек, а также могут оказывать влияние на мужскую репродуктивную систему, приводя к бесплодию и снижая качество спермы[1,2]. Несмотря на то что некоторые фталевые кислоты запрещены при производстве продуктов для детей, они присутствуют в упаковках и потребительских товарах (например, в шторках для ванной).

Предпринимаются различные шаги по сокращению использования пластика. Где-то запрещают пластиковые пакеты, где-то школьники организуют акции по уничтожению пластиковых отходов. В семьях, участвующих в подобных федеральных программах, дети более осознанно относятся к пластику, и вред от длительного контакта с выделяемыми вредными веществами снижается.

Это интересно

Использование товаров BPA-free ненамного безопаснее. В связи с очевидным вредом бисфенола А фабрики стремительно заменяют его на бисфенол S и F. Однако исследования показывают, что эти химические соединения не просто идентичны по структуре бисфенолу А, но и пагубно действуют на эндокринную систему[3].

МЕНЯЕМСЯ
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЛАСТИКА

Путь к переменам. Сократить использование пластика помогут следующие советы.

Обновите контейнеры для воды и продуктов. По данным исследований, многие пластиковые контейнеры при микроповреждениях высвобождают вещества, которые при контакте с активирующими их факторами (нагрев в микроволновой печи, кипячение или воздействие солнечного света) действуют как естественный эстроген. Проверялись 450 продающихся в США пластиковых товаров, включая детские бутылочки для воды, не содержащие бисфенола[4], и указанные вещества выделяли большинство из них.

Вот возможные альтернативы пластику.

Стекло. Большинство стеклянных контейнеров для еды или бутылок безопасно хранить в холодильнике, использовать для заморозки, помещать в духовку, нагревать в микроволновке или мыть в посудомоечной машине. В отличие от пластика, стекло не разлагается и вредные вещества не выделяются. Перейдите на стеклянные бутылки для воды, которые часто продаются в специальных силиконовых чехлах, защищающих от повреждений.

Нержавеющая сталь. Многие высококачественные контейнеры для напитков и термосы изготавливаются из нержавеющей стали. Такие емкости на протяжении долгого времени сохраняют жидкость горячей или холодной. Контейнеры из нержавеющей стали хороши и для хранения продуктов, и для школьных завтраков.

Бумажные пакеты для перекусов. Неотбеленная пергаментная бумага отлично подходит для упаковки сэндвичей и других перекусов. А сейчас в продаже есть даже специальные бумажные пакеты!

Многоразовые мешочки. Упаковывайте бутерброды и прочие перекусы в многоразовые текстильные мешочки. Они бывают самых разных размеров и форм. Имейте в виду, что не все они делаются из хлопка и некоторые также могут содержать вредные вещества.

Читайте состав или поищите чисто хлопковые мешочки, которые можно стирать.

Не упаковывайте и не заворачивайте в пластик. По возможности покупайте свежие продукты, не упакованные в пластик. Например, отдайте предпочтение только что сорванному пучку шпината, а не шпинату в пластиковом контейнере. Не заворачивайте в пластик приготовленную еду. Вместо этого накройте ее тарелкой или поместите в стеклянный контейнер. Если без пластиковой упаковки не обойтись, дома сразу перекладывайте продукты в стеклянные контейнеры. По словам профессора и специалиста по состоянию окружающей среды Робина Уайта из Медицинского центра Колумбийского университета, «диэтилгексилфталат (ДЭГФ)*, содержащийся в пластике, выделяется на протяжении долгого времени, поэтому, выкинув дома пластиковую упаковку, вы все же уменьшаете наносимый вред»[5].

Смените шторку в ванной. Полихлорвинил — самый токсичный элемент, содержащийся в пластике. Тем не менее многие товары для дома, включая шторки для ванной, делаются именно из него. Пластиковые занавески для душа долгое время выделяют вредные вещества, особенно при контакте с горячей водой и паром.

Будьте осторожны с игрушками и товарами для творчества. Так как маленькие дети исследуют окружающий мир, таща игрушки (и все что угодно) в рот, безопаснее всего покупать силиконовые или деревянные игрушки. Выбирайте производителей, которые точно не используют токсичных составляющих — те могут внезапно обнаруживаться в самых невероятных местах. Например, в результате исследований, проведенных в 2015 году, в некоторых китайских мелках для рисования и наборах юного следователя был обнаружен асбест, который губителен для легких[6].

Следите за посудой. Тефлон, пластиковый материал, используемый в некоторых антипригарных сковородках, изначально содержал

---

* Химическое соединение, признанное канцерогеном и способствующее возникновению мужского бесплодия.

опасный канцероген С8. После огромных штрафов, наложенных на производителей, и судебных разбирательств С8 был запрещен во всем мире[7]. Вещества, которые пришли ему на смену в производстве сковородок, новые, и их безопасность пока полностью не доказана. Поэтому избегайте антипригарных и алюминиевых сковородок. Вместо этого используйте посуду из нержавеющей стали, чугуна или керамики. Это отличные альтернативы антипригарным покрытиям.

Избегайте бисфенола в банках. Уже упомянутый бисфенол, нарушающий баланс эндокринной системы, часто обнаруживают в прокладках крышек. Хотя многие производители отказались от использования бисфенола, большинство не спешат обнародовать информацию о том, чем его заменяют. Экологичный производитель Eden Foods использует в крышках для банок олеосмолу, получаемую из различных растений. Если вы сомневаетесь, содержится ли в упаковке вашего любимого бренда бисфенол, лучше отдайте предпочтение продуктам в полностью стеклянной упаковке или замороженным.

Неделя
25

ОБЩАЙТЕСЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ

Все выглядит несколько иначе, когда об этом говорят вслух.

Герман Гессе

Человек жаждет общения. Способность завязывать отношения и выстраивать связи сближает людей. Вот что говорит профессор Массачусетского технологического института и автор многих книг Шерри Тёркл: «Самое человеческое и человечное, на что мы способны, это живое общение лицом к лицу».

Текстовых сообщений, твитов и постов в интернете становится все больше, живого общения — все меньше. Теркл отмечает: «В наше время мир стал более разговорчивым, но заплатил за это реальным общением». В ходе одного исследования выяснилось, что молодые люди, посещающие колледж, сейчас на 40% менее чутки к окружающим, чем прошлое поколение![1] Ученые полагают, что, поскольку современные студенты значительно больше времени проводят за общением онлайн, нежели за реальными разговорами, они попросту неспособны распознавать выражения лиц и истинные эмоции.

Множество экранов и гаджетов устройств в домах ставит под угрозу отношения родителей и детей. Осмысленные разговоры с родителями крайне важны для развития у ребенка языковых навыков, эмоционального интеллекта, здоровой самооценки и умения выходить

из конфликтных ситуаций. Более того, согласно исследованиям, благополучие детей напрямую зависит от того, насколько часто они обсуждают с родителями какие-то значимые вещи. Во время одного эксперимента дети с наивысшим уровнем благополучия заявили, что ежедневно говорят с родителями на волнующие их темы[2].

Когда дети становятся подростками, их общение с родителями напрямую определяет умение принимать решения и предрасположенность к рискованному поведению. Доказано, что подростки, которые часто говорят с родителями о сексе, как правило, позже начинают вести половую жизнь, серьезнее относятся к интимным контактам и пользуются контрацептивами. В ходе опроса, проводившегося в шести школах Бостона, 32% подростков заявили, что откровенные разговоры с родителями помогли бы снизить количество подростковых беременностей, 35% сказали, что предохраняются во время половых контактов, а 49% часто обсуждают с родителями вопросы, связанные с сексом[3]. Согласно одному обзору научной литературы, «подростки, которые часто обсуждают с родителями важные половые вопросы и определяют отношения в семье как близкие и открытые, чаще принимают верные решения в вопросах, связанных с сексом»[4].

Подростки, которые открыто говорят с родителями о жизни, последствиях вредных привычек и давлении одноклассников, реже начинают курить, употреблять алкоголь и принимать наркотики. Но, безусловно, если все разговоры родителей с детьми сосредоточены исключительно вокруг запретов на алкоголь или наркотики, ребенок с большей вероятностью будет вовлечен в их употребление[5,6].

Для вдумчивого осмысленного разговора нужно время, умение помолчать, подумать, а также последовательность в мыслях. Выстраивание открытого диалога с детьми очень важно для их благополучия. Согласно отчету Общества помощи детям (Children's Aid Society), дети, не чувствующие себя комфортно в разговорах с родителями, менее благополучны. Пришло время собраться вместе, отложить в сторону смартфоны и гаджеты и вновь открыть для себя искусство живого общения. Ради собственного счастья и благополучия наших семей.

Это интересно

Есть еще одна причина больше общаться с детьми лично — это поспособствует их будущему трудоустройству. Согласно отчету о готовности работать в коллективе, представленному в 2016 году Комиссией по человеческому капиталу и оплате труда (PayScale Human Capital), 46% работодателей полагают, что новым выпускникам недостает навыков личного общения, столь необходимых для успешной работы[7].

МЕНЯЕМСЯ
ОТКРОВЕННО ГОВОРИМ С БЛИЗКИМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Путь к переменам. Наши советы помогут вам выстроить осмысленный диалог, который укрепит отношения в вашей семье и сплотит всех ее членов.

Разговаривайте каждый день. Пусть это станет для вас приоритетом — говорить с каждым членом семьи каждый день. Обсуждайте с супругами и партнерами то, что вас волнует. Разрешите себе не отвечать на имейлы, оставьте мытье посуды и просто общайтесь!

За рулем. Современные семьи много времени проводят в машине. Используйте это время с пользой: делитесь тем, что произошло в течение дня, задавайте вопросы, обсуждайте текущие события.

За ужином. Вместо того чтобы кидаться мыть посуду или собирать обеды детям в школу, посидите подольше за столом и спокойно пообщайтесь с семьей. Для людей с расстройствами внимания трапеза — отличное время для беседы: руки заняты, а человек более открыт и готов к разговору.

Перед сном. Малыши часто размышляют о прошедшем дне перед сном. Не спешите гасить свет. Используйте это время, чтобы узнать, о чем думает ваш ребенок. Не отстраняйтесь, по мере того как дети взрослеют

и становятся более самостоятельными в вопросах отхода ко сну. Сохраните это время для обсуждения прошедшего дня.

Гуляйте. Разговоры во время долгих прогулок хороши не только для укрепления отношений внутри семьи, но и для вашего здоровья.

Избавьтесь от раздражителей. Согласно отчету исследовательского центра Pew (Pew Research Center), 82% американцев уверены, что использование мобильного телефона во время личной беседы отрицательно сказывается на общении. Исследования показывают, что если во время общения люди заняты мобильными телефонами, разговор идет, как правило, о том, что не требует сосредоточенности. Шерри Тёркл отмечает: «Даже если телефон не звонит, он все равно разделяет нас»[8,9]. Введите правило, ограничивающее использование гаджетов, игрушек и любых текстовых материалов за ужином, перед сном или в другое время.

Учитесь слушать. Совершенно естественно, что тот, кто больше всех говорит, после беседы чувствует себя лучше остальных ее участников. Но нужно еще и уметь слушать. Это укрепляет отношения. Особенно это важно в разговорах с детьми, которые только учатся формулировать свои мысли и подбирать для чувств нужные слова.

Умение слушать — один из основных навыков, которому родители могут научить детей. Слушание расширяет общение и укрепляет межличностные отношения.

Используйте словесное дзюдо. Иногда заставить ребенка говорить — все равно что привести его на прием к стоматологу. Но детские психологи утверждают, что все дело в вопросах, которые мы задаем, и в словах, которые выбираем. Для начала попробуйте вместо стандартного «Как прошел день?» задать вопрос, подразумевающий более развернутый ответ, например: «Что сегодня запомнилось тебе больше всего?» или «Сегодня произошло что-то забавное?» Можно начать с оборота «Интересно, а…». Такое общение уже не будет походить на допрос. В конце концов, вы можете начать беседу не с прямых вопросов. Скажите что-то вроде: «Если бы бабушка попросила тебя перечислить самое лучшее в возвращении в школу, какие пять вещей ты бы назвал?» Если это

не работает (особенно с подростками), проконсультируйтесь со специалистом и поддерживайте открытость в общении дома.

Интересуйтесь мнением. Начните разговор с рассказа о чем-то и спросите, что думают об этом ваши близкие. Вот увидите, все, независимо от возраста, будут рады высказаться. Не исключено, что даже дети предложат что-то ценное.

Будьте открыты. Пребывание в компании открытых, откровенно рассказывающих о своих переживаниях людей помогает скромным и застенчивым людям чувствовать себя более комфортно и тоже выражать свои чувства. Говорите с близкими о том, что волнует вас, не ограничивайте выбор тем. Родителей, которые высказывают свое мнение по поводу наркотиков, алкоголя или сексуальных отношений, подростки воспринимают как более надежных и охотнее делятся с ними своими мыслями.

Вникайте в интересы. Чтобы было о чем поговорить с детьми, авторы книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»* рекомендуют интересоваться тем, что увлекает их. Это может быть «Лего», комиксы, музыка и т. д. Занимаясь вместе тем, что доставляет удовольствие вашему ребенку, вы ненавязчиво можете задавать вопросы, касающиеся и других тем.

Не держите обиду в себе. После ссоры с любимыми естественно взять небольшую паузу, чтобы остыть и успокоиться. Однако не пренебрегайте примирением. Конечно, куда проще забыть о неприятной ситуации и общаться как ни в чем ни бывало, но прояснять все спорные моменты и находить точки соприкосновения очень важно, особенно с детьми. Умение прийти к согласию — полезное качество для создания крепких отношений. Протяните оливковую ветвь мира. Если необходимо, первыми идите на примирение с детьми, особенно с упрямыми подростками.

---

* *Фабер, А., Мазлиш Э.* Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо-Пресс, 2009.

ВОСПИТЫВАЙТЕ ДУХОВНОСТЬ

Неделя
26

Духовность позволяет нам оторваться от племенных корней и погрузиться в более широкое и всеобъемлющее поле осознанности.

*Дипак Чопра**

Всего лишь за последнее десятилетие количество американцев, не относящих себя к какой-то определенной религии, выросло на 50% и достигло почти пятидесяти миллионов[1,2]. И хотя значение религии идет на спад, американцы сейчас как никогда часто говорят о себе как о «духовных, но не религиозных». Многие верующие воспринимают религиозность и духовность как одно и то же, но все больше нерелигиозных людей придерживаются иного мнения. Под духовностью мы будем подразумевать веру в то, что все в огромном мире взаимосвязано и объединено чем-то большим — «высшей силой», «вселенной», «природой», «божественным присутствием» или «Богом».

Независимо от религиозной принадлежности или убеждений, люди, для которых духовность (или религиозность) не пустой звук, обычно более благополучны и демонстрируют более здоровое поведение.

* Американский врач и писатель индийского происхождения, автор книг о духовности и нетрадиционной медицине.

Особенно это актуально для молодежи. В ходе одного крупного исследования, в котором участвовало 148 тысяч учащихся средней и старшей школы, аналитики выяснили, что те подростки, для которых духовность имела большое значение, в два раза менее склонны были принимать наркотики, на 40% реже проявляли асоциальное поведение или прогуливали уроки и на 33% менее склонны были злоупотреблять алкоголем, чем их ровесники, не интересующиеся религией и духовностью. Они также чаще демонстрировали позитивное поведение, лучше успевали по школьным предметам и избегали опасных ситуаций[3].

По данным масштабного исследования детского благополучия (Handbook of Child Well-Being), в котором участвовали 6700 молодых людей в возрасте от двенадцати до двадцати пяти лет из восьми стран, те, кто проявлял интерес к духовности (оцениваемый по девяти разным критериям), имели куда более высокие показатели по различным направлениям, включая счастье, удовлетворенность жизнью и вовлеченность в социальную и школьную деятельность, чем их не заинтересованные в духовном развитии сверстники. Более того, наивысшие показатели по всем параметрам были у тех, кто особенно ценил духовность[4].

Существует много объяснений того, почему духовные и религиозные люди более здоровы и счастливы. Во-первых, регулярное посещение служб в храмах или других местах дает ощущение мощной социальной поддержки, что напрямую влияет на общую удовлетворенность жизнью[5]. Молодежи принадлежность к какой-либо конфессии или религиозной группе позволяет общаться со взрослыми за пределами семьи, что тоже служит фактором профилактики агрессивного поведения и депрессии. Надежда и оптимизм, характерные для духовных учений и практик, позволяют овладеть качествами, необходимыми для успешного преодоления трудностей. И наконец, духовные люди ценят доброту, взаимопомощь и социальную вовлеченность, а все эти качества важны для долгой жизни, здоровья и благополучия.

Духовное наполнение вашей семейной жизни поможет детям обрести смысл, укрепить отношения с окружающими и воспитать в себе умение быть благодарным.

Это интересно

Несмотря на то что долгое время спад религиозности в западной культуре связывали с развитием науки, большинство ученых не видят никакого конфликта между наукой и религией. Согласно опросу 9422 ученых, принадлежащих к восьми разным культурам по всему миру, более половины всех опрошенных считают себя вполне религиозными людьми[6].

МЕНЯЕМСЯ
НАХОДИМ ПРАКТИКУ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВОСПИТАТЬ ДУХОВНОСТЬ

Путь к переменам. Независимо от того, принадлежите ли вы к какой-то официальной конфессии, развитие духовности, несомненно, пойдет вам на пользу. Вот несколько советов.

Выявите свои духовные убеждения. Для начала определитесь, во что вы верите, а во что нет. Спросите себя: «Верю ли я в одного бога, в нескольких богов, в высшие силы, или мне близка мысль о том, что все мы — единое целое?» Когда ответите на этот первый вопрос, появятся новые. Например: «Какие моральные принципы вам близки?» или «Верите ли вы в рай, и если да, как бы вы описали его детям?» Определить свои убеждения вам поможет таблица духовных принципов в третьей части книги.

Исследуйте вместе. Родители порой не спешат посвящать детей в религию или рассказывать им о духовности, потому что боятся вопросов, на которые не смогут ответить. Но даже в основных религиях есть место сомнениям. Согласно опросу, проведенному Институтом Гэллапа, 75% американцев не верят, что библейский текст — это на самом деле слово Божье и что его следует воспринимать буквально. В то же время они убеждены, что библейские истории — это поучительные примеры

из жизни, пронизанные божественным присутствием[7]. Автор нескольких книг профессор Лиза Миллер настаивает, что когда дети задают вопросы, связанные с религией или духовностью и на которые у вас нет ответа, не следует пытаться отделаться от них фразой типа «Я не знаю». Это ведет к прекращению диалога. Лучше попробуйте объяснить, как на тот или иной вопрос смотрят приверженцы разных религий, или поинтересуйтесь, что по этому поводу думает ваш ребенок[8].

Попробуйте сходить на службу. Друзья, принадлежащие к разным верованиям, или собственное любопытство может разжечь в ваших детях интерес к разным религиям и духовным практикам. Для школьников, например, вполне естественно желание сходить на церковную службу вместе с одноклассниками. Посещение служб и духовных мероприятий поможет вашему ребенку глубже разобраться в религиозных понятиях и вопросах духовности. А почему бы не сходить на службу вместе? Так вы можете открыть для себя что-то новое и будете знать, как отвечать на возникающие вопросы. Большинство церквей и религиозных общин гостеприимно встречают новичков и с удовольствием рассказывают, как правильно принять участие в службе или другом мероприятии.

Создавайте духовные традиции. В ходе опроса, проведенного Институтом Гэллапа в 2016 году, выяснилось, что примерно 48% американцев не посещают религиозные службы регулярно, но 75% заявили, что религия играет важную роль в их жизни. Всегда посещать службы, соответствующие убеждениям (или расписанию) вашей семьи, может быть непростой задачей. Но это не значит, что вы должны отказываться от духовных традиций дома. Вот что вы можете сделать.

Распространяйте любовь и свет. Подобно ежедневным молитвам, найдите время, чтобы послать благословения тем, кому сейчас нужна поддержка вселенной, высших сил или бога. Это укрепляет чувство ответственности за благополучие друг друга.

Отмечайте благодарность. Привычка писать, за что вы благодарны, помогает оставаться счастливым, смиренным и не выпадать из общественного пространства. Благодарность тесно связана с духовностью

и помогает детям замечать положительные моменты в жизни, а не расстраиваться из-за того, чего у них нет. Подробнее об этом читайте в главе «Неделя 9. Будьте благодарны».

Планируйте отдых. Выберите время и день, когда вы всей семьей сможете побыть в тишине и поразмышлять над чем-то. Например, ведите дневник воскресным утром, занимайтесь йогой, читайте духовную литературу или молитесь. Делайте это вместе с малышами, а старшим детям предоставьте право самим выбрать, что соответствует их убеждениям.

Определите намерения. Часто перед занятиями йогой инструкторы просят своих учеников установить намерения. Это помогает глубже погрузиться в практику и сосредоточиться на конкретной цели. Точно так же и вы вместе с вашей семьей устанавливайте намерения на каждый новый день, чтобы проживать его в соответствии со своими духовными стремлениями. В качестве таких намерений может выступать распространение добра, чуткое отношение к себе, понимание окружающих, стойкость в трудные времена.

Молитесь. Выражение благодарности перед едой — элементарная духовная практика, распространенная во многих религиях и культурах. Найдите минутку, чтобы благословить пищу перед тем, как приняться за обед или ужин. Поблагодарите фермеров, вырастивших продукты, землю и солнце, которые дали почве полезные вещества и энергию. И конечно, не забудьте отметить тех, кто приготовил для вас трапезу.

Помогайте другим. Религиозные организации — самые крупные благотворители в Соединенных Штатах. Общественная деятельность — тоже проявление духовности. Она объединяет, делает людей щедрыми, а мир — немного добрее. Всей семьей помогайте нуждающимся. А вам в помощь мы предлагаем советы из главы «Неделя 38. Учитесь отдавать».

Выбирайтесь на природу. Наблюдение за дикой природой и время, проведенное на свежем воздухе, напоминает нам, что все живое в мире неразрывно связано. Природа по-прежнему скрывает множество неразгаданных тайн, благодаря которым мы вспоминаем, что нас окружает

нечто большее. Чаще выбирайтесь за город. В этом вам помогут советы из главы «Неделя 18. Выбирайтесь на природу».

Следуйте своим ценностям. Во время духовных практик или церковных служб обычно много говорят о моральных ценностях. Дети узнают об этом из историй и во время мероприятий, устраиваемых учителями и духовными лидерами. Вы можете сами беседовать о своих ценностях с семьей, размышляя, как лучше всего следовать им в повседневной жизни. Посмотрите главу «Неделя 21. Следуйте за своей звездой», чтобы лучше понять, что для вас важно.

Поддерживайте традиции. Семейные традиции — отличный способ поддержать духовное начало, ведь они объединяют родных, друзей и близких вокруг общих убеждений, мероприятий и праздников. Создавайте традиции, которые помогут вам и вашей семье духовно обогатиться.

ПРОВЕРКА ПЕРЕМЕН, ДОСТИГНУТЫХ ВАМИ ЗА ВТОРОЙ КВАРТАЛ

Перемены в вашем образе жизни	**Достигнуто?**
Неделя 14. Ставьте цели	☐
Неделя 15. Поддерживайте местных производителей	☐
Неделя 16. Будьте хорошим другом	☐
Неделя 17. Вдыхайте ароматы	☐
Неделя 18. Выбирайтесь на природу	☐
Неделя 19. Ищите здравое зерно	☐
Неделя 20. Исцеляйте прикосновением	☐
Неделя 21. Следуйте за своей звездой	☐
Неделя 22. Слушайте музыку	☐
Неделя 23 . Ешьте мясо с умом	☐
Неделя 24. Избавьтесь от пластика	☐
Неделя 25. Общайтесь по-настоящему	☐
Неделя 26. Воспитывайте духовность	☐

Неделя
27

ОБЪЯВИТЕ ВОЙНУ РАФИНИРОВАННОМУ САХАРУ

Тяга к сладкому на самом деле происходит от недостатка любви
и оттого, что в жизни нам несладко.

*Мэрион Вудман**

Чтобы доказать, что люди любят сладкое, научные исследования не нужны. В младенчестве мы выживаем благодаря врожденной тяге к сахару, ведь грудное молоко очень сладкое. В стакане грудного молока содержится почти столько же сахара, сколько в половине банки кока-колы![1] До того как рафинированный сахар стал доступным, после отлучения от груди детей переводили на рацион, в котором сахар был редкостью. В наше время все иначе, и любовь к сахару, увы, вредит нашему здоровью. Исследования связывают чрезмерное потребление сахара с многочисленными заболеваниями и патологиями: это повышенная масса тела, высокое давление, высокий уровень холестерина, диабет, инсульт, рак, аффективные расстройства, астма, образование камней в желчном пузыре и так далее[2–5]. К сожалению, в группе риска находятся не только взрослые. В США у детей и подростков тоже наблюдается увеличение уровня холестерина, воспалительных заболеваний печени и диабета второго типа[6].

---

* Канадская писательница, лидер женского движения, юнговский аналитик (1928–2018).

Спросите любого родителя, и он подтвердит, что сахар заметно влияет на поведение ребенка. Приняв хорошую дозу сладкого, дети становятся как заведенные, потому что сахар повышает уровень адреналина. В одном исследовании выяснилось, что у детей, которые ели на завтрак продукты с высоким содержанием сахара, было гораздо больше проблем с поведением и концентрацией; согласно другому исследованию, у детей и подростков, в чьем рационе было большое количество рафинированного сахара, отмечалось снижение особых мозговых белков, которые связывают с увеличенным риском депрессии[7,8]. Но сахар влияет не только на настроение: он также подавляет иммунитет и провоцирует воспалительные процессы — причину многих заболеваний и патологий.

Клетки нашего тела используют глюкозу (сахар) как источник энергии. Чтобы сахар мог проникнуть в клетки, при его поглощении повышается уровень инсулина. Когда мы постоянно поглощаем больше сахара, чем нужно, избытки инсулина становятся триглицеридами и откладываются как жир, преимущественно в области живота. Поскольку инсулин способствует откладыванию жира, возникает порочный круг. Клетки прекращают реагировать на инсулин, что приводит к инсулинорезистентности и постоянно высокому уровню сахара в крови. И хотя мало кто ест белый сахар ложками, исследования показывают, что в хроническом злоупотреблении сахаром виноват «невидимый» сахар, спрятанный в полуфабрикатах[9].

Это интересно

Рекомендованная дневная норма потребления сахара для детей 2–18 лет, по данным Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association, AHA), — не более 6 чайных ложек, или 25 г; подслащенных напитков рекомендуется употреблять не более 230 мл в неделю. Те же рекомендации AHA дает для женщин; норма для мужчин — не более 9 чайных ложек в день[10].

Объявив войну сахару всей семьей, вы посеете семя, которое принесет плоды в далеком будущем: ведь пищевые привычки из детства мы несем и во взрослую жизнь[11]. Мало того, исследования показывают, что влияние родителей на пищевые привычки и предпочтения детей огромно, даже если речь о детях-подростках. Согласно исследованиям, дети, чьи родители обладают авторитетом, устанавливают границы и четко формулируют ожидания, ежедневно едят больше фруктов и меньше вредных снеков и завтракают чаще, чем дети родителей с иными взглядами на воспитание[12, 13]. Чем меньше дети и родители потребляют сахара, тем меньше риск заболеваний, которые можно предотвратить.

МЕНЯЕМСЯ
УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА

Путь к переменам. Сократив сахар в рационе, ваша семья сделает один из важнейших шагов к здоровому образу жизни. На это уйдет время, но наши советы облегчат процесс.

Учитесь считать. На этикетках американских готовых продуктов и напитков указан состав с содержанием питательных веществ. Количество сахара в граммах на одну порцию указано в графе «общее содержание углеводов». Например, в данном случае одна порция — вся упаковка; она содержит 23 г сахара*.

Читайте списки ингредиентов. Под составом вы найдете перечень ингредиентов, в котором перечисляется все, что содержится в продукте, в том числе сахар и подсластители. В производстве продуктов питания используется множество подсластителей, которые могут называться по-разному (существует около 60 названий), но суть одна: это сахар. Не дайте себя запутать.

---

* К сожалению, на российских этикетках содержание сахара отдельно не указывается. *Прим. ред.*

Состав и список ингредиентов[14]

Nutrition Facts

Serving Size 1 package (272g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 45
	% Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 430mg	**18%**
Total Carbohydrate 55g	**18%**
Dietary Fiber 6g	**24%**
Sugars 23g	
Protein 14g	
Vitamin A	80%
Vitamin C	35%
Calcium	6%
Iron	15%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT PASTA (WATER, WHOLE WHEAT FLOUR), COOKED WHITE MEAT CHICKEN (WHITE MEAT CHICKEN, WATER, MODIFIED TAPIOCA STARCH, CHICKEN FLAVOR [DRIED CHICKEN BROTH, CHICKEN POWDER, NATURAL FLAVOR], CARRAGEENAN, WHEY PROTEIN CONCENTRATE, SOYBEAN OIL, CORN SYRUPSOLIDS, SODIUM PHOSPHATE, SALT), WATER, CARROTS, GREEN BEANS, APPLE JUICE CONCENTRATE, DRIED CRANBERRIES (CRANBERRIES, SUGAR, SUNFLOWER OIL), APPLES (APPLES, CITRIC ACID, SALT, WATER), CONTAINS 2% OR LESS OF: BUTTER (CREAM, SALT), MODIFIED CORNSTARCH, CHICKEN BROTH, ORANGE JUICE CONCENTRATE, APPLE CIDER VINEGAR, SUGAR, SOYBEAN OIL, SEA SALT, GINGER PUREE (GINGER, WATER, CITRIC ACID), YEAST EXTRACT, SPICES, LEMON JUICE CONCENTRATE, CITRIC ACID.

Станьте сахарными детективами. По данным исследования Центра по контролю заболеваний, 90% сахара, потребляемого американцами, содержится в полуфабрикатах и готовых продуктах — газированных напитках, фруктовых соках, выпечке, хлопьях для завтрака, снеках и мороженом[15]. Поскольку в готовой еде много «скрытого» сахара, лучше взять любимые готовые продукты вашей семьи и оценить количество сахара в них. Изучите все готовые продукты, даже те, в которых, вам кажется, сахара нет: кетчуп, готовые супы, хлеб, кукурузные лепешки, крекеры, ореховое масло, молоко и его заменители, соусы.

Боритесь с тягой к сладкому. Давным-давно, в XVI веке, сахар в Европе выдавали фармацевты как лекарство. Доказано, что на уровне биохимии мозга сахар вызывает большее привыкание, чем кокаин и другие наркотики[16, 17]. Не переключайтесь на вредные искусственные заменители сахара — они также способствуют увеличению веса и тяги к сладкому и могут вызвать рак. Помогите своей семье побороть тягу к сладкому естественным путем. Готовьте сбалансированную пищу, употребляйте полезные жиры в достаточном количестве, хорошо высыпайтесь и уменьшите потребление сахара[18]. Если у вас или у кого-то из близких зависимость от сахара и его заменителей, можно

обратиться к специалисту по функциональному питанию, выяснить и побороть главную причину тяги.

Избегайте сахара в напитках. Самый простой способ уменьшить потребление сахара — пить меньше газированных напитков вроде кока-колы. В одной банке кока-колы содержится полторы дневные нормы сахара для взрослого человека. Кроме этого исключите следующее.

Соки и сокосодержащие напитки. Большинство промышленных фруктовых соков содержат подсластители и загустители. Даже те, у которых на этикетке указано «сок 100%», обычно содержат столько же сахара, сколько кока-кола. Отдавайте предпочтение «зеленому» соку (свежевыжатому соку из шпината и зелени) с небольшим добавлением соков из несладких фруктов (яблоки, ягоды).

Спортивные напитки. Большинство так называемых «напитков для спортсменов» содержат лошадиные дозы искусственных подсластителей или обычного сахара. Огромное количество подсластителей и сахара содержится даже в напитках, которые рекламируют как «полезные».

Кофейные напитки. Кофейные напитки с красивыми названиями, приготовленные любимым баристой, могут содержать до 60 г сахара. Не добавляйте в кофе сиропы и другие добавки — все они содержат слишком много сахара и искусственных подсластителей.

Чай из бутылки. Много сахара в «айс-ти» и порошковом чае. Одна пол-литровая бутылка содержит две порции напитка. Если на этикетке указано содержание сахара на одну порцию (0,25 л), умножьте это количество на два, и вы поймете, сколько содержится в целой бутылке.

Скрытый сахар. Если на упаковке готового продукта указано более пяти ингредиентов, одним из них наверняка будет сахар в той или иной его форме или искусственные подсластители. На момент написания этой книги нам удалось найти более 60 различных наименований, означающих сахар; производители все время придумывают все новые и новые имена. Поскольку у сахара много «двойников», просто избегайте продуктов с длинным списком ингредиентов (более 10).

Фруктовые йогурты. Большинство фруктовых йогуртов содержат не только фрукты и йогурт, но и сахар! В йогуртах самых популярных брендов до 25 г сахара на порцию.

Приправы и соусы. Заказывая бургер с жареной картошкой, американцы в среднем съедают 3 столовые ложки кетчупа. Это 12–15 г сахара. Больше всего сахара содержится в кетчупе, соусе барбекю и готовых салатных заправках.

Хлопья для завтрака. Готовые завтраки — один из самых «сахарных» продуктов на рынке. Их позиционируют как здоровую пищу, хороший источник клетчатки и продукт, способствующий снижению холестерина, но под всеми этими рекламными заявлениями скрываются тонны совсем не здорового сахара. В рамках крупного исследования Экологической рабочей группы ученые измерили содержание сахара в более чем 1500 марках хлопьев для завтрака, среди которых 181 продукт позиционировался как «детские хлопья». Выяснилось, что в детских хлопьях 34% калорий поступало из сахара. В 40 из 181 продукта в одной порции содержалось более 60% дневной нормы сахара, рекомендованной организациями здравоохранения[19].

Батончики-мюсли и протеиновые батончики. Их тоже часто позиционируют как «полезные» сбалансированные продукты, но на самом деле протеиновые батончики и батончики-мюсли содержат очень много сахара. Хотя в отдельных брендах в качестве подсластителя используются сухофрукты — более полезная альтернатива, — многие батончики-мюсли подслащены сиропами, которые одновременно играют роль связующего вещества.

Здоровая альтернатива. С маленькими детьми проще, но в целом, если вы вдруг перестанете покупать любимые продукты ваших детей, они могут и взбунтоваться. Лучше отправьтесь вместе в магазин, почитайте составы и попробуйте подобрать здоровую альтернативу сладкому. Хотя многие продукты в отделе «натуральных» и «органических» действительно полезнее, почитать этикетки никогда не помешает. А лучше всего покупать не готовое в упаковке, а сырое. Например, яблоки или яблочное пюре без сахара — здоровая альтернатива подслащенному магазинному яблочному пюре. Вместо сочащихся сахарным

сиропом магазинных батончиков-мюсли можно приготовить смесь из орехов и сухофруктов дома. Ниже вы найдете табличку «Заменяем вредное полезным» с вариантами замен.

Готовьте дома. Если вы готовите дома, то можете контролировать, сколько сахара добавляется в еду. Если в рецептах используется сахар и сладкие приправы или соусы, добавляйте их понемногу, пока не добьетесь желаемого вкуса. Попробуйте добавлять в еду не сахар, а нарезанные фрукты. Например, брюссельскую капусту можно запечь с яблоками — она приобретет сладковатый вкус, что обязательно понравится детям. Поищите модифицированные рецепты своей любимой выпечки в интернете по ключевым словам «палеодиета» (она исключает злаки, бобовые и рафинированный сахар), «без сахара», «диетический», «без муки/глютена».

Всего в меру. Если разом убрать из рациона все сладкое, вам будет казаться, что вы лишили себя всего, а тяга к сладкой пище только усилится. Следуйте нашим советам и постарайтесь найти здоровую альтернативу сладостям, которые вы привыкли употреблять ежедневно. Если у вас есть любимые блюда, позволяйте их себе время от времени. Например, раз в неделю можно всей семьей ходить в кафе-мороженое, а не есть мороженое каждый день дома.

ЗАМЕНЯЕМ ВРЕДНОЕ ПОЛЕЗНЫМ

Продукт	Здоровая альтернатива
Хлопья для завтрака	Горячая каша без сахара — например, овсяная каша с фруктами. Домашние мюсли (из цельного овса, орехов, семян, сухофруктов и кокосовой стружки)
Сладкие кофейные напитки	Бронебойный кофе* (из кофе, миндального молока без сахара с добавлением органического сливочного или кокосового масла и ванильной эссенции)

* Особый рецепт кофе, придуманный Дэвидом Аспри (оригинальное название: bulletproof coffee): кофе приготовлен по аналогии с тибетским или монгольским чаем, в который добавляют масло. Это придает ему приятный вкус, как у нежного капучино или латте, и такой кофе можно пить без сахара.

Продукт	Здоровая альтернатива
Печенье	Домашнее печенье (взять один стакан геркулеса, два банана и четверть стакана шоколадной крошки, хорошенько перемешать, выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки из расчета две столовые ложки смеси на одно печенье, и выпекать 10–15 минут при 180 градусах). Смесь орехов и сухофруктов с шоколадной крошкой
Фруктовый йогурт	Несладкий и необезжиренный йогурт со свежими фруктами, которые вы добавляете в него сами (также можно добавить немного меда)
Фруктовый сок	Фрукты целиком. Вода с толчеными фруктами. Травяной чай на основе фруктов
Фруктовые снеки	Сушеные фрукты. Несладкие сухофрукты: сушеная вишня, яблоки
Питьевой йогурт	Кефир с пюре из фруктов, слегка подслащенный медом или кленовым сиропом
Крекеры	Тыквенные семечки с корицей и финиковым сахаром. Хрустящие хлебцы из коричневого риса с ореховым маслом и корицей
Батончики-мюсли	Смесь орехов, семян и сухофруктов. Домашние мюсли (см. «Хлопья для завтрака»)
Сладкая газировка	Ароматизированная минеральная вода с газом. Газированная минеральная вода с добавлением фруктового чая

Неделя
28

ПОКУПАЙТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, А НЕ ВЕЩИ

Счастье не в вещах, не в золоте; счастье в душе.

Демокрит

Очередная модель айфона, очередной мерч с героями «Звездных войн» — безжалостная машина потребления подгребает под себя и детей, и взрослых. Результат — горы вещей, захламляющих наши дома и нашу жизнь. Но приносят ли эти вещи счастье?

Психологи и ученые сходятся в том, что, потратив деньги на впечатления, а не на вещь, мы испытываем больше радости и положительных эмоций[1]. Со временем новые вещи уже не вызывают у нас былого энтузиазма, а эмоциональная привязанность к пережитому опыту, напротив, растет. Дети умоляют купить им новую игрушку или гаджет, получают желаемое, а через несколько недель или даже дней опять начинают просить что-то новое. Со временем все вещи теряют новизну и становятся частью повседневности, даря лишь краткое ощущение радости и удовлетворения. Даже когда мы осознанно задумываемся о том, что имеем, мы склонны воспринимать материальные накопления как должное.

А вот впечатления, напротив, рождают воспоминания, к которым можно возвращаться снова и снова. И это безграничный источник радости. Со временем воспоминания о пережитом положительном опыте

окрашиваются в еще более радужные тона: плохое забывается, мы больше помним хорошее. Поскольку чаще всего мы участвуем в событиях вместе, совместное переживание опыта становится еще более радостным. Это одна из причин, почему впечатления приносят больше радости и счастья, чем вещи, — мы делим их с другими[2]. Общие впечатления улучшают отношения, способствуют формированию новых связей. Это и делает нас счастливыми.

Это интересно

Лишь 3,1% детей в мире живут в США. Но именно американским детям принадлежат 40% производимых во всем мире игрушек[3].

Когда мы пытаемся стать счастливее посредством материальных накоплений, мы вовлекаемся в нескончаемую гонку и пытаемся заполнить бездонную пропасть. Однако у нас, родителей, есть возможность на своем примере научить детей видеть не только материальную сторону мира, рассмотреть мир во всех красках и стремиться не к накоплениям, а к впечатлениям, которые запомнятся на всю жизнь.

МЕНЯЕМСЯ
СТРЕМИТЕСЬ К ВПЕЧАТЛЕНИЯМ, А НЕ НАКОПЛЕНИЯМ

Путь к переменам. Семьи, которые ставят нематериальный опыт выше материальных накоплений, могут уменьшить количество хлама в доме и открыть дверь новым возможностям. Наши стратегии помогут переключиться с материального на нематериальное и начать ценить опыт, а не вещи.

Осознанно подходите к приобретению вещей. Каждый раз, когда кто-то из ваших домашних просит купить что-либо, не являющееся

предметом первой необходимости, обсудите, чем вызвано желание иметь эту вещь, и вместе оцените пользу от нее и затраты. Родители могут показать пример, обсуждая приобретение той или иной вещи вслух и осознанно показывая процесс принятия решений.

Поймите, чем вызвано желание иметь ту или иную вещь. Не спеша проанализируйте, какую ключевую потребность вы пытаетесь удовлетворить покупкой вещи для себя или ребенка. Согласно знаменитой иерархии потребностей Абрахама Маслоу, у человека пять основных потребностей: физиологические нужды; безопасность; любовь и принадлежность к сообществу; уважение и самоактуализация[4]. Каждая из потребностей должна быть удовлетворена, прежде чем вы перейдете к следующей, стоящей ступенью выше. Так какую потребность удовлетворяет покупка вещи для вас или вашего ребенка? Поймите, почему эта вещь так важна для вас, и подумайте, можно ли удовлетворить потребность каким-либо другим способом. Например, ребенок подросткового возраста может мечтать о гаджете последней модели, потому что таким образом думает обеспечить себе признание в группе сверстников, которые посчитают его «крутым», потому что у него крутой телефон. В данном случае для ребенка имеет смысл укрепить свое чувство принадлежности к сообществу, проводя больше времени с друзьями — старыми и новыми. Это принесет больше радости, чем покупка нового гаджета, который уже через несколько дней утратит свою привлекательность.

Заменяйте вещи впечатлениями. Все мы любим повторять, что деньги не растут на деревьях, но действительно ли мы ценим заработанное? Решая, на что потратить деньги, вы можете научиться больше их ценить. Когда встает вопрос о покупке новой вещи, обсудите, на что еще можно потратить те же деньги — возможно, на поездку или опыт, который окажется более полезным в долгосрочной перспективе. Например, вместо новой спортивной кофты предложите ребенку купить билеты на матч.

Изучите производственный процесс. Когда мы узнаём, как производятся вещи, мы начинаем относиться к ним иначе и ценить их больше. Посмотрите документальные фильмы «Реальная цена моды» (True Cost)

о производстве вещей для брендов масс-маркет и короткометражный мультик «История вещей» (The Story of Stuff*) о жизненном цикле вещей. Ролики о том, как производятся разные вещи, можно найти на YouTube.

Сходите на свалку. Ничто так не открывает глаза на негативные последствия чрезмерного потребления, как посещение ближайшей свалки. Пусть такая поездка станет для детей уроком осознанного потребления: чем меньше мы покупаем ненужного, тем меньше мусора и вреда для нашей планеты.

Найдите блошиный рынок рядом с домом. На блошиных рынках люди продают горы ненужных и «бесполезных» вещей — это последний шанс пристроить их, прежде чем они отправятся на помойку. Поездка на блошиный рынок преподаст детям урок: что для одного мусор, для другого — сокровище.

На своем примере покажите, что обладать вещами не так уж важно. Если ваша семья привыкла покупать все новенькое и лучшее — игрушки, гаджеты, книги, — эту ментальность можно изменить. Чем покупать новое, придумайте, как использовать старое. Превратите это в игру для всей семьи: подумайте, что можно взять напрокат, какие вещи купить подержанными.

Запишитесь в библиотеку. В последнее время публичные библиотеки стали предлагать не только книги. В них проходят различные мероприятия, а в некоторых странах мира можно взять разнообразные вещи напрокат.

Меняйтесь с друзьями. Многие девочки-подростки меняются одеждой с подружками. Но меняться можно не только одеждой, а еще и книгами, фильмами, кухонными приборами, игрушками. Расскажите друзьям или соседям о своем намерении меньше покупать и спросите, хочет ли кто-то начать меняться вещами. Эти обмены хороши тем, что помогают их участникам сблизиться.

---

* Фильм можно посмотреть по ссылке https://storyofstuff.org/movies/story-of-stuff. YouTube-канал проекта: The Story of Stuff Project.

Правило «купил — отдал». Возьмите за правило отдавать одну имеющуюся вещь (знакомым или на благотворительность), когда покупаете новую. Исключение — коллекционные предметы: книги, фильмы, музыка.

Не поддавайтесь на рекламные уловки. Ищите манипулятивную рекламу и обсуждайте ее вместе, чтобы дети научились не поддаваться влиянию маркетинга.

Заведите семейный список планов. Составьте список всего, что вам бы хотелось сделать вместе. Пусть все ваши домашние добавляют туда свои планы и идеи. Повесьте список на видное место — он будет мотивировать вас откладывать деньги и планировать новые впечатления. Выделите специальную копилку, куда будете складывать деньги на следующее семейное приключение. Каждую неделю говорите детям, от каких покупок вы, родители, отказались, чтобы отложить деньги на совместное приключение. Это будет мотивировать детей поступать так же.

Храните воспоминания. Воспоминания о пережитых событиях приносят радость и оживляют впечатления в памяти. Запечатлевайте совместный опыт. Наши идеи помогут вам в этом.

Делитесь фотографиями. Сейчас у всех есть смартфоны и камера всегда под рукой. Фотографируйте и делитесь фотографиями с друзьями и родными в соцсетях и мессенджерах.

Печатайте фотокниги. Сейчас есть множество приложений, позволяющих быстро напечатать фотографии или фотокниги. Фотографии можно загрузить на сайт компании или через приложение и создать книгу, посвященную тому или иному событию.

Создайте семейный альбом. Просматривая фотографии и альбомы, мы оживляем воспоминания. Возьмите толстый блокнот или скетчбук, в который можно вклеивать фотографии и делать записи, или купите фотоальбом, в котором можно писать. Каждый год вместе вносите изменения в альбом.

Делитесь радостью. Устраивайте совместные вылазки и мероприятия с друзьями, родными и соседями. Совместный досуг сближает

и создает новые воспоминания, которые потом можно будет обсудить, собравшись вместе.

Дарите впечатления. На дни рождения, праздники и выпускные принято дарить материальные подарки, но, подарив впечатление, вы принесете виновнику торжества гораздо больше радости. Запланируйте совместное мероприятие и подарите маленький подарок (или обойдитесь без подарков, если вся семья согласится). Например, если ребенок оканчивает школу, не дарите ему дорогих подарков, а устройте большую вечеринку или запланируйте семейное путешествие туда, куда он захочет. Воспоминания об этом останутся на много лет.

Неделя
29

БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Интернет становится аналогом городской площади для глобальной деревни будущего.

Билл Гейтс

Мир технологий, в котором живут наши дети, отличается от того, в котором росли мы. Билл Гейтс назвал поколение современных детей «поколением I», а автор бестселлеров, исследовательница Тэмми Эриксон — «Re-поколением». Это первое поколение детей, у которых благодаря распространению беспроводных технологий, мобильных устройств и безлимитного контента есть доступ к любой информации в любое время и в любом месте [1].

В 2013 году компания Common Sense Media провела исследование и выяснила, что 72% детей в возрасте до 8 лет и 38% детей в возрасте до 2 лет имели опыт просмотра видео, игр или использования приложений на мобильном устройстве[2]. По данным исследования Pew Research Center, 24% подростков находятся онлайн «постоянно», а 56% заходят в интернет несколько раз в день. Удивляться такой статистике не стоит, поскольку у 73% подростков и 77% взрослых есть доступ к смартфонам[3,4]. Большинство взрослых пользуются интернетом для работы, общения с семьей, друзьями и управления бытовыми вопросами. Без мобильных устройств и беспроводного интернета мы бы не знали, куда податься.

От интернета не спрячешься, поэтому очень важно защитить детей от скрытых опасностей виртуального мира. Примерно один из пяти подростков подвергается травле в сети, вступает в онлайн-контакты

с незнакомцами, получает сообщения сексуального характера или видит «случайные» порнографические изображения в интернете[5]. По данным различных исследований, от 25 до 42% детей сталкиваются с контентом сексуального характера, когда ищут информацию в сети[6]. Исследование фонда Kaiser Family Foundation показало, что 70% детей от 8 до 18 лет сталкиваются с сексуальным контентом, когда ищут в интернете сведения о здоровье[7]. По данным обзорного исследования, постоянный просмотр порнографического контента и сексуальных материалов независимо от возраста приводит к множеству негативных последствий — от легкомысленного отношения к сексу до снижения удовлетворенности своей сексуальной жизнью[8].

Еще одна проблема, связанная с интернетом, — кража личных данных. В 2016 году она достигла пика: более 16 миллиардов долларов было украдено со счетов более 15 миллионов граждан США[9]. По данным киберлаборатории Университета Карнеги — Меллон, личные данные у детей крадут в 51 раз чаще, чем у взрослых (в рамках одного временного периода)[10]. Приложения и игровые сайты часто требуют ввода личной информации, и маленькие дети, еще не знающие об опасностях разглашения личной информации онлайн, более подвержены риску.

Хорошо, что во многих школах сейчас проводятся уроки по кибербезопасности. В школах и библиотеках обычно стоят жесткие фильтры, ограничивающие доступ к нежелательному контенту (согласно «Акту о защите детей в интернете»). Когда дети начинают искать информацию на школьном компьютере, из результатов поиска исключается сексуальный контент (в отличие от поиска на обычном домашнем компьютере, где не установлены фильтры). Доступ к сайтам, содержащим нежелательный контент (например, YouTube), также запрещен в школах и библиотеках. Таким образом, в школе ребенок вроде бы защищен, но это внушает детям и родителям ложное чувство безопасности, так как для обеспечения безопасности дома нужно предпринять дополнительные меры.

Уменьшить риски может только обучение детей безопасному поведению в интернете и открытый разговор о том, чем ваши дети занимаются в сети. Ребенок должен уметь уверенно пользоваться интернетом.

Недавнее исследование, проведенное организацией EU Kids, показало, что если родители выступают активными посредниками между ребенком и интернетом, риск стать жертвой кибертравли или мошенничества снижается в разы. Активное посредничество — это разговор с детьми об интернете, присутствие рядом с ребенком, когда тот выходит в интернет, или совместное пользование интернетом, поощрение изучения интернета и совместные онлайн-активности[11]. Активное посредничество лучше запретов, потому что запреты лишают детей возможности получать знания и важные навыки пребывания в цифровом мире, столь необходимые в XXI веке.

Это интересно

Многие дети и родители даже не в курсе, что отправка сообщений и изображений сексуального характера преследуется по закону. Владение откровенными сексуальными снимками несовершеннолетних — уголовное преступление. Отправка таких изображений другим несовершеннолетним — тоже преступление. Как и принуждение или просьба отправить подобное изображение. В штатах, где соответствующие законы не приняты, вместо них применяются более суровые законы о детской порнографии, нарушение которых карается наказанием вплоть до тюремного заключения[12].

МЕНЯЕМСЯ
НАУЧИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ; СТАНЬТЕ АКТИВНЫМ ПОСРЕДНИКОМ В ОНЛАЙН-АКТИВНОСТИ ДЛЯ МЛАДШИХ ДЕТЕЙ

Путь к переменам. Наши советы помогут сделать ваш дом менее уязвимым для кибертравли и мошенничества.

Займите позицию активного посредника с младшими детьми. Ученые выяснили, что, когда родители следят за активностью и поведением своих детей в интернете, дети меньше подвергаются различным онлайн-рискам. Когда ребенок пользуется смартфоном или интернетом, всегда сидите рядом с ним или будьте неподалеку. Научите детей отказываться от покупок в приложениях и закрывать нежелательный контент, чтобы обезопасить себя. Если вы поможете им найти интересный развивающий контент, они будут вам только благодарны.

Станьте партнерами. Когда дети освоятся с компьютером и интернетом и начнут активно использовать их для выполнения домашних заданий и общения, вам может показаться, что вы больше не нужны, но на самом деле в этот момент родительское присутствие становится нужным вдвойне. Наладьте с детьми партнерские отношения: предоставьте им независимость, но обеспечьте постоянную поддержку со своей стороны. Например, зарегистрируйтесь в тех же соцсетях и добавьте друг друга в друзья. Комментируйте их посты, делитесь интересным контентом, соответствующим их увлечениям, познакомьтесь с их онлайн-друзьями — короче, займите ту же родительскую позицию онлайн, что вы занимаете в повседневной жизни. Объясните детям, что партнеры выручают друг друга — ребенок может научить вас пользоваться новым приложением, а вы, в свою очередь, дать совет в сложной ситуации.

Установите параметры безопасности. Обеспечивать безопасность в интернете становится сложнее, когда дети подрастают и вы начинаете проводить много времени порознь. Но вы можете вместе установить параметры безопасности по возрасту, чтобы вашей семье ничего не угрожало. Например, настроить все гаджеты так, чтобы они не сохраняли пароли для Wi-Fi автоматически — когда ребенку понадобится интернет, он не сможет зайти туда самостоятельно.

Общие зоны. По данным Media Smarts, более 60% подростков проходили регистрацию на сайтах со взрослым контентом, выдавая себя за взрослых. Требуйте, чтобы дети пользовались интернетом только в общих зонах — в гостиной или на кухне. Тогда вы сможете помочь им,

если возникнут проблемы, например оградить от нежелательного контента или запросов на доступ к личным данным.

Интернет-друзья. Шокирующая статистика: 57% подростков заводят новых друзей через интернет[13]. Добавляя в друзья незнакомых людей, вы даете им доступ к личной информации: где вы живете, где бываете, когда уезжаете в отпуск. Это увеличивает риск кражи личных данных и даже ограбления. Регулярно просматривайте список друзей своих детей в соцсетях и вместе делайте все возможное, чтобы не допустить утечек информации.

Не раскрывайте личные данные. Киберворы могут получить доступ к вашему банку и личной информации, воспользовавшись личными данными, которые вы вводите онлайн. Даже адрес электронной почты, который вы используете как логин, может послужить лазейкой для кибермошенников. Поговорите со своей семьей об этих рисках и установите правило: каждый раз, когда встает вопрос разглашения личных данных в интернете (в том числе адреса электронной почты), ребенок консультируется с вами.

Изучите ПО для мониторинга онлайн-активности. Слежка за онлайн-активностью ребенка — тема неоднозначная. Некоторые родители считают это нарушением личного пространства; другие придерживаются мнения, что это обязательно, учитывая, сколько опасностей подстерегает ребенка в интернете. Программ и приложений для мониторинга сейчас очень много: от всеобъемлющей слежки, фиксирующей любую онлайн-активность, до специальных приложений для отслеживания конкретных действий, например сколько времени ваш ребенок проводит в телефоне. Не используйте ПО, чтобы шпионить за детьми; пусть то, что вы узнáете, станет поводом для открытого разговора о действиях ребенка в интернете.

Дарите смартфон как можно позже. Опрос среди лидеров технологических компаний показал, что те предпочитают не дарить детям смартфоны до 14 лет. Группа обеспокоенных родителей в США создала инициативу, в рамках которой родители дают обещание не дарить ребенку смартфон до восьмого класса (www.Waituntil8th.org). Больше о негативном воздействии экранов рассказано в главе «Неделя 8. Используйте экраны с умом».

Кибербезопасность для детей

Дети и взрослые могут подвергаться опасности в интернете, сами того не осознавая. Примите меры предосторожности и поговорите с ребенком о проблемах интернет-безопасности со скидкой на его возраст. Так вы обезопасите себя и не допустите, чтобы ваш ребенок пострадал.

Возраст	Меры предосторожности	Темы для обсуждения
5–7 лет	Блокируйте всплывающие окна. Используйте программы для блокировки рекламы. Используйте поисковики с детским фильтром, например Kiddie.co от Google. Добавляйте в закладки только сайты, подходящие по возрасту. Установите пароль на все покупки в приложениях. Выходите в интернет вместе с детьми или сидите рядом, когда ребенок ищет что-то в интернете	Почему важно не разглашать личную информацию в интернете. Пугающий или непонятный контент
8–10 лет	Требуйте, чтобы ребенок пользовался интернетом только в общих зонах (гостиная). Заведите семейный ящик электронной почты и используйте его вместо личных ящиков для каждого. Просматривайте сайты, на которые собирается зайти ребенок. Изучите методы родительского контроля, которые стоят на гаджетах, используемых для выхода в интернет.	Безопасность и этика поведения в соцсетях (использование никнеймов, уважительное общение, сохранность паролей, загрузка фото только с разрешения тех, кто на них изображен). Разговор о том, что посты в интернете и фотографии остаются там навсегда. Просьба обсуждать с вами любые требования поделиться личной информацией в интернете.

Возраст	Меры предосторожности	Темы для обсуждения
	Пользуйтесь соцсетями с семейного профиля. Дайте ребенку простой сотовый телефон без выхода в интернет Регулярно обсуждайте сомнительный и неприятный контент	Онлайн-друзья и настоящие друзья
11–13 лет	Обозначьте зоны, свободные от гаджетов: спальня, трапеза за общим столом. Продолжайте соблюдать правило «выход в интернет только из общих зон». Научите ребенка основам безопасного поиска информации. В этом возрасте уже можно разрешить ребенку завести свою страницу в соцсетях. Присоединяйтесь к чатам, где общается ваш ребенок, пользуйтесь теми же соцсетями и сайтами. Добавьте ребенка в друзья	Кибербуллинг. Груминг (установление контакта с детьми в интернете с целью их дальнейшей сексуальной эксплуатации) и онлайн-хищники. Настройки безопасности. Онлайн-след, который остается навсегда и может быть использован против вас работодателями, при поступлении в вуз и так далее. Порнография. Безопасные сайты для прослушивания музыки. Как заводить новых друзей в интернете, не рискуя безопасностью. Кража личных данных
14–17 лет	Продолжайте соблюдать запрет на гаджеты в определенных местах дома (спальня, за общим столом); правило пользования интернетом только в общих зонах. Дружите с детьми в соцсетях	Право на приватность. Кибербуллинг. Правила секстинга. Нелегальное скачивание контента. Сексуальные маньяки (онлайн-хищники). Кража личных данных и покупки в интернете

ЛЮБИТЕ СВОЕ ТЕЛО

Неделя
30

Люди часто говорят: «Красота в глазах смотрящего». А мне кажется, главное — осознать, что смотрящий — это ты.

Сальма Хайек

Невозможно не заметить, что тела обычных людей не имеют ничего общего с тем отфотошопленным идеалом, который мы видим по телевизору, на рекламных щитах, на упаковках и в магазинах игрушек. Нереалистичные понятия о красоте и фигуре жестоко искажают наше восприятие себя и влияют на самооценку. Неудовлетворенность своей внешностью может возникнуть в раннем детстве и сохраниться на всю жизнь. По данным исследования Common Sense Media, дети уже в возрасте пяти лет выказывают недовольство своим телом[1].

Национальная ассоциация расстройств пищевого поведения (NEDA) выяснила, что шестилетние девочки уже начинают проявлять озабоченность своей фигурой и выражать беспокойство по этому поводу. От 40 до 60% учениц начальной школы боятся растолстеть![2] Но в этом возрасте девочки должны веселиться, играть, учиться и наслаждаться жизнью, а не испытывать стресс из-за своего тела.

Хотя считается, что проблемы с восприятием тела обычно возникают у девочек, мальчики тоже от этого не застрахованы и страдают от недостижимого идеала не меньше. Во-первых, отфотошопленные женские фигуры формируют у мальчиков представление о женской красоте. Во-вторых, высокие, подтянутые и мускулистые фигуры супергероев и героев боевиков внушают мальчикам искаженные представления

о мужественности. В одном исследовании с участием почти 1300 мальчиков-подростков (учеников 6–12 классов) 35% опрошенных признались, что используют протеиновые порошки или коктейли для наращивания мышечной массы, 6% сидели на стероидах, а 10% использовали другие средства для увеличения мышечной массы и тонуса[3]. Это очень тревожные показатели, поскольку известно, что мальчики-подростки, переживающие из-за своего веса и недостаточной «мужественности», чаще заболевают депрессией, начинают использовать наркотики и злоупотреблять алкоголем[4].

Это интересно

По оценке Национального института здоровья, нормальный индекс массы тела равен 18,5–24,9. Однако недавнее исследование показало, что у среднестатистической модели индекс массы тела равен 16[5]. В некоторых странах начали борьбу с этой нездоровой статистикой и приняли законы, запрещающие модельным агентствам принимать на работу моделей с индексом массы тела или весом ниже нормальных показателей. Например, во Франции при поступлении на работу модель должна представить справку от врача о состоянии здоровья с указанием индекса массы тела, а в Израиле берут только моделей с индексом массы тела выше 18,5[6,7].

Но мы, родители, не беспомощны: в наших силах воспитать детей в духе философии бодипозитива. Хотя мы не можем повлиять на то, какие изображения используют производители в киноиндустрии, журналах, книгах и игрушках, мы можем изменить свое отношение, язык, потребительские привычки и темы разговоров и создать для детей бодипозитивную среду. По данным исследований, самое важное, что мы можем сделать, — изменить отношение к собственному телу. Тогда и наши дети будут уверены в своей внешности и довольны ею. Многочисленные исследования подтверждают, что дети, чьи матери недовольны своим телом, испытывают те же проблемы в той же степени. Также доказано, что

у отцов, которые поощряют и поддерживают своих детей и не позволяют себе насмешливых комментариев по поводу их (или чьей-либо) фигуры, вырастают более уверенные дети, которым не свойственно беспокойство, связанное с негативным восприятием тела.

МЕНЯЕМСЯ
СОЗДАЙТЕ БОДИПОЗИТИВНУЮ СРЕДУ

Путь к переменам. Создайте такую атмосферу, в которой ваши близкие будут учиться любви к своему телу и не сравнивать себя с нереалистичными идеалами, навязанными Голливудом и СМИ. Тогда и только тогда ваши дети вырастут со здоровым отношением к своему телу. Наши эффективные стратегии помогут в этом.

Правильные ролевые модели. На восприятие ребенком своего тела могут повлиять все взрослые, имеющие какое-либо влияние в его жизни, — от учителя по вокалу до тренера по плаванию. Найдите ребенку таких учителей, которые будут воспитывать в нем любовь к себе и развивать навыки, талант и внутренние качества, а не фокусироваться на внешних данных. Не отдавайте ребенка в спортивные секции и кружки, где детям необходимо взвешиваться, не есть лишнего, принимать пищевые добавки. Если ребенок занимается таким видом спорта, где к детям предъявляются определенные требования по весу или физической форме (например, борьбой), обратитесь к психологу или соцработнику. Специалист поможет понять, как эти требования могут отразиться на ребенке.

Заботьтесь о себе. Существует много способов позаботиться о своем теле и защитить его. Забота о теле закладывает прочный фундамент любви к себе и позитивной самооценки. Надевать шлем, когда катаетесь на велосипеде, пристегиваться в машине, чистить зубы, пить много воды, есть здоровую пищу, вести активный образ жизни, хорошо высыпаться — все эти простые вещи помогут сохранить здоровье и способствуют нормальной самооценке.

Запретите критику внешности. Дети впитывают все, что мы говорим и делаем, в том числе негативные замечания по поводу своей внешности, которые мы бормочем себе под нос, стоя перед зеркалом. Критикуя свою или чужую внешность, вы неосознанно заставляете детей относиться к своей внешности критично и проявлять к ней повышенное внимание. Все комментарии по поводу вашей или чужой внешности должны быть нейтральными или позитивными. Это не только пойдет на пользу детям, но и поможем вам самим воспитать более позитивное отношение к себе.

Используйте анатомически правильный язык. Называть гениталии «детскими» прозвищами проще и удобнее, также это мило и забавно, но, если вы не используете в разговоре с ребенком правильные анатомические названия — пенис и вагина, — это сбивает с толку. Называйте вещи своими именами: это поможет детям понять свое тело, и они смогут внятно расспросить вас о своем развитии. Кроме того, анатомические названия сообщают ребенку, что «личные» части тела — свои и чужие — требуют уважительного отношения, это не повод для смеха. А еще знание правильных анатомических наименований защищает маленьких детей от сексуальных домогательств, так как они могут сообщить взрослым, что их трогали в неположенных местах, таким языком, что их поймут правильно.

Говорите об изменениях, происходящих с телом в подростковом возрасте. Подготовьте детей к изменениям, которые происходят с телом накануне, во время и после пубертата. Это поможет им понять, как развивается организм, и вселит уверенность — ведь они будут знать, чего ждать. Первые физические изменения могут начаться уже в восемь лет, поэтому не откладывайте разговор позднее этого возраста. Чтобы ребенок не стеснялся обсуждать темы, связанные с телом, можно использовать книги по анатомии и физиологии, соответствующие возрасту. Щекотливые темы, такие как развитие груди и менструация, обсуждаются также в художественной литературе. Прекрасная книга о взрослении — «Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет»*.

---

* *Блум Д.* Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет. М.: Центр Нарния, 2004.

Не зацикливайтесь на внешности. Наблюдая за окружающими, маленькие дети обращают внимание на противоположности и оценивают внешность людей исходя из крайностей — «высокий», «низкий». Это нормально. Но мы, взрослые, вместо того чтобы комментировать внешность, можем обратить внимание на нефизические характеристики людей. Например, поговорите о силе знаменитых спортсменов; о техническом мастерстве музыкантов. Объясните, что этим людям удалось добиться успеха благодаря многим часам упорных тренировок и тяжелого труда. Обсудите с детьми и подростками, что гораздо важнее быть сильными и здоровыми, чем худыми. Не фокусируйтесь на внешности любимых поп-звезд: лучше расскажите про их режим тренировок и работу, которую приходится им проделывать, чтобы хорошо выглядеть.

Уважение прежде всего. В американских школах тратят много времени на то, чтобы привить детям уважение к своему и чужому телу. Даже в детских садах детей учат просить разрешения, прежде чем обнять или поцеловать другого ребенка, а подростков в школах учат принципу согласия. Соблюдайте эти принципы и дома — дайте ребенку понять, что ваша семья поддерживает эти ценности. Пусть братья и сестры спрашивают друг у друга разрешения, прежде чем накинуться друг на друга с щекоткой и тому подобным. Также дети должны самостоятельно решать, какие знаки внимания для них приемлемы (например, сами целовать бабушку и дедушку, если захотят, а не быть зацелованными без разрешения).

Не бойтесь обращаться к профессионалам. По результатам национального исследования, проведенного в США среди более чем 10 000 подростков, 6,1% мальчиков и девочек страдают от клинических расстройств пищевого поведения и симптомов, указывающих на наличие таких расстройств. Расстройство пищевого поведения — сложное заболевание, которое часто начинается с чрезмерной озабоченности едой, весом и похудением. Если кто-то в вашей семье демонстрирует подчеркнуто негативное отношение к своему телу, постоянно сравнивает себя с окружающими, жестко ограничивает себя в еде и испытывает неотвязные негативные эмоции, глядя на весы, будет нелишне обратиться к психологу или соцработнику, специализирующемуся на проблемах с восприятием тела.

Неделя
31

БОЛЬШЕ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ!

Рыба в руках умелого повара может стать неиссякаемым источником вкусовых наслаждений.

*Жан-Антельм Брийя-Саварен**

Обычай есть рыбу раз в неделю весьма полезен. Рыба — источник высококачественного белка, она содержит мало насыщенных жиров, но много важных микроэлементов: витамины B_{12} и D, селен, калий, магний и кальций. Но главное, рыба и морепродукты богаты жирными кислотами омега-3.

Жирные кислоты омега-3 улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы, снижая риск образования тромбов и уровень триглицеридов. Они замедляют образование артериальных бляшек, способствуют гибкости артерий и уменьшают воспаление. По тем же причинам они полезны для мозга — улучшают кровоток, уменьшают воспаление и снижают накопление белков, являющееся основным провоцирующим фактором болезни Альцгеймера. Жирные кислоты омега-3 играют важную роль в правильной работе мозга — уменьшают риск заболевания депрессией, слабоумием, снижения когнитивных способностей; улучшают память и концентрацию[1,2].

---

* Французский философ, кулинар, юрист, экономист, политический деятель, музыкант (1755–1826). Автор трактата «Физиология вкуса».

Столь необходимые нам жирные кислоты омега-3 не вырабатываются самим организмом, поэтому их нужно получать из рациона. В растительной пище — например, в грецких орехах и льняном семени — содержится альфа-линоленовая кислота (ALA). Но для того чтобы извлечь пользу из кислот омега-3, организм должен переработать альфа-линоленовую кислоту в длинноцепочечные жирные кислоты: докозагексаеновую (DHA) и эйкозапентаеновую (EPA). Рыба содержит обе эти кислоты. Но американцы потребляют не так уж много рыбы. Согласно последним данным, средний американец съедает лишь 135 г рыбы в неделю, а рекомендуемая Министерством сельского хозяйства норма — 225–340 г[3].

Короче говоря, жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, необходимы для здоровья и благополучия вашей семьи. Вегетарианцы и веганы, которые не едят рыбу, должны принимать высококачественные пищевые добавки.

МЕНЯЕМСЯ
СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ БЕЗ РТУТИ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

Путь к переменам. Наши советы помогут добавить в рацион больше полезных рыбных продуктов.

Знайте о метилртути. Ртуть — химический элемент, содержащийся в отложениях угля. Она попадает в воздух в результате промышленного загрязнения атмосферы. Ртуть накапливается в океанах и реках, где живет рыба, поэтому почти во всей рыбе и морепродуктах содержится некоторое количество ртути. Больше всего ее в крупной и долгоживущей хищной рыбе, так как та дольше всего находилась в воде. Любые формы ртути токсичны для человека и особенно для развивающегося плода. По данным одного из исследований, дети женщин, у которых во время беременности наблюдались самые высокие показатели ртути в крови, в возрасте трех лет демонстрировали самый низкий уровень развития[4,5].

Выбираем безопасные морепродукты

В этой таблице представлены популярные виды рыбы и морепродуктов с указанием содержания токсичной ртути и полезных жирных кислот омега-3.

Превосходно	Хорошо	Безопасно	Старайтесь употреблять реже	Небезопасно
Рыба не подвергается чрезмерному вылову Низкое содержание ртути Самое высокое содержание кислот омега-3	Низкое содержание ртути. Высокое содержание кислот омега-3	Низкое содержание ртути. Достаточное содержание кислот омега-3	Высокое содержание ртути	Очень высокое содержание ртути. Беременным и детям рекомендуется избегать
Дикий лосось Сардины Мидии Радужная форель Атлантическая макрель	Устрицы Анчоусы Минтай Сельдь	Креветки Сом Тилапия Моллюски Морские гребешки	Консервированный тунец Палтус Лобстер Махи-махи (золотая макрель, золотистый дорадо) Морской окунь (сибас)	Акула Рыба-меч Малаканты Королевская макрель Марлин Синеперый (голубой) тунец Большеглазый тунец Атлантический большеголов

Источник: Экологическая рабочая группа.

Злоупотребление рыбой с высоким содержанием ртути чревато повреждениями центральной нервной системы. Возможны проблемы с памятью и концентрацией, головные боли, усталость и многие другие недомогания. Выбирайте рыбу с низким содержанием ртути, особенно если вы беременны.

Осторожнее с рыбными фермами. Ученые выявили, что рыба, выращиваемая на фермах, более жирная и, следовательно, содержит более высокие концентрации нескольких токсичных веществ[6]. Это накапливающиеся в рыбьем жире полихлорированные бифенилы, пестициды и канцерогенные вещества. Конечно, все фермы в мире работают по-разному. Например, сеть супермаркетов Whole Foods закупает рыбу только на экологически чистых фермах. На сайте сети вы найдете перечень стандартов качества и сможете быть уверены, что покупаете «правильную» рыбу*.

Покупайте дикую рыбу. Поскольку дикая рыба не содержится в садке, ее не обрабатывают ни пестицидами, ни антибиотиками. Покупайте дикую рыбу и будьте уверены, что вредные химикаты не попадут к вам на тарелку.

Ешьте жирную рыбу. Дикая жирная рыба — дикий лосось, сардины, анчоусы, сельдь — богата жирными кислотами омега-3, полезными для сердца и мозга, и содержит меньше ртути.

Осторожнее с суши. Готовые суши, которые мы покупаем в супермаркетах и большинстве ресторанов, делают из рыбы с ферм, поэтому их нельзя назвать экологичным выбором. По возможности заказывайте вегетарианские суши или ешьте суши реже.

---

* Для России неактуально.

Неделя
32

УВАЖАЙТЕ ПРАВО ЛЮДЕЙ БЫТЬ ДРУГИМИ

Человек не начинает жить по-настоящему, пока не выйдет из ограниченного круга своих индивидуалистических забот и не начнет мыслить заботами всего человечества.

Мартин Лютер Кинг — младший

С начала XXI века во всем мире резко усилилась миграция. Более 244 миллионов человек переехали из своих родных стран в другие, и большинство мигрантов проживает в США, Канаде, Великобритании и ОАЭ. Культурное разнообразие — одно из многих преимуществ, приносимых мигрантами[1]. Соединенные Штаты Америки принимают больше мигрантов, чем какая-либо другая страна. Расовое и этническое разнообразие в США огромно и, по прогнозам, в следующие 50 лет возрастет[2].

Растет также и разнообразие гендерное[3].

Мир становится все более разнообразным, и это требует от людей открытости. Те, кому свойственна открытость, мыслят более гибко — а это важно в мире, где постоянно меняются технологии[4]. Некоторые долгосрочные исследования показывают, что у непредвзятых людей более устойчивая психика, они лучше выдерживают жизненные перемены[5], легче адаптируются, быстрее восстанавливаются после непростых ситуаций, им намного проще менять привычки[6]. И в целом открытые люди более благополучны, а их здоровье крепче даже в преклонном возрасте[7,8].

Рабочая среда, приветствующая разнообразие, также идет на пользу людям. В одном исследовании выяснилось, что в инновационных

финансовых организациях с наиболее расово разнообразным персоналом финансовые показатели эффективности гораздо выше, чем в организациях с менее разнообразным составом сотрудников[9]. На протяжении многих десятилетий ученые неоднократно доказывали, что смешанные группы демонстрируют более творческие и инновационные результаты в работе[10].

Толерантность и открытость можно развить в любом возрасте. Отсутствие стереотипов позволяет достичь успеха на любом жизненном этапе и в любом месте.

Это интересно

Люди, открытые новым идеям, опыту и интересам, ловят в окружающей среде стимулы, незаметные для остальных. Ученые выяснили, что люди открытые реже переживают «слепоту невнимания» (перцептивную слепоту) — психологическую неспособность человека замечать возникающие в поле зрения неожиданные объекты по той причине, что его внимание сосредоточено на чем-то еще[11]. Исследования перцептивной слепоты доказывают, что качества характера могут влиять даже на визуальное восприятие.

МЕНЯЕМСЯ
УВАЖАЙТЕ ЛЮДЕЙ ЛЮБОЙ РАСЫ, ЭТНИЧЕСКОЙ И РЕЛИГИОЗНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, СЕКСУАЛЬНОЙ И ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Путь к переменам. Эти стратегии помогут вашей семье развить непредвзятость и начать уважать право людей быть другими.

Говорите о том, что все люди разные. По данным исследований, уже в три месяца младенцы начинают замечать, что люди разные, и дольше фокусируют взгляд на тех, кто принадлежит к той же расе и этносу,

что их родители или воспитатели[12]. Эксперт по разнообразию и инклюзивности Кристофер Метцлер считает необходимым открыто обсуждать темы разнообразия в семье[13]. В противном случае дети не получают ответов на свои вопросы дома и становятся более подвержены чужому мнению.

Общайтесь с разными людьми. Проводя время с людьми из разной среды, вы не только узнаёте о других традициях и образе жизни, но знакомитесь с понятием разнообразия и осваиваетесь с ним. В некоторых местах найти людей другой расы или религии может быть сложно. Посещайте религиозные службы и мероприятия, куда ходят представители разных рас, национальностей и взглядов. Познакомьтесь с теми, кого видите каждый день.

Посещайте мультикультурные мероприятия. Фестивали и мероприятия, устраиваемые какой-либо расовой или этнической группой, — повод повеселиться, хорошо провести время и узнать что-то новое. На таких мероприятиях вы сможете попробовать блюда национальной кухни, послушать традиционную музыку, увидеть танцы и узнать об истории народа. Например, в США можно посещать мероприятия в рамках месяца афроамериканской истории (февраль), азиатско-тихоокеанской истории (май) или месяца коренных американцев (ноябрь) и праздник в честь китайского Нового года (февраль).

Изучайте историю. Для общего развития детям полезно взглянуть на расовые и этнические вопросы через историческую призму. Сходите в библиотеку и возьмите книги сообразно их возрасту, в которых исторически точно отображены расовые, этнические и культурные вопросы. Посещайте музеи, чтобы дети узнавали о языке, истории и образе жизни людей разных культур, религий и стран. Хотя расовое и религиозное преследование — темы острые, обсуждать их открыто с детьми необходимо: это воспитывает эмпатию и более глубокое понимание того, что к людям нужно относиться с уважением независимо от расовой, этнической и религиозной принадлежности, и уважать их различия. Пусть библиотекарь порекомендует вам книги об инклюзивности.

Учитесь уважать собеседника в споре. Люди из разных культур смотрят на мир по-разному и имеют разные представления о жизни — это вполне естественно. Учитесь слушать окружающих и не терять уважения к ним, даже если вы не согласны с их точкой зрения, — это очень ценный навык. Его можно развить в «тренировочном» споре с детьми постарше или в игре с детьми помладше. Психолог и автор книг Эрика Райшер объясняет: родители могут научить детей высказывать свое мнение с уважением к мнению других людей, не обесценивая и не унижая собеседника[14].

Следите за языком. Кому не случалось выражать недовольство приверженцами конкурирующей политической партии или испытывать негативные чувства к фанатам команды-соперника! Мы часто не отдаем себе отчет в том, что наши дети впитывают каждое наше слово и перенимают тон, который мы используем в отношении «не таких» людей. Особенно уязвимы в данном случае маленькие дети, зачастую неспособные понять разницу между шуткой и жестокой критикой. Важно привить детям уважение к людям независимо от того, за какую команду те болеют и какую партию поддерживают, — и сделать это, не прибегая к грубости и оскорблениям.

Неделя 33

УЧИМСЯ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

Заработать деньги просто; сложнее сохранить.

Поговорка

«**Какое отношение** имеет финансовая ответственность к хорошему здоровью?» — спросите вы. Самое прямое. Подобно другим стрессорам, тревога и беспокойство относительно денег непосредственно влияют на здоровье вашей семьи. Ученые выяснили, что люди, испытывающие финансовые трудности, переживающие стресс из-за денежных проблем и имеющие долги, также сообщают о симптомах депрессии, тревожности и гнева[1,2]. И возраст в данном случае не имеет значения. Согласно опросу 8400 молодых людей от 24 до 32 лет, наличие долгов по кредитам стало существенным фактором, влияющим на ухудшение здоровья. Даже в столь молодом возрасте между наличием долгов, высоким артериальным давлением и симптомами депрессии наблюдалась прямая связь.

Америка находится в глубоком кредитном кризисе. В мае 2017 года долги американских потребителей по кредитным картам составили 764 миллиарда долларов[3]. По данным исследования индекса финансовой безопасности 2017 года, проведенного Bankrate.com, у 29% людей в возрасте 18–36 лет оказалось больше долгов по кредитным картам, чем накоплений на черный день. Несмотря на кризис, лишь в 17 штатах США курс финансовой грамотности в школах является обязательным. Между тем финансовая грамотность подростка означает более высокую финансовую ответственность: по данным анализа Фонда инвестиционного

образования FINRA, у финансово грамотных детей впоследствии фиксируется лучший кредитный рейтинг и меньше правонарушений[4].

Эксперты полагают, что обучение финансовой грамотности должно начинаться дома еще в дошкольном возрасте. Увы, многие родители предпочитают не обсуждать с детьми денежные вопросы, чтобы не волновать их или из-за беспокойства о собственной финансовой состоятельности. Но какой бы ни была ваша финансовая история, вы можете научить своих детей финансовой грамотности и практиковать ее. По данным исследований, финансово социализированные дети (например, те, кому открыли сберегательный счет еще в детстве), став взрослыми, демонстрируют хорошие финансовые привычки и имеют накопления, причем не только на банковском счету[5].

Родители, обучающие детей навыкам обращения с деньгами, воспитывают финансово ответственных взрослых, уверенных и подготовленных к экономическим трудностям в различные периоды жизни.

Это интересно

Почти четверть миллениалов тратят больше, чем зарабатывают. Лишь у 33% есть сбережения на черный день. Лишь 4 из 10 откладывают деньги на пенсионный счет. Это неудивительно — ведь лишь 22% миллениалов прошли курс финансовой грамотности в школе, колледже или на работе[6].

МЕНЯЕМСЯ
УЧИТЕ ДЕТЕЙ ФИНАНСОВОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ПРАКТИКУЙТЕ ЕЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Путь к переменам. Станьте финансово грамотной семьей, воспользовавшись нашими советами.

Платите наличными, а не кредиткой. С распространением кредитных карт, предоставляющих бонусы и кэшбеки, стало проще и предпочтительнее платить кредиткой, а не наличными. Увы, потратить больше нужной суммы по кредитке гораздо проще даже взрослому человеку, а детям, пользующимся кредитной картой, сложно понять концепцию планирования бюджета. Маленькие дети могут решить, что при помощи «волшебной карточки» можно купить все, что угодно! Как можно чаще пользуйтесь наличными — это прививает навыки правильного обращения с деньгами. Дети понимают реальную цену вещей и учатся тратить деньги ответственно.

Учите детей финансовым понятиям соответственно возрасту. Обучение финансовой ответственности продолжается всю жизнь и в идеале начинается в детстве. Чтобы ребенку были интересны и полезны эти уроки, учите его соответственно возрасту. Усвоить уроки финансовой грамотности помогает и повторение. Применяйте принципы обращения с деньгами на практике как можно чаще. Наша таблица подскажет, чему и когда учить детей.

Дайте понять, что деньги не растут на деревьях. Мы, взрослые, знаем, что нельзя купить все, что хочется. Но большинству детей не приходится даже мечтать о чем-то, потому что они и так получают игрушки и гаджеты, которые просят. Покажите детям ценность денег и научите планированию бюджета, просто ответив «нет» на требование игрушек, одежды и гаджетов. Просто скажите: «На этой неделе у нас нет на это денег», — этим вы поможете формированию у детей финансовой ответственности.

Выделите денежное пособие и следите, как дети тратят деньги. Рекомендуемая сумма карманных денег — столько долларов в неделю, сколько ребенку лет. Но вы можете сами определить сумму в зависимости от своих финансовых возможностей. Пусть дети сами решают, на что потратить деньги, но все-таки нужно установить определенные правила, чтобы дети учились финансовой грамотности, и следить, как деньги используются. Например, научите откладывать на будущее: потребуйте, чтобы еженедельно дети откладывали определенную

сумму на колледж. Или помогите понять концепцию планирования бюджета, поощряя ребенка откладывать на крупную покупку, например велосипед.

Возраст	Понятие
2–3 года	Чтобы покупать товары и услуги, нужны деньги Бумажные деньги и монеты
4–6 лет	Стоимость товаров и услуг Как тратить деньги Простые принципы планирования бюджета Учимся различать номиналы монет Представление о том, что деньги можно потратить, а можно отложить
6–8 лет	Планирование бюджета Что такое банк Купоны на скидки и распродажи Копим на крупные покупки Благотворительность
9–12 лет	Сравниваем товары и цены Дебетовые и кредитные карты Планирование бюджета Накопления на будущее, сберегательные счета Благотворительность Баланс расходов и доходов
13–17 лет	Виды инвестиций Кредиты Планирование кредитных выплат Работа и зарплата Баланс расходов и доходов Кредитные отчеты

Откладывайте деньги всей семьей. Научиться откладывать деньги — важнейший навык для достижения и поддержания финансовой независимости. Поскольку большинство из нас используют для накоплений электронный банкинг и систему автоматических вычетов с перечислением на инвестиционный счет, мы разучились откладывать,

и тем более сложно объяснить это детям. Сделайте процесс накопления более прозрачным: заведите специальную баночку и копите всей семьей. Выберите общую цель для накоплений — например, поездку в Диснейленд.

Читайте доступную финансовую литературу. Вместе читайте книги, обучающие обращению с деньгами. Чтобы поддержать любопытство ребенка, выбирайте истории с интересными героями. Маленьким детям понравится книжка про мишек Стэна и Джен Беренстейн и Bunny Money Розмари Уэллс. Детям постарше подойдет серия Babysitters Club Энн Мартин и The Richest Man in Bablylon Джорджа Класона. Есть серии веселых комиксов и книг-активити для детей. Подростки могут читать взрослые книги о финансах — например, «Богатый папа, бедный папа»* Роберта Кийосаки — и обсуждать их с вами.

Используйте онлайн-уроки финансовой грамотности. Когда речь заходит об обучении финансовой грамотности, нет смысла изобретать колесо: воспользуйтесь уроками финансовых экспертов, обучающих детей.

Играйте в финансовые игры. Настольные игры — отличная возможность обучить детей финансовым понятиям в веселой и понятной форме. Классические игры — «Монополия», «Монополия Джуниор», «Игра в жизнь» — обучают таким понятиям, как инвестиции, заработок и планирование бюджета.

---

* Кийосаки, Р. Богатый папа, бедный папа. Минск : Попурри, 2012.

ВЫХОДИТЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Неделя
34

Жизнь — это либо смелое приключение, либо ничего.

*Хелен Келлер**

Когда мы рискуем, пробуем новое и испытываем себя, жизнь наполняется красками, восторгом и духом приключений — и не так уж важно, терпим ли мы в итоге неудачу или добиваемся успеха. Детям даже больше, чем взрослым, необходимо переживать эти чувства, чтобы научиться регулировать страх, понимать границы своих возможностей, управлять гневом и разочарованием и становиться смелее и увереннее. К сожалению, многие родители в наше время воспитывают детей в культуре страха.

По данным исследования, проведенного среди 6000 читателей интернет-издания Slate, «родители, рожденные в 1970-е, гуляли на детской площадке сами и ко второму-третьему классу школы проходили самостоятельно 1,5–8 км в день. Но, став родителями, эти люди стали осторожничать с детьми и отпускают их на улицу одних лишь к четвертому-пятому классу»[1]. Несмотря на более строгие родительские ограничения, статистика свидетельствует, что в наше время американские дети гораздо меньше рискуют стать жертвой преступника или попасть под машину, чем тридцать лет назад[2].

Эта тенденция в воспитании продиктована лучшими намерениями, но, чрезмерно оберегая детей от неудач, разочарований и случайных травм, мы лишаем их возможности узнать свои границы, тянуться

* Американская писательница, лектор и политический деятель (1880–1968).

к звездам и переживать радость самостоятельных достижений. Психологи, изучающие феномен человеческого счастья, сходятся во мнении, что истинно счастливые люди считают риск и выход из зоны комфорта необходимым условием для роста и развития[3].

Для ребенка игра с элементами риска необходима, чтобы приобрести навыки саморегуляции не только в опасных ситуациях, но и в повседневной жизни, когда мы постоянно пытаемся сбалансировать риск и вознаграждение. Игра с элементами риска — это любая игра, часто на свежем воздухе, где дети могут получить травму. В знаменитом труде Эллен Сандсетер и Лейфа Кеннера «Опасные детские игры с точки зрения эволюции: как рискованные приключения противодействуют фобиям»* ученые определяют шесть типов опасных игр, необходимых детям: нахождение на высоте, скорость, игры без присмотра, игра с опасными инструментами и объектами, столкновение с потенциально опасной природной стихией[4]. Это не значит, что нужно вручить двухлетке секатор, но научные исследования подтверждают: рано или поздно необходимо научить ребенка обращаться с острыми предметами социально приемлемым способом, чтобы он или она смогли проверить свои границы. И это должно произойти гораздо раньше, чем думает большинство современных образованных родителей.

Это интересно

Чтобы преодолеть страх высоты, детям порой необходимо испугаться высоты и даже упасть с небольшого возвышения. По данным долгосрочного исследования, дети 5–9 лет, не боящиеся высоты, чаще падают и травмируются[5]. Не запрещайте ребенку лезть на дерево или забор; пусть он сам определит высоту, на которую ему комфортно забираться.

---

* Children's Risky Play From an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences.

Запрещая детям, особенно маленьким, рискованные игры, мы неосознанно вредим их развитию. Лишенные возможности испытывать страх и управлять риском, дети все равно найдут способ рискнуть, только он будет уже не таким социально приемлемым. Сандсетер обнаружила, что подростки, у которых потребность в риске и приключениях не удовлетворена социально приемлемыми способами, ведут себя гораздо более безрассудно, в том числе чаще прибегают к наркотикам и алкоголю[6]. Дети всех возрастов, в том числе подростки, учатся рисковать, подражая родителям. Вы можете не допустить безрассудного поведения, как можно раньше познакомив ребенка с разумным риском и приключениями.

МЕНЯЕМСЯ
РАЗРЕШАЙТЕ ДЕТЯМ РИСКОВАТЬ В РАЗУМНЫХ ПРЕДЕЛАХ

Путь к переменам. Если вы сами открыты разумному риску, ваш ребенок учится рисковать и гордится тем, что справился с новым опытом[7]. Наши стратегии помогут открыть в себе страсть к приключениям.

Проанализируйте свои страхи. Важный шаг на пути к переменам — понять, что кроется за вашим нежеланием рисковать. Это поможет вам чувствовать себя комфортно и уверенно, когда вы будете учить детей разумно рисковать.

Определите границы «да-пространства». Дети всех возрастов от младенцев до подростков должны иметь возможность свободно исследовать мир без постоянно стоящего над душой взрослого. Обратите внимание, как часто вы говорите «нет, туда не ходи», «нет, это опасно». Дети должны учиться саморегуляции и уметь принимать решения самостоятельно, когда на них никто не смотрит. Родители могут создать безопасное пространство — «да-пространство», — где дети могут свободно гулять и играть, не опасаясь услышать «нет» от родителей[8]. Старшим детям можно обозначить это пространство границами района

или общественного места, что способствует самостоятельности и потребности заблудиться — по Сандсетер, это один из шести рисков, который каждый ребенок должен пережить. «Да-пространство» — очень важное понятие для подростков, которые хотят овладеть новыми навыками и исследовать новые места. Когда вы говорите «да» (в пределах своих финансовых возможностей, конечно же), вы даете ребенку возможность изучать мир и раздвигать границы существующих талантов и знаний.

Изучайте ремесла. Вместо того чтобы запрещать ребенку пользоваться молотком, гвоздями и ножницами, придумайте совместное занятие, в ходе которого можно использовать все эти инструменты. Подключать детей к домашним делам и мастерить что-то вместе очень полезно для семьи и развития ребенка. Вы можете вместе смастерить книжный шкаф или вырастить травы на подоконнике, потренироваться использовать молоток, дрель, гаечный ключ, пилу и другие инструменты. Можно попробовать что-нибудь сшить, чтобы ребенок научился использовать ножницы, иголку и нитку: например, сделать декоративную наволочку или поставить заплатку на штаны.

Обезопасьте среду. Когда вы даете ребенку возможность испытывать себя и свои границы, особенно физические, риск травм возрастает. Дети, свободно исследующие окружающую среду, не вырастают без шишек, синяков и даже переломов. Но риск увечья можно снизить, убрав из поля зрения все опасное: острые углы и предметы (например, колючую проволоку на заборе); объекты, которые могут обрушиться (трухлявое старое дерево). Если у вас в доме малыши, внимательно проверьте комнаты и уберите все опасное, чтобы дети могли свободно передвигаться по дому. С детьми постарше можно отмечать опасности в окружающей среде и обсуждать их — пусть это станет поводом для обучения. К сожалению, нельзя полностью обезопасить мир от всего, что подстерегает в нем подростков, и «убрать» из среды наркотики, алкоголь, скоростную езду и незащищенный секс. Но если в жизни подростка есть разумный риск, он сможет сопротивляться искушению вести себя безрассудно. Разумный риск — это пробы в школьную пьесу,

игра на новом музыкальном инструменте, волонтерство, занятия дайвингом и боевыми искусствами.

Пусть проигрывают. Неудачи, которые дети терпят в детстве, ничто по сравнению с тем, что им придется пережить, когда они станут взрослыми. Когда у ребенка что-то не получается, он учится усмирять свою гордыню, преодолевать разочарование и оставаться скромным. Да, родителям может быть нелегко наблюдать за неудачами своего ребенка, но это делает его более стрессоустойчивым и учит добиваться успеха. В чем бы ни заключался провал — обрушилась крепость из кубиков, проиграл в любимую настольную игру, не забил ни одного гола на матче, — будьте рядом, чтобы морально поддержать ребенка, показать, что вы любите его, несмотря ни на что. Это станет опорой ребенку, когда он в следующий раз столкнется с трудностями. Со старшими детьми можно поделиться собственными неудачами — это укрепит отношения и заставит вас сильнее доверять друг другу.

Рискуйте вместе. Пробовать новое всей семьей — отличная возможность помочь робким детям научиться выходить из зоны комфорта. Вариантов интересных занятий множество: вы можете сходить на скалодром, изучить новое ремесло, например заняться живописью или керамикой. Поделитесь эмоциями, которые вызывает у вас новый опыт, чтобы дети увидели, как вы сами преодолеваете страх и неуверенность. Не удивляйтесь, если ребенок не захочет участвовать в новом занятии. Дети часто учатся, наблюдая; у них есть право отказаться, и простое наблюдение за тем, как вы преодолеваете себя, тоже станет хорошим уроком. Повторяйте эту практику регулярно, и дети еще удивят вас своей готовностью рисковать!

Боритесь с родительскими страхами. Вспомните свое детство. Вам разрешали играть во дворе одному, лазить по деревьям, ездить на велосипеде в ближайший магазин? Этот опыт помог сформироваться вашей личности и научил вас быть смелее. Именно благодаря ему у вас появился внутренний компас, помогающий справляться с опасностями и риском. Если ваши родители ограждали вас от всего, вряд ли вы выросли смелым человеком. Если вы склонны чрезмерно оберегать ребенка

от риска, учитесь потихоньку ослаблять контроль. Начните с малого: задайте параметры безопасного «да-пространства» и не ограничивайте действия ребенка в этом пространстве. Например, скажите: «Прежде чем залезть слишком высоко на дерево, подумай, как будешь спускаться». Эта фраза имеет совсем другой посыл, чем «не залезай высоко». Заручитесь поддержкой друзей и педагогов, которые одобряют разумный риск.

Неделя 35

ДОЛОЙ ИСКУССТВЕННЫЕ ДОБАВКИ

Не ешьте ничего, что ваша прабабушка не посчитала бы за еду.

*Майкл Поллан**

В большинстве готовых продуктов и полуфабрикатов содержатся добавки и консерванты, которые способствуют более длительному хранению пищи, улучшают ее внешний вид и усиливают вкус. Но все больше исследований указывает на то, что некоторые распространенные пищевые добавки нарушают гормональный баланс в организме, являются канцерогенами, вызывают необратимые воспалительные процессы, влияют на поведение и настроение и задерживают развитие детей[1]. Например, бутилгидроксианизол (BHA), который используется в качестве стабилизатора жиров в чипсах, выпечке и орехах, признан Национальной токсикологической программой вероятным канцерогеном. Опыты на животных показали, что BHA пагубно воздействует на репродуктивную систему и меняет гормональный фон[2]. Еще одна популярная добавка — пропилпарабен, который используют как консервант в выпечке, лепешках и орехово-фруктовых смесях, — снижает уровень тестостерона и усиливает рост раковых клеток при раке груди, а также связан с женским бесплодием[3–5].

По данным одного исследования, по крайней мере тысяча пищевых добавок попадает в продукты, не пройдя тщательной и объективной

* Американский писатель-публицист, журналист, активист здорового питания, преподаватель журналистики в Калифорнийском университете.

проверки Управления по санитарному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов[6]. Эксперт пищевой промышленности Марион Нестле объясняет, как такое тревожное положение дел стало возможным: «В 1997 году Управление по саннадзору изменило процесс проверки пищевых добавок, и проверкой безопасности стали заниматься сами производители, а не Управление. Теперь производители продуктов питания могут решать, считается ли новая добавка безопасной для человека, причем оповещать об этом Управление необязательно»[7].

Это интересно

Специалисты Американской академии педиатрии считают, что искусственные пищевые красители и консервант бензоат натрия, используемый как в пищевых продуктах, так и в лекарствах, вызывают гиперактивность у детей. Долгие годы академия скептически относилась к данным, указывающим на связь добавок и поведения детей. Но в 2008 году доктор медицины Элисон Шонвальд, директор отделения развития и поведения ребенка при Детской больнице Бостона, написала обзорный научный труд от лица Американской академии педиатрии, в котором заявила, что прежде академия ошибалась в оценке данных. В настоящее время академия признает, что многочисленные свидетельства указывают на токсичность популярных пищевых добавок для нервной системы, что оказывает влияние на поведение[8].

Натуральные продукты питания в достатке содержат витамины, минералы, антиоксиданты и макропитательные вещества, в которых нуждается организм для выработки энергии, борьбы с заболеваниями и инфекциями, регулирования гормонального баланса и т. д. Непроверенные пищевые добавки, которые используют производители, вредят здоровью вашей семьи, причем пагубные последствия еще не полностью изучены.

Рацион семьи формируется родителями, и именно родители могут сделать так, чтобы все члены семьи ели натуральную пищу без вредных

добавок. По данным одного из исследований, дети, чьи родители ежедневно потребляли фрукты и овощи, ели больше фруктов и овощей, чем их сверстники, чьи родители не употребляют свежие продукты ежедневно[9]. Выбирая натуральные продукты без вредных добавок, вы улучшите физическое и психическое здоровье своей семьи и поддержите популярное нынче движение за здоровое питание.

Это интересно

Вы можете узнать, содержат ли ваши любимые полуфабрикаты вредные ингредиенты, по поиску в базе Food Scores Экологической рабочей группы. Это ресурс и приложение с поиском, включающее рейтинги и информацию о более чем 80 тысячах наименований продуктов питания[10]. Базу разработали, чтобы помочь потребителям находить более чистые и полезные продукты: www.ewg.org/foodscores.

МЕНЯЕМСЯ
ВЫБИРАЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ; ИЗБЕГАЙТЕ ВРЕДНЫХ ДОБАВОК И ХИМИКАТОВ

Путь к переменам. Задача по отказу от искусственных добавок может показаться сложной, если вы решите провести глобальную ревизию кухонных шкафов. Лучше действовать маленькими шажками.

Покупайте натуральные, цельные продукты. Фрукты, овощи, фасоль, орехи, семена, продукты из цельного зерна, мясо, птица, морепродукты, растительные масла холодного отжима (например, оливковое масло extra virgin) и другие продукты, которые растут в земле и на деревьях или изготавливаются из животных, рыбы и птицы без какой-либо обработки, — вот что такое натуральные продукты. Их употребляют

или готовят в первозданном виде, такими, какими они находятся в природе. Чем больше натуральных продуктов потребляет ваша семья, тем меньше в ваш организм попадает пищевых добавок, консервантов и химикатов, которые могут вредить здоровью.

Планируйте меню. Воспользуйтесь таблицей «Семидневное меню» в части 3 «Инструменты и ресурсы» и заранее спланируйте меню на неделю. Чтобы упростить себе задачу, сделайте это в электронном виде: меню сохранится, и вы сможете пользоваться таблицей многократно.

Выбирайте продукты по периметру магазина. Натуральные и непереработанные продукты обычно продаются по периметру супермаркета. Именно там вы найдете свежие продукты, отделы мяса и рыбы и холодильники с молочными продуктами. Во внутренних отделах ищите продукты из цельного зерна, орехи, семена и замороженные продукты.

Читайте этикетки. Ваша задача — выбрать продукты без искусственных добавок, поэтому пропустите информацию о питательной ценности на упаковке и переходите сразу к списку ингредиентов. Если вы увидели незнакомый ингредиент, это, скорее всего, консервант или добавка, которые могут оказаться вредными для здоровья вашей семьи. Если список ингредиентов длинный и содержит много незнакомых слов, значит, в продукте много искусственных добавок — таких продуктов лучше избегать.

Станьте детективами

Научите детей находить более здоровые готовые продукты без добавок. Вместе читайте этикетки и объясняйте значения непонятных слов.

Проведите ревизию шкафов и холодильника. Если ваша семья привыкла питаться полуфабрикатами, проведите ревизию шкафов и холодильника с помощью таблицы из части 3. Начните с самого вредного. Например, если ваша семья любит готовые снеки, начните с них и лишь потом переходите к другим категориям продуктов.

Выбираем натуральное

Эта таблица поможет найти замену полуфабрикатам и обогатить рацион вашей семьи натуральными продуктами.

Полуфабрикат	Натуральная замена
Пирожные	Финики, сухофрукты
Готовые завтраки (хлопья)	Геркулес, натуральные овсяные и гречневые хлопья
Сырные крекеры	Сыр натуральный
Сырный попкорн	Органический попкорн с добавлением пищевых дрожжей
Куриные наггетсы	Домашние наггетсы (запеченное куриное филе в яйце и кокосовой стружке)
Шоколадные батончики	Горький шоколад и какао-зерна
Картошка фри или картофельные крокеты	Домашний запеченный картофель или жареный картофель
Фруктовый мармелад или фруктовые снеки	Нарезанные фрукты, яблочное пюре без сахара
Батончики-мюсли	Домашняя смесь орехов, семян и сухофруктов
Картофельные чипсы	Чипсы из кейла*

* Популярный в США зеленый овощ, так называемая кудрявая капуста.

Обнаружив продукт, содержащий добавки, запишите его в таблицу, чтобы у вас всегда был под рукой список здоровых альтернатив. Прежде чем отправиться в магазин, посмотрите в интернете, чем можно заменить вредные продукты.

Рестораны и кафе. Поскольку большинство продуктов промышленного производства — приправы, соусы, маринады, хлеб, сыр и масла — содержат искусственные добавки и консерванты, в ресторанах и кафе, где готовят из этих продуктов, вы тоже с ними столкнетесь. Пообедать полезной пищей в ресторане сложно, но возможно.

Фастфуд. В большинстве ресторанов быстрого питания используются продукты с огромным количеством добавок, химикатов и других вредных ингредиентов. Но в последнее время крупные ресторанные сети (Subway, Papa John's, Pizza Hut, Taco Bell, Noodles & Company, Chipotle и Panera) стараются сделать свое меню более натуральным и исключить искусственные добавки. Просите почитать состав продуктов в вашей любимой сети фастфуда и, если найдете много вредного, идите в другой ресторан.

Выбор по меню. Если вы сомневаетесь, используют ли в ресторане продукты с добавками, старайтесь выбирать блюда из свежих продуктов и приготовленные простым способом. Например, мясо или рыбу на гриле с небольшим количеством приправ, запеченный картофель и другие овощи, простые салаты. Попросите официанта подать салат без заправки и принести отдельно оливковое масло extra virgin, уксус и лимон. Старайтесь не заказывать жареные блюда, мясные и сырные полуфабрикаты (сосиски, колбасы, макароны с сыром, куриные наггетсы). С добавками или без, эти продукты вредны для здоровья вашей семьи.

Рестораны, использующие натуральные продукты. Найдите ресторан, где не используют полуфабрикаты, — если в ресторане готовят из натуральных продуктов, вероятность наткнуться на искусственную добавку меньше. На сайте ресторана поищите информацию о философии заведения и ингредиентах. Рестораны, использующие экологически чистые продукты, обязательно сообщат об этом своим посетителям, потому

что в этом их преимущество перед другими заведениями, где готовят из полуфабрикатов.

Боритесь за изменение школьного рациона. Настаивайте на улучшении питания в школах и детских садах. По данным одного исследования, после того как в школьных столовых появился салат-бар, количество видов фруктов и овощей, употребляемых учениками, увеличилось. Другие исследования показывают, что обучение детей основам правильного питания улучшает их способность отличать полезную еду от вредной[11].

Неделя
36

БУДЬТЕ ДОБРЕЕ

Добрые поступки, даже самые незначительные, никогда не бывают напрасными.

Эзоп

Все мы знаем, что нужно быть добрыми, и это правильно. Но есть научные данные, подтверждающие, что доброта к тому же полезна для здоровья. Добрые поступки снижают давление, уменьшают боль, вызывают радость, облегчают выздоровление после болезней и способствуют налаживанию связей с окружающими (то есть делают вас популярнее!).

Когда кто-то делает для нас что-то хорошее — придерживает дверь, уступает место в метро, — эти поступки не проходят даром. Мы благодарим того, кто сделал нам добро, и даже пытаемся по возможности ответить тем же. А человек, совершивший добрый поступок, испытывает мгновенное удовлетворение и прилив позитивных эмоций, начинает получать больше радости от жизни и чувствует себя активным участником жизненного процесса. В одном рандомизированном контролируемом исследовании студентов университетов просили совершать каждый день в течение недели пять любых добрых поступков. К концу недели уровень положительных эмоций и даже успехи в учебе у них оказались гораздо выше, чем у контрольной группы[1].

Помогая окружающим, мы повышаем уровень окситоцина — нейромедиатора, отвечающего за улучшение социальных связей и налаживание отношений. В результате контролируемого исследования среди

детей 9–11 лет из 19 школ выяснилось, что добрые поступки не только повышают удовлетворенность жизнью и уровень счастья у детей, их совершающих, но и способствуют росту популярности и принятия их у сверстников[2]. Прочные дружеские связи очень важны для наших детей, так как доказано, что люди с крепкими личными отношениями, длящимися всю жизнь, намного счастливее[3].

Это интересно

Окситоцин, нейромедиатор, выделяемый, когда мы делаем доброе дело, уменьшает воспаление в организме человека[4]. Воспалительные процессы — ключевой фактор развития распространенных сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, болезнь сердца)[5]. Согласно исследованиям, когда люди с хроническим болевым синдромом, болезнями сердца и воспалительными заболеваниями начинают делать добрые дела для окружающих, их психическое и физическое здоровье улучшается.

В течение нескольких десятилетий профессор семейной, популяционной и превентивной медицины Стивен Пост из Университета Стоуни-Брук изучал связь между помощью окружающим и здоровьем. Он собрал большое количество данных, доказывающих, что люди, страдающие от хронического болевого синдрома и хронических заболеваний, чье течение со временем лишь ухудшается (например, рассеянного склероза), отмечают психологические и физические улучшения, добровольно оказывая эмоциональную поддержку другим пациентам с такими же заболеваниями[6,7]. Многие «эксперты по доброте», например автор и исследователь Соня Любомирски и Жаннетт Маре, основательница некоммерческой организации «Колокольчики Бена» (www.bensbells.org), считают, что доброта — это навык, которому можно научиться и развить прямым руководством и намеренным действием. По данным общественной организации Harvard Making Caring Common Project («Сделаем заботу

обычным делом»), ключевую роль в воспитании детей, ставящих доброту прежде других важных ценностей, например достижения успеха, играют родители. Чем чаще вы будете намеренно совершать добрые дела и воспитывать в себе доброту, тем более естественным и неосознанным станет такое поведение.

МЕНЯЕМСЯ
УЧИТЕ ДЕТЕЙ БЫТЬ ДОБРЫМИ И СОВЕРШАЙТЕ ДОБРЫЕ ДЕЛА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Путь к переменам. Исследования подтверждают: люди, которые осознанно пообещали себе быть добрыми и каждый день искать возможность сделать доброе дело, чувствуют себя более здоровыми и счастливыми. Дополнительный плюс в том, что добрые поступки рождают еще больше доброты, и вместе мы строим более совершенный мир. Наши советы помогут повысить градус доброты в вашей семье.

Записывайте добрые дела. Вы наверняка и так каждый день делаете что-то хорошее. Но исследователи утверждают: записывать все хорошее, что случается с вами и что вы делаете по отношению к другим людям, очень полезно. Попросите домашних в течение недели записывать все добрые поступки, свои и окружающих. В этом вам поможет таблица «Добрые поступки» из части 3. Обсудите, какие эмоции возникают у вас, когда кто-то делает вам добро; как реагируют окружающие, когда вы делаете для них что-то хорошее.

Творите добро бескорыстно. Родители часто вознаграждают детей за хорошие оценки или успехи в спорте. Хотя система вознаграждений хорошо мотивирует детей в краткосрочной перспективе, исследования показывают, что, когда вы перестаете предлагать вознаграждение, ребенок с гораздо меньшей охотой начинает совершать требуемые от него действия (например, те же бескорыстные добрые дела)[8,9]. Хвалите детей за доброту и вознаграждайте их комплиментами, а не деньгами или вещами — это гораздо более эффективный мотиватор.

По данным исследований, когда матери хвалят детей за хорошее поведение, те чаще демонстрируют социально одобряемое поведение и помогают людям[10, 11].

Будьте добры к незнакомым. Доброта к тем, кто находится в нашем «внутреннем круге», безусловно, укрепляет отношения. Но с незнакомыми людьми мы не спешим быть добрее. Хотя маленьких детей учат не разговаривать с незнакомцами, мы все-таки хотим, чтобы дети относились к взрослым с уважением, а не боялись их. Научите детей уважительно обращаться к водителям автобусов, кассирам, парикмахерам, другим детям на детской площадке; пусть они постараются найти с ними общий язык и проявить дружелюбие. Например, если на кассире футболка с эмблемой бейсбольной команды, обратите на это внимание ребенка, который любит бейсбол. Возможно, это побудит его завязать дружескую беседу с кассиром. Подавайте пример и разговаривайте уважительно и доброжелательно с людьми, которые работают в сфере обслуживания — банковскими клерками, школьными работниками, почтальонами. Только примером можно научить детей доброте к окружающим.

Совершайте добрые дела. Помогать людям будет делом более занимательным, если совместить это с занятиями по интересам. Например, если ваш ребенок занимается музыкой, он может организовать бесплатный концерт для жителей ближайшего дома престарелых. Если кто-то в вашей семье хорошо рисует — пусть подарит свои картины местным полицейским и пожарным. Обсудите вместе, какие хорошие поступки вы бы хотели сделать для друзей, соседей, родных и нуждающихся — например, больных детей или пожилых людей. Раз в неделю или в месяц выделите особый день, когда будете совершать анонимное доброе дело.

Думайте о чувствах окружающих. Эмпатичные люди чаще совершают добрые поступки, потому что обладают способностью улавливать чувства окружающих. Маленькие дети думают только о себе, это особенность развития, но мы можем развивать в ребенке эмпатию целенаправленно. Это можно делать, постоянно задавая детям вопрос: «Как

бы ты почувствовал(а) себя, если бы это случилось с тобой?» Просите их подумать, как их действия влияют на окружающих. Эффективный инструмент развития эмпатии — ролевая игра. В одном исследовании выяснилось, что студенты-медики начали проявлять бóльшую эмпатию к пожилым людям после упражнения с элементами ролевой игры. Их попросили надеть очки, залепленные клейкой лентой, чтобы вжиться в роль слабовидящего человека, и толстые резиновые перчатки, чтобы понять, как чувствует себя человек с ослабленными моторными функциями[12].

Заботьтесь об окружающих людях и вещах. Как любой другой навык, доброту и заботу нужно практиковать. Дети могут развить в себе навык ответственности, заботясь даже о неодушевленном предмете, например о своих игрушках, одежде, доме. Также можно ухаживать за домашними животными. Домашние дела по возрасту заставляют ребенка чувствовать себя самостоятельным и гордиться тем, что он может позаботиться о ком-то еще кроме себя. Кормить рыбок каждый день, выгуливать собаку может показаться ерундовым делом, но эти поступки — отличная практика заботы и доброты. С возрастом можно поручать детям более ответственные дела.

Обязательства нужно выполнять. Все мы порой брали на себя обязательства (например, пробежать благотворительный марафон или пригласить всех родственников в гости в каникулы), но с приближением даты испытывали сильное нежелание это делать и надеялись, что все отменится. Ваши дети переживают те же чувства. Но если, отказавшись от своих обязательств, ребенок обидит друга или подведет свою спортивную команду и вы подде́ржите его в этом, тем самым вы подтвердите, что его интересы важнее коллективных интересов других людей. Используйте такие ситуации, чтобы научить ребенка прислушиваться к чувствам окружающих и держать свое слово. Естественно, если ребенок заболел или очень занят, нет ничего плохого в том, чтобы отменить планы.

Неделя
37

ТИШЕ, ТИШЕ!

Тишина — сон, питающий мудрость.

Фрэнсис Бэкон

Большинство людей окружены шумом 24 часа в сутки, 365 дней в году. Если не искать тишину намеренно, вы ее не найдете. Несмотря на исследования, связывающие шум с высоким давлением, повышенным риском диабета, нарушениями сна и стрессом, об этом факторе риска для здоровья почему-то вспоминают редко[1]. А ведь дети особенно подвержены пагубным эффектам шума. По данным исследований, хроническое шумовое загрязнение приводит к проблемам с пониманием прочитанного материала, нарушениям памяти и внимания, отставанию в развитии и негативным эмоциональным симптомам[2–4].

Хотя фоновый шум может быть выше в городах, рядом с аэропортами и крупными трассами, порой мы сами становимся его источниками. Сигналы гаджетов, громкая музыка, фоновый шум телевизора — все это ухудшает внимание во время игр, снижает качество детско-родительских отношений и эффективность выполнения когнитивных задач[5,6].

Это интересно

В возрасте от 8 месяцев до 8 лет дети слушают работающий фоном телевизор до четырех часов в день. Ученые называют это «пассивным просмотром телевидения» и изучают негативное влияние этого феномена на исполнительные функции и саморегуляцию[7].

А вот тишина, напротив, способствует снижению частоты сердечного ритма и кровяного давления, причем эффект от нее даже больше, чем от успокаивающей музыки[8]. Родители, привыкшие просыпаться рано утром, до того, как встанет вся семья, хорошо знакомы с удивительной силой тишины. Мысли становятся более организованными, получается лучше сконцентрироваться. Все меняется, когда вокруг пробуждается повседневная жизнь с ее звуками. В ходе увлекательного исследования на животных ученые выяснили, что у мышей, каждый день остававшихся в тишине на два часа, уровень образования новых мозговых клеток выше, чем у их собратьев, которые подвергались постоянному шумовому воздействию[9].

В современной жизни так много источников громкого шума, что, когда мы оказываемся в тишине, она кажется оглушающей. Тишина может вызвать неожиданные эмоции: тревогу, стресс, беспокойство. Но семьи, которые регулярно остаются в тишине, умеют справляться с этими эмоциями и испытывают на себе все преимущества тишины — успокаивающее воздействие на ум и сердце, отдых и обновление мозга.

Это интересно

Более 145 миллионов американцев подвержены шуму такого уровня, который способствует повышенному риску гипертензии, расстройству сна, стрессу и потере слуха[10].

МЕНЯЕМСЯ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОСТАВАЙТЕСЬ В ТИШИНЕ

Путь к переменам. Научитесь оставаться в тишине и научите детей использовать тишину для успокоения ума и тела.

Устройте сиесту. Не отменяйте дневной сон, даже если ваши дети давно вышли из детсадовского возраста. После обеда запланируйте

период тишины и отдыха. Не включайте музыку и гаджеты; просто побудьте в тишине всей семьей. Это время может длиться и 10 минут, и 30 — сколько именно, неважно: главное, создать ритуал, которого будут ждать все члены семьи, надеясь с помощью тишины восстановить свои силы. Берите пример с жителей Средиземноморья и стран Южной Европы, для которых дневная сиеста была и остается ритуалом в течение сотен, если не тысяч, лет.

Минутка тишины. В школах часто устраивают минуту молчания для размышлений, молитвы, дыхательных упражнений или медитации. Это можно делать и дома. Найдите время для минутки молчания каждый день — например, до начала еды за столом, в машине по пути в школу или на работу, вечером после ужина. Учитесь отыскивать тишину среди хаоса — всем членам семьи очень пригодится этот навык.

Занимайтесь тихими делами. Традиционные занятия для всей семьи — спортивные и настольные игры, семейный просмотр кино — могут быть особенно шумными. Предусмотрите время и для тихих занятий. Например, используйте советы из главы «Неделя 18. Будьте ближе к природе» и проводите больше времени на природе; или из главы «Неделя 12. Просто дышите» и найдите время для медитации и глубокого дыхания. Вместе можно читать, играть в карты, лепить из пластилина, конструировать, заниматься йогой, рисовать и мастерить что-то своими руками. Поощряйте детей находить спокойные занятия, приносящие радость.

Чаще бывайте в тихих местах. Мы привыкли слышать вокруг громкие звуки и видеть суматоху. Особенно это касается жителей городов и пригородов. Выбирайте, где проводить досуг, и отдавайте предпочтение тихим местам для общения с друзьями и семьей, расслабления и выполнения домашних заданий. Чем больше вы с семьей бываете в тишине, тем более комфортно ощущаете себя в ситуации, когда нужно помолчать. Этот навык пригодится, когда вам с детьми придется пойти на похороны, свадьбу или послушать доклад.

Соблюдайте тишину перед сном. Время после ужина и перед сном мы часто проводим очень шумно — смотрим телевизор, слушаем музыку,

играем в видеоигры. Запланируйте пару вечеров в неделю, когда после ужина ваш дом будет погружаться в полную тишину. Приглушите свет, чтобы стимулировать выработку мелатонина, способствующего крепкому сну, и предложите вместе или по отдельности заняться чем-то спокойным — читать, раскрашивать, а если вы живете в тихом месте — выйти на улицу и прислушаться к звукам природы.

Тихий дом. В последнее время появилось множество товаров, призванных уменьшить количество шума. В самых шумных комнатах можно повесить блокирующие шум шторы, постелить толстые ковры и установить шумоизолирующие двери, блокирующие шум как внешний, так и из других комнат. Если вас беспокоит шум от бытовых приборов, задумайтесь о покупке более современных моделей с меньшим уровнем шумового загрязнения. Если вы решили заменить окна, выбирайте стеклопакеты с шумоизоляцией. Шумоизоляционным материалом можно проложить чердак и щели во внешних стенах. Наконец, купите высококачественные наушники, полностью блокирующие посторонние шумы. Их можно использовать по очереди, а если средства позволяют — купите каждому свою пару. Они пригодятся вам и дома, и в поездках: можно будет прослушивать различные материалы и играть в игры, не мешая друг другу.

УЧИТЕСЬ ОТДАВАТЬ

Неделя
38

Не можете накормить сотню людей — накормите одного.

Мать Тереза

Участие в волонтерских и благотворительных проектах несет добро и идет на пользу не только вашему ближайшему окружению, но и всему обществу. Полезно оно и вам. По данным исследований, альтруисты более довольны жизнью, благополучны и счастливы[1]. Отдавая время или деньги благотворительной, религиозной или политической организации, выступающей за благое дело, которое вы поддерживаете, вы обретаете цель в жизни и ощущаете более прочную связь с миром.

Доказано, что волонтерская работа благоприятно воздействует на физическое здоровье, особенно в пожилом возрасте. В ходе одного исследования выяснилось, что у взрослых, занимавшихся волонтерской деятельностью минимум двести часов за последний год, уровень кровяного давления ниже, чем у тех, кто посвящал благотворительной работе меньше времени. Мало того, участники исследования отмечали, что чем больше времени они отдают волонтерству, тем лучше себя чувствуют и тем выше их уровень физической активности[2]. Благие дела — естественный источник счастья, а у людей, испытывающих позитивные эмоции, снижается уровень стресса и улучшается иммунный ответ[3]. Пациенты с хроническими заболеваниями, занимающиеся волонтерской деятельностью, отмечают, что их взгляд на мир стал более позитивным, а уровень депрессии снизился[4]. Хотя волонтерская работа отнимает время и силы, преимущества ее неоспоримы. Некоторые исследования,

например, показывают, что волонтеры дольше живут и у них более высокое качество жизни независимо от состояния физического здоровья[5].

Правда, скептики сомневаются, распространяются ли все эти преимущества и на детей, поскольку дети не занимаются волонтерством по собственному желанию, а делают это скорее под влиянием родителей, школы и религиозных групп. Но исследования опровергают эти сомнения и доказывают, что дети, участвующие в волонтерских проектах, обладают более высокой самооценкой, больше уверены в себе, лучше учатся, менее склонны к рискованному поведению и отличаются хорошим здоровьем[6–8]. Более того, подростков, участвующих в обучающих проектах, связанных со служением (школьных и других), отличает более устойчивая профессиональная этика и глубокое понимание морали[9].

Воспитание юных волонтеров начинается дома, и к этому можно приступать уже в дошкольном возрасте. В отчете 2016 года «Традиция отдавать», подготовленном Семейной школой филантропии Лилли при Университете Индианы, отмечено, что дети более склонны участвовать в волонтерских проектах и отдавать деньги на благотворительность, если их родители, бабушки и дедушки делают то же самое. Изучив жизнь 8000 семей, исследователи обнаружили, что семьи, в которых ценится щедрость, передают эту добродетель будущим поколениям. Если детям разрешают заниматься волонтерскими проектами по интересам при достижении подросткового возраста, они будут продолжать делать это, став взрослыми[10].

Это интересно

По данным исследований, маленькие дети выглядят счастливыми, когда делятся с окружающими. Например, в одном исследовании детям одного-двух лет давали лакомства. Их можно было съесть в одиночку или поделиться с куклами, с которыми они «познакомились» в ходе эксперимента. Ученые измеряли эмоциональную реакцию детей, когда те отдавали конфеты и когда съедали их сами. Дети охотно делились сладостями и выглядели более счастливыми, отдавая часть своего угощения[11].

МЕНЯЕМСЯ
ЗАНИМАЙТЕСЬ ВОЛОНТЕРСТВОМ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬЮ

Путь к переменам. Многие родители испытывают огромный стресс, совмещая работу и воспитание детей, и им кажется, что на волонтерство и благотворительность у них не хватит ни времени, ни сил. Но необязательно брать на себя кучу обязательств, чтобы ощутить пользу от волонтерства. Воспользуйтесь нашими советами, и вы поймете, что вашей семье есть чем поделиться с миром.

Станьте примером. Влияние родителей играет определяющую роль в решении ребенка заняться благотворительностью и волонтерской деятельностью. Национальный опрос 3178 американских детей выявил, что дети из семей, где хотя бы один родитель занимается волонтерством, почти в три раза более склонны участвовать в волонтерских проектах, чем дети из семей, где родители этого не делают[12]. Найдите волонтерскую работу себе по плечу — даже если вы готовы посвятить ей всего два часа в месяц или два часа в год, вариантов множество. Выберите дело, которое вам небезразлично, чтобы ощущать психологическую отдачу и иметь высокую мотивацию продолжать.

Говорите о том, как важно отдавать. Регулярно разговаривайте с детьми о том, как важно делиться и давать деньги на благотворительность, — этим вы покажете им хороший пример. В рамках того же исследования Университета Индианы выяснилось, что 57% детей, чьи родители обсуждали с ними важность благотворительности, в течение нескольких лет делали пожертвования на благотворительные цели по сравнению со всего лишь 13 процентами детей, чьи родители никогда не говорили с ними об этом[13]. Помогите ребенку понять, почему важно делиться и как это можно сделать. Недостаточно просто сказать «так правильно» — детям нужен конкретный контекст и более осязаемые причины. Например, вы можете рассказать, что на деньги, пожертвованные нуждающимся, те смогут купить еду и одежду, а дети из бедных семей не будут голодать и смогут, как все, учиться, играть и достигать успехов в учебе и работе.

Семейный благотворительный проект. Кэрол Вайсман, международный эксперт по волонтерству и автор книги Raising Charitable Children («Растим детей-благотворителей»), предлагает не ограничиваться словами, а подкреплять разговоры о благотворительности действием. Например, перед Новым годом Вайсман с семьей выбирают один благотворительный проект, которому планируют посвятить себя в следующем году. Как-то раз у семьи возникли проблемы со страховкой, и в следующем году они решили проспонсировать год медицинской страховки для матери-одиночки, ребенок которой был астматиком[14]. Можете попробовать такой подход, выбрав благое дело по интересам и весь год поддерживая его деньгами, вещами или нематериальной помощью.

Не только деньги. Отдавать можно не только деньги, но и вещи, а также делать подарки. Вы можете устроить сбор и пожертвовать конкретные вещи на благое дело. Особенно это полезно маленьким детям, которые еще не понимают, что такое деньги и как они работают, — польза от неденежной благотворительности и степень вовлеченности для малышей будет выше.

Вещи. Благотворительным и некоммерческим организациям часто нужны вещи и товары первой необходимости, которые они передают своим подопечным. Вы можете пожертвовать долго хранящиеся продукты местной столовой для малоимущих, игрушки и книги — детской больнице, одежду — приюту для бездомных. Можно также организовать проект по сбору вещей на благотворительные цели и привлечь членов семьи, одноклассников, соседей.

Подарки под елку. Покупка анонимных подарков — уникальная возможность для всей семьи попрактиковаться в щедрости, не ожидая ничего взамен. В новогодние и рождественские праздники во многих публичных библиотеках и общественных организациях устраивают сбор подарков для нуждающихся семей. Подарки покупают сами местные жители. Дети могут помочь выбирать, заворачивать и доставлять подарки — это научит их бескорыстно дарить радость другим.

Подарки своими руками. Когда подарок сделан своими руками, это особенно радует тех, кто привык получать лишь безликие магазинные

товары. Вы можете испечь печенье, нарисовать картину или сделать самодельные открытки для жителей местного дома престарелых. Иногда наибольшую радость приносит простейший знак внимания, главное, чтобы он хранил тепло ваших рук.

Совместное участие в волонтерских проектах. Занимаясь волонтерством всей семьей, вы не только помогаете людям или организации, но и качественно проводите время вместе. Вы добьетесь успеха в совместной волонтерской работе, если будете выбирать занятия с учетом возраста детей, будь то сбор книг и одежды для нуждающихся или посадка деревьев в ближайшем парке.

Участвуйте в благотворительных марафонах. По всему миру проводятся марафоны и забеги в поддержку благотворительных организаций. Найдите такие, в которых можно участвовать всей семьей. Некоторые организации стали специально устраивать такие мероприятия, в которых могут участвовать дети, чтобы мотивировать участие всей семьей, — забеги на один километр или эстафеты. Найдите благотворительную организацию, которая вам небезразлична, и ждите следующего мероприятия, призванного привлечь внимание к ее деятельности и собрать средства.

Волонтерский туризм. Если вы любите путешествовать, сочетайте туризм и волонтерство — это направление так и называется «волонтерский туризм». Есть множество сайтов, где вы найдете информацию о различных волонтерских программах по всему миру, и обычно там есть семейный раздел: www.projects-abroad.org или www.globalfamilytravels.com. Если вы не хотите работать волонтером в путешествии, вы можете найти благотворительные организации в стране, в которую едете, и привезти им то, что необходимо.

Неделя 39

ЕШЬТЕ ЗДОРОВЫЕ ЖИРЫ

Сахар — вот главный злодей, крадущий наше здоровье и мешающий похудеть, а вовсе не жир.

*Марк Хайман**

В течение многих десятилетий жиры считались главной причиной всех болезней. Хотя недавнее исследование опровергло миф о том, что всякий жир вредит здоровью, философия «обезжиренное — значит полезное» прочно засела в сознании американцев. А ведь жиры необходимы для поддержания здоровья и многих физиологических функций.

Наш организм использует жир как источник энергии в промежутках между приемами пищи. Без жира организм не усваивает жирорастворимые витамины A, D, E и K — именно с жирами они доставляются из пищеварительной системы к клеткам. Из жира состоят защищающие клетки мембраны, он придает им гибкость и подвижность. Он также регулирует движение важных веществ к клеткам и из клеток и участвует в экспрессии генов.

Но не все жиры одинаково полезны. Трансжиры — продукт промышленного производства, содержащийся во многих полуфабрикатах, — вызывают болезни сердца. Этих жиров нужно избегать. Полезные жиры — мононенасыщенные и полиненасыщенные, включая кислоты омега-3 и омега-6, — укрепляют наше здоровье.

---

* Американский врач, автор бестселлеров о здоровом образе жизни. *Прим. ред.*

Какие жиры считаются полезными

Человеческий организм берет энергию из всех жиров, но лишь некоторые обладают уникальными полезными свойствами.

- **Мононенасыщенные жиры** содержатся в оливковом масле, авокадо и орехах. Эти жиры полезны для сердца и мозга и даже помогают регулировать уровень сахара в крови.
- **Полиненасыщенные жиры** содержатся в основном в орехах, семенах и других видах растительной пищи; они необходимы для тонуса кровеносных сосудов, свертываемости крови и регуляции иммунитета. Два вида необходимых полиненасыщенных жиров — это:
- **Жирные кислоты омега-3.** Они улучшают иммунитет. По данным исследований, кислоты омега-3, особенно активные — ДГК и ЭПК, способствуют нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы и мозга, так как улучшают кровоток и снижают коагуляцию белков. В диете жителей западных стран этих важных жирных кислот явно не хватает. Подробнее об этом в главе «Неделя 31. Больше рыбы и морепродуктов!».
- **Жирные кислоты омега-6.** Они также важны для поддержания здоровья, но вызывают противоположную, провоспалительную иммунную реакцию в организме[1]. Натуральные продукты, богатые кислотами омега-6, укрепляют здоровье и содержат важные питательные вещества, например магний и витамин Е[2]. Однако масла из этих продуктов (например, подсолнечное) легко окисляются под действием жара или воздуха. Окисленные жиры вызывают повреждения артерий и хроническое воспаление, являющееся причиной многих заболеваний. Мало того, если потреблять их в избытке, жирные кислоты омега-6 начинают препятствовать преобразованию кислот омега-3 из альфа-линоленовой кислоты (растительного происхождения) в докозагексаеновую и эйкозапентаеновую кислоты[3,4].
- **Насыщенные жиры** больше не считаются причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Они способствуют увеличению хорошего холестерина — так называемого холестерина-ЛПВП (липопротеины высокой плотности) — и снижают уровень триглицеридов. Частицы холестерина-ЛПНП (липопротеины низкой плотности) крупнее и «пушистее», они едва ли способны повредить артериальные стенки и вызвать сердечный приступ[5–9]. Но важно качество насыщенных жиров. Из пяти типов насыщенных жирных кислот некоторые способствуют воспалению, а другие ведут себя в организме нейтрально. Например, жир от жареной курицы влияет на организм совершенно иначе, чем жир из кокосового молока.

К сожалению, в рационе большинства людей здоровых жиров очень мало. Мы живем на полуфабрикатах и готовой еде, а в них, как правило, содержатся вредные жиры, так как они дешевле и дольше хранятся. Это верно и для продуктов, заявленных как детские: в них часто присутствуют не самые полезные масла с содержанием кислот омега-6: кукурузное, соевое, сафлоровое и подсолнечное.

МЕНЯЕМСЯ
УВЕЛИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ; УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ

Путь к переменам. Полезные жиры вкусны и содержатся в самых разных продуктах.

Поменяйте масло. Начните готовить на полезном масле — это верный способ увеличить потребление полезных жиров вашей семьей и уменьшить потребление вредных. Для приготовления пищи необходимо использовать масло, устойчивое к нагреванию, а также знать температуру его окисления. Это порог, при нагревании выше которого масло окисляется и меняется его молекулярная структура; такое масло становится вредным и приводит к воспалениям. Чем выше температура окисления, тем сильнее можно нагревать масло. Проведите ревизию ваших масел при помощи нашей таблички «Рекомендуемые масла».

Это интересно

Ваше оливковое масло extra virgin, возможно, изготовлено вовсе не из оливок! По данным многочисленных исследований, многие импортные оливковые масла не соответствуют стандартам Министерства сельского хозяйства, предъявляемым к составу оливкового масла extra virgin. Прочитав эти отчеты, вы узнаете, какие бренды оливкового масла хороши и полезны для сердца.

Жарка на сковороде. Вопреки распространенному мнению, не все масла подходят для жарки при высоких температурах. В нашей культуре мы привыкли считать оливковое масло extra virgin «здоровым», поэтому спокойно жарим на нем, нагревая до небезопасных температур. Но при перегреве вы увидите, что масло начало дымиться, а его запах изменился. Если это произошло, вылейте масло, протрите сковороду и начните жарить заново, уменьшив огонь.

Это интересно

Метод обработки масла тоже влияет на его полезность. При производстве многих масел их нагревают до очень высоких температур или подвергают воздействию жара и химического вещества гексана. Жар лишает масло аромата, уменьшает его питательную ценность и меняет цвет; гексан в больших количествах опасен для здоровья. Нерафинированные масла содержат больше питательных веществ; у них более сильный вкус и аромат, приближенный к натуральному. При производстве масел холодного отжима химикаты не используются, а масло извлекается из орехов, фруктов или семян путем раздавливания их при температуре не выше 48,8 градуса. При экстракции масел также не применяются химикаты, а масло из орехов и семян отжимается под сильным давлением при различных температурах. В процессе экстракции масла не обрабатываются гексаном, но могут быть обработаны им после.

Выпечка. Если масло можно нагревать в сковороде, его можно использовать и для выпечки. В последнее время популярность набирает кокосовое масло, и неслучайно. Хотя оно относится к насыщенным жирам, в нем высокое содержание лауриновой кислоты, обладающей противовоспалительными свойствами; по сравнению с другими жирами кокосовое масло лучше усваивается.

Масло авокадо почти не имеет вкуса и может использоваться для выпечки, хотя оно дороже других масел. У оливкового масла extra virgin довольно сильный аромат, и лучше использовать его в несладкой выпечке.

Рекомендации по выбору масла

Покупая масла, отдавайте предпочтение нерафинированным маслам холодного отжима или маслам, полученным методом экстракции.

Вид масла	Можно ли нагревать	Максимальная температура нагрева	Можно ли использовать в выпечке	Можно ли заправлять салат	Примечания
Масло из морских водорослей	✓	Высокая			Богатый источник докозагексаеновой кислоты с необычным рыбным привкусом
Масло авокадо	✓	Высокая	✓		
Рапсовое масло	✓	Высокая			Используйте масло только холодного отжима; рафинированное рапсовое масло обрабатывается гексаном
Кокосовое масло	✓	От средней до высокой	✓		У нерафинированного масла сильный привкус; рафинированное не так полезно
Конопляное масло				✓	

Вид масла	Можно ли нагревать	Максимальная температура нагрева	Можно ли использовать в выпечке	Можно ли заправлять салат	Примечания
Льняное масло				✓	
Масло макадамии				✓	
Оливковое масло extra virgin	✓	От низкой до средней	✓	✓	Лучше всего масло холодного отжима
Красное пальмовое масло	✓	Высокая	✓		Нерафинированное масло окрашивает еду в красный цвет
Кунжутное масло		Низкая		✓	Используйте масло холодного отжима в небольших количествах
Масло грецкого ореха				✓	

Не самые полезные виды масла

А вот эти масла богаты кислотами омега-6, но бедны кислотами омега-3. Как правило, они продаются рафинированными, то есть подвергаются глубокой обработке, что делает их менее устойчивыми и подверженными окислению — то есть они способны вызывать воспаление. Лучше употреблять источник этих масел — семена, а не сами масла.

- Кукурузное
- Соевое
- Хлопковое
- Подсолнечное
- Сафлоровое

Нерафинированное красное пальмовое масло обладает легким сливочным привкусом и насыщено антиоксидантами и витаминами. Но не все виды пальмового масла полезны. Убедитесь, что перед вами нерафинированное, экологически чистое красное пальмовое масло, сохранившее красный цвет, — если это не так, вы имеете дело с рафинированным маслом, в котором не осталось никакой пользы для здоровья.

Салатные заправки. Магазинные салатные заправки обычно напичканы искусственными добавками и вредными ингредиентами, особенно много в них низкокачественных жиров. Делайте собственные, более полезные заправки и соусы из питательных масел. Например, льняное масло — один из богатейших источников растительных омега-3 кислот. У него приятный ореховый вкус, и оно насыщено лигнанами — полифенолами или растительными веществами, снижающими риск развития рака груди и сердечно-сосудистых заболеваний. Также можно использовать масло авокадо, конопляное масло, масло макадамии, кунжутное, масло грецкого ореха и, конечно, оливковое масло extra virgin.

Ешьте больше семян. Многие виды семян насыщены полезными жирами, белками, витаминами и минералами. В последнее время у детей все чаще встречается аллергия на орехи, а семена — безопасная и полезная альтернатива орехам.

Вид семян	Питательная ценность	Как употреблять в пищу
Чиа	Богаты кислотами омега-3 и клетчаткой, а также элементами, полезными для костей: кальцием, магнием, фосфором	Посыпать салаты и десерты, добавлять для густоты в блюда
Тыквенные	Высокое содержание полиненасыщенных жиров и железа (23% от рекомендуемой дневной нормы для взрослых); также содержат магний, медь и цинк	Есть отдельно, в смеси орехов и сухофруктов и с овощами
Кунжут	Питательный источник кальция, магния, железа, цинка, марганца	Посыпать салаты, использовать в овощных блюдах; делать кунжутную пасту (измельчить в блендере с солью)

Вид семян	Питательная ценность	Как употреблять в пищу
Семена подсолнечника	Превосходный источник мононенасыщенных жиров, витамина Е, меди, селена и витамина B_1 (тиамина)	В смеси орехов и сухофруктов, посыпать салаты, сделать пюре — замену арахисовой пасте

Добавьте в рацион орехи. Как и семена, орехи содержат высококачественные жиры, белок, витамины и минералы. Их можно есть отдельно или в составе смеси орехов и сухофруктов. Также можно делать ореховое масло, измельчив орехи в пюре; добавлять орехи в салаты и овощные блюда, использовать в десертах и маффинах, замачивать и делать молоко, измельчать и использовать как муку. Вот лучшие орехи с точки зрения питательной ценности:

Название ореха	Питательная ценность
Миндаль	Качественный источник мононенасыщенных жиров, содержит больше кальция, чем остальные орехи, богат витамином Е, рибофлавином, марганцем, магнием, фосфором, также содержит немного железа
Бразильский орех	Хороший источник полиненасыщенных жиров и селена, который является мощным антиоксидантом
Кешью	Хороший источник мононенасыщенных жиров; орехи богаты медью, цинком и магнием, являются источником витамина К и фолиевой кислоты — двух веществ, которых многим не хватает
Лесной орех	Хороший источник мононенасыщенных жиров, содержит магний, витамин B_6, клетчатку
Конопляное семя	На самом деле это высокопитательное семя — маленькие орешки конопли; это исключительно богатый источник жиров омега-3 и полноценного белка, они содержат все необходимые аминокислоты, насыщены клетчаткой и магнием, витамином Е, цинком и железом
Фисташки	Источник калия, регулирующего уровень кровяного давления, и клетчатки

Название ореха	Питательная ценность
Макадамия	Эти орехи содержат чуть больше насыщенных жиров, чем остальные, но являются хорошим источником мононенасыщенных жиров; богаты марганцем — минералом, необходимым для здоровья костей
Грецкий орех	Качественный источник жирных кислот омега-3, содержит медь, магний, марганец, витамин B_6 и фолиевую кислоту

Ешьте фрукты с высоким содержанием жиров. Авокадо и оливки — на самом деле фрукты, богатые мононенасыщенными жирами. Оливки можно есть сами по себе, а можно добавлять в рыбные блюда, рагу, салаты и блюда средиземноморской кухни. Авокадо — основа соуса гуакамоле; их также можно добавлять в смузи, салаты, густые сливочные соусы.

Читайте этикетки. Большинство полуфабрикатов содержит только кислоты омега-6, то есть провоспалительные жиры: соевое, кукурузное, сафлоровое, подсолнечное и арахисовое масло. Внимательно читайте составы и ищите продукты, содержащие более полезные жиры — кокосовое масло и масло extra virgin.

ПРОВЕРКА ПЕРЕМЕН, ДОСТИГНУТЫХ ВАМИ ЗА ТРЕТИЙ КВАРТАЛ

Перемены в вашем образе жизни	**Достигнуто?**
Неделя 27. Объявите войну рафинированному сахару	☐
Неделя 28. Покупайте впечатления, а не вещи	☐
Неделя 29. Безопасный интернет	☐
Неделя 30. Любите свое тело	☐
Неделя 31. Больше рыбы и морепродуктов!	☐
Неделя 32. Уважайте право людей быть другими	☐
Неделя 33. Учимся финансовой грамотности	☐
Неделя 34. Выходите из зоны комфорта	☐
Неделя 35. Долой искусственные добавки	☐
Неделя 36. Будьте добрее	☐
Неделя 37. Тише, тише!	☐
Неделя 38. Учитесь отдавать	☐
Неделя 39. Ешьте здоровые жиры	☐

Неделя
40

МЕНЬШЕ ХИМИИ

Когда встает вопрос выбора между прибылью и безопасностью, прибыль обычно перевешивает.

*Джеймс Фрэзер**

Каждый день ваша семья подвергается действию сотен химикатов. И, как правило, печень справляется с переработкой токсинов, обеспечивая их выход из организма. Доказано, что многие химикаты, которые проникают в организм через кожу, дыхательные пути (при распылении) и пищеварительный тракт, токсичны и вредны для здоровья, но, увы, они по-прежнему разрешены для использования в производстве косметики и бытовой химии.

Особенную тревогу вызывают средства по уходу за кожей и волосами, в частности солнцезащитные кремы, лосьоны, кремы под подгузник. Мы наносим эти средства на кожу, и организм впитывает их. В среднем человек ежедневно использует около девяти косметических продуктов (а подростки — 17), и наличие химикатов в этих продуктах становится настоящей проблемой. По данным американского Управления по санитарному надзору (FDA), «за исключением красителей и нескольких запрещенных ингредиентов производители косметики могут использовать на производстве практически любое сырье и выводить продукт на рынок без одобрения Управления»[1].

Почти один из пяти косметических продуктов содержит так называемые «доноры формальдегида». Это консерванты, медленно разлагающиеся

* Британский религиовед, антрополог, этнолог, культуролог, фольклорист и историк религии (1854–1941).

со временем и образующие молекулы формальдегида[2]. Правительство США и Всемирная организация здравоохранения признали формальдегид, попадающий в организм через дыхательные пути, канцерогеном, и исследования доказали, что продукты личной гигиены выделяют небольшое количество формальдегида в воздух после нанесения на кожу[3].

Другое вредное вещество, используемое при производстве антибактериального мыла, жидкого мыла, дезодорантов и зубной пасты, — триклозан, или триклокарбан. Доказано, что это вещество нарушает гормональный баланс, вызывает мышечную слабость и токсично для печени. В 2017 году Управление по санитарному надзору запретило использовать триклозан при производстве антибактериального мыла, но он по-прежнему является компонентом зубной пасты ведущих брендов[4].

По данным научных исследований, реже пользуясь продуктами, содержащими токсичные вещества, мы уменьшаем токсическую нагрузку на организм и риски для здоровья, связанные с пролонгированным токсичным воздействием. В одном таком исследовании 100 девочек-подростков прекратили использовать косметические продукты, содержащие вещества, доказанно нарушающие работу эндокринной системы: фталаты, парабены и фенол. Экспериментаторы замерили содержание этих веществ в моче до прекращения использования и через три дня после него и выявили существенное уменьшение концентрации токсинов[5]. Ваша семья тоже может избежать воздействия вредных химикатов, не пользуясь косметикой и средствами тех брендов, которые используют токсины в производстве.

Это интересно

В Евросоюзе запрещено использование в косметике более 1400 веществ, большинство которых разрешены в США[6,7]. В отличие от США запрет здесь вводится сразу, если существуют достоверные научные данные о его опасности для человеческого здоровья — даже предварительные гипотезы.

МЕНЯЕМСЯ
ВЫБИРАЙТЕ СРЕДСТВА УХОДА И БЫТОВУЮ ХИМИЮ С МИНИМАЛЬНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

Путь к переменам. Не подвергайте свою семью риску пролонгированного воздействия токсичных химикатов и пользуйтесь более безопасной косметикой и бытовой химией.

Проведите ревизию на полках с косметикой. Безопасную косметику можно подобрать, например, с помощью базы данных Skin Deep Экологической рабочей группы: www.ewg.org/skindeep. Это онлайн-ресурс с возможностью поиска, содержащий рейтинги и информацию о безопасности десятков тысяч продуктов по уходу за кожей.

Безопасен ли ваш солнцезащитный крем? Все больше данных указывает на то, что активные ингредиенты солнцезащитных кремов представляют потенциальную угрозу для здоровья вашей семьи. Один из самых распространенных УФ-фильтров — оксибензон (бензофенон-3) — увеличивает риск развития эндометриоза у женщин, бесплодия у мужчин и концентрируется в грудном молоке[8–10]. На сайте Экологической рабочей группы есть постоянно обновляющийся список самых безопасных солнцезащитных средств (www.ewg.org). Больше информации о безопасном пребывании на солнце — в главе «Неделя 6. Подружитесь с солнцем».

Это интересно

По данным исследования Университета Дьюка и Экологической рабочей группы, у женщин, которые красили ногти лаком, содержащим трифенилфосфат (вещество, нарушающее работу эндокринной системы), концентрация трифенилфосфата в организме повышалась в семь раз всего через 10–14 часов после нанесения лака[11].

Средства по уходу за собой

Эта таблица поможет понять, какие компоненты могут содержаться в косметике и средствах по уходу за собой и каких следует избегать.

Средство ухода	Что нужно знать; чего избегать
Зубная паста	Выбирайте пасты без парабенов, триклозана и искусственных красителей, так как остатки токсичных веществ остаются во рту после использования
Лак для волос	Частицы лака попадают в дыхательные пути и поглощаются кожей головы. Во многих лаках содержатся фталаты, фенол и другие опасные ингредиенты. Выбирайте лаки, в которых для фиксации используются растительные волокна, например смола акации, а для аромата — эфирные масла
Лак для ногтей	Многие лаки содержат формальдегид, алюминий и пластифицирующие вещества, нарушающие работу эндокринных желез (фталаты). Выбирайте лаки брендов, не использующих токсичные ингредиенты, — Acquarella, Piggy Paint, Suncoat
Лосьоны и кремы для лица и тела	У многих лосьонов и кремов «натуральные» названия, например «медовый», но, несмотря на это, они содержат вредные ингредиенты: искусственные ароматизаторы, доноры формальдегида, токсичные ПАВы и др. Выбирайте средства с понятным списком ингредиентов, в котором нет незнакомых слов, содержащие растительные масла, масла какао и ши и эфирные масла
Шампуни и кондиционеры	Многие из них содержат парабены, полиэтиленгликоль, формальдегид, ПАВы, вызывающие аллергию, и канцерогены. Поскольку остатки средств для волос впитываются кожей головы, выбирайте натуральные шампуни, при производстве которых не используются сильные химикаты, искусственные ароматизаторы и консерванты

Выбирайте продукты без запаха. «Ароматы», которые добавляются во все продукты косметической индустрии, от духов до бытовых чистящих средств, состоят из множества химикатов, некоторые из которых доказанно вызывают аллергию и гормональные нарушения. Например, фталаты, содержащиеся в духах, делают запах более устойчивым, но нарушают работу эндокринной системы и в Евросоюзе запрещены[12]. Перейдите на продукты, где в качестве ароматизаторов используются эфирные масла, а не химикаты.

Покупайте натуральные средства бытовой химии. Рынок натуральной бытовой химии в последние годы переживает настоящий бум, но многие продукты по-прежнему содержат опасные вещества. Покупайте средства, на упаковке которых указан состав, и выбирайте бытовую химию с пометкой «Не вредит экологии» или сертифицированную экологическими организациями. Или попробуйте наш рецепт простого универсального чистящего спрея на основе уксуса для мытья поверхностей на кухне, в ванной и туалете. Уксус тысячелетиями использовали для дезинфекции. Вам понадобится всего лишь бутылка с пульверизатором, вода, 9%-ный уксус, 10–15 капель эфирного масла (лимонного, лавандового, апельсинового, мятного). Смешайте уксус с водой в пропорции 1:6 и эфирным маслом, встряхните и используйте.

Откажитесь от антибактериальных средств. Новые данные Управления по саннадзору не подтверждают эффективность антибактериального мыла в борьбе с заболеваниями — мытье рук простым мылом дает такой же результат.

Откажитесь от антибактериальных средств: они часто содержат токсичные химикаты.

Детям — только самое безопасное. Организм новорожденных и маленьких детей справляется с токсичными химикатами гораздо хуже просто в силу их возраста. По возможности вообще не пользуйтесь детской косметикой или минимизируйте ее; используйте проверенные бренды натуральной косметики, рекомендованные Экологической рабочей группой.

Список вредных химикатов, содержащихся в косметике

Вещество	Почему вредно	Где содержится
Бензалкония хлорид	Вызывает сильное раздражение кожи, глаз, дыхательных путей и аллергию; опасен для астматиков	Солнцезащитные и увлажняющие кремы
Бензофенон и его производные	Вероятно, обладает канцерогенным действием на человеческий организм; нарушает гормональный баланс	Лак для ногтей, солнцезащитные кремы
Борная кислота и тетраборат натрия	Может вызывать раздражение глаз и кожи; вероятно, нарушает гормональный баланс	Кремы под подгузник
Бутилгидрокситолуол (BHT) и бутилгидроксианизол (BHA)	Нарушают гормональный баланс; меняют структуру ДНК	Помада, увлажняющие кремы, кремы под подгузник
Краски для волос на основе каменноугольной смолы и ее производных	Доказанный канцероген	Краска для волос, шампунь
Этилендиаминтетрауксусная кислота (ЭТДА, ETDA)	Токсичное воздействие на внутренние органы	Краски для волос, увлажняющие кремы
Формальдегид	Нейротоксин, вызывает астму	Шампунь, жидкое мыло, пены для ванны

Вещество	Почему вредно	Где содержится
Доноры формальдегида (бронопол, ДМДМ-гидантоин, диазолидинилмочевина, имидзаолидинилмочевина, кватерниум-15)	Известный аллерген, вредный для кожи; вероятно, оказывает токсичное действие на иммунитет	Шампуни, кондиционеры, пены для ванны
Искусственные ароматизаторы	Токсичны для иммунитета и дыхательной системы, вызывают аллергию	Многие косметические продукты
Гидрохинон	Вызывает рак, токсичен для внутренних органов, вызывает раздражение кожи	Кремы с осветляющим эффектом
Ацетат свинца	Токсичен для репродуктивной системы человека; вероятно, является канцерогеном	Краска для волос для мужчин
Метилизотиазолинон и метилхлороизотиазолинон	Самая распространенная причина раздражений и кожной аллергии	Шампунь, кондиционер, жидкое мыло и гель для душа
Оксибензон (бензофенон-3)	Причина раздражения кожи, аллергии; вероятная причина гормональных нарушений	Солнцезащитные и увлажняющие кремы
Парабены (метил-, изобутил-, пропил- и другие)	Вызывают гормональные нарушения	Шампуни, средства для умывания, жидкое мыло, лосьоны для тела, тональные кремы
Дистилляты нефти	Вероятные канцерогены, токсичны для пищеварительной системы и печени	Тушь для ресниц

Вещество	Почему вредно	Где содержится
Фталаты (дибутилфталат, диэтилфталат, диэтилгексилфталат)	Вызывают нарушения эндокринной системы и могут вызывать врожденные дефекты плода	Синтетические ароматы, лак для ногтей, лак для волос
Полиэтиленгликоль и его производные	Канцероген	Кремы, солнцезащитные кремы, шампуни
Резорцин	Токсичен для иммунитета и внутренних органов; вероятная причина гормональных нарушений	Краска для волос, отбеливающие средства
Ретинилпальмитат и ретинол (витамин А)	При местном применении ускоряет рост опухолей	Увлажняющие и антивозрастные кремы
Лауретсульфат натрия и лаурилсульфат натрия	Может вызывать раздражение кожи и аллергию*	Шампунь, жидкое мыло, пена для ванны
Толуол	Токсичен для иммунитета, вызывает дефекты развития плода	Лак для ногтей
Триклозан и триклокарбан	Нарушает работу репродуктивной системы человека	Жидкое мыло, твердое мыло, зубная паста, дезодоранты

Источник: Экологическая рабочая группа, BeautyCounter.

* В действительности лауретсульфат и лаурилсульфат вредны только в очень высокой концентрации, в которой в косметике их не используют.

Список вредных веществ в бытовой химии

Ингредиент	Чем вреден
Бутилгликоль и другие гликолевые эфиры (монобутиловый эфир этиленгликоля, например)	Повреждает эритроциты, возможная причина анемии. Загрязняет воздух Токсичен для плода и репродуктивной системы. Агентство по охране окружающей среды США причисляет его к возможным канцерогенам
Алкилфенолэтоксилаты	При распаде образуют алкилфенолы, встречающиеся как в человеческом организме, так и в окружающей среде, — эти вещества нарушают гормональный баланс. В Евросоюзе и Канаде запрещены в производстве чистящих средств, но в США все еще используются. Другие названия: нонил- и октилфенолетоксилаты, нон- и октоксинолы
Красители	Общее название для множества ингредиентов, в том числе токсичных; лучше избегать
Этаноламины	Способствуют развитию астмы. Некоторые являются канцерогенами и нейротоксинами. Вариации: моно-, ди- и триэтаноламины
Искусственные ароматизаторы	Могут содержать сотни химикатов, не прошедших проверку на безопасность, в том числе токсичные фталаты и синтетические мускусы (обе группы веществ нарушают гормональный баланс); известные аллергены
Сосновые и цитрусовые масла	Если использовать эти масла в туманный день или в дни с высоким содержанием озона в атмосфере, они выделяют канцерогенный формальдегид
Четвертичные катионы аммония	Способствуют развитию астмы. При чрезмерном использовании приводят к резистентности бактерий к ним и другим антибактериальным препаратам. Другие названия: алкилдиметилбензиламмония хлорид, хлорид бензалкония, дидецилдиметибензиламмония хлорид

РАЗВИВАЙТЕ ИНТЕЛЛЕКТ

Неделя 41

Никаких особых талантов у меня нет, я просто любопытен.

Альберт Эйнштейн

Родители, чьи дети уже подросли, несомненно, помнят тот умилительный (и немного раздражающий) период, когда дети начинают засыпать взрослых вопросами обо всем на свете. *Почему небо голубое? Почему дождь идет? Почему сегодня жарко? А клубника почему красная?* Ученые выяснили, что взращивание любопытства и любви к обучению способствует успеху, счастью и благополучию в жизни — то есть дети знают, что делают, донимая нас бесконечными расспросами!

Постоянно обучаясь новым навыкам и приобретая новые знания, мы становимся более интересными, динамичными людьми, чья жизнь полна радости. По данным исследований, при удовлетворении любопытства в мозге вырабатывается дофамин — нейромедиатор, улучшающий настроение и вызывающий ощущение счастья. На МРТ мозга видно, что при удовлетворении любопытства активируется лимбическая система вознаграждения в мозге, то есть мы получаем удовольствие, узнавая интересующую нас новую информацию[1].

Обучение новым навыкам также поддерживает ясность ума и тренирует память, особенно у пожилых людей. В одном исследовании ученые сравнили мозг пожилых людей, которых разделили на три группы: первая осваивала и практиковала новый когнитивный навык,

вторая занималась неинтеллектуальной общественной деятельностью, и третья выполняла простые когнитивные задания, не предусматривающие контакта с другими людьми. Всего через три месяца у испытуемых из первой группы наблюдалось улучшение эпизодической памяти, обработки визуально-пространственной информации и скорости выполнения ментальных задач в сравнении с другими двумя группами[2]. Улучшения сохранялись даже через год после окончания исследования. Интеллектуально сложные задачи улучшают функции мозга и способствуют нейрогенезу — процессу образования новых нейронов и нейронных путей в мозге (этот процесс повышает уровень интеллекта).

Дети любопытны от природы; желание учиться и овладевать новыми навыками дано им с рождения. Увы, примерно к третьему классу школы социальное давление обычно становится столь сильным, что естественная внутренняя тяга к знаниям затухает. Но и учителя, и родители могут поддержать интерес ребенка к учебе. Например, в одном многолетнем исследовании выяснилось, что дети, родители которых поощряли их любопытство и стремление задавать вопросы и регулярно давали повод для новых впечатлений, больше интересуются естественно-научными предметами и демонстрируют бо́льшие успехи в этой сфере по сравнению со своими сверстниками, чьи родители не поощряли любопытство[3]. В семьях, где создана способствующая обучению среда и личное развитие считается приоритетом, дети растут более счастливыми и сохраняют любовь к знаниям на всю жизнь.

МЕНЯЕМСЯ
ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЛЮБОПЫТСТВО; ПООЩРЯЙТЕ ТЯГУ К ЗНАНИЯМ

Путь к переменам. Развивайте интеллект и становитесь счастливее, поощряя в себе любопытство и любовь к обучению. Наши советы помогут вам в этом.

Учитесь вместе. Всей семьей регулярно посещайте природные заповедники и зоопарки, естественно-научные и художественные музеи, культурные центры, исторические общества. Планируя визит, узнайте в публичной библиотеке, нельзя ли посетить все эти места бесплатно или со скидкой (такое часто возможно, если договориться заранее). Также можно ходить на рынки, базары и в антикварные магазины — там можно почерпнуть уникальные сведения об искусстве, истории и музыке.

Станьте исследователями. Хватит каждый год ездить в отпуск в одно и то же место — вместе изучайте и открывайте мир! Достаньте путеводители и карты и спланируйте путешествие вместе со старшими детьми. В поездке ходите в рестораны для местных и пробуйте местную кухню, находите самые красивые и интересные места и исследуйте их. В течение года планируйте поездки на выходные и привлекайте детей, чтобы те находили интересные места, куда можно отправиться.

Развивайте интересы. Любопытство ребенка легко возбудить, когда вы предлагаете заняться чем-то связанным с его текущими интересами. В своей книге «Искорки: как родители могут разжечь скрытые способности подростков»* Питер Бенсон объясняет, что дети более мотивированы учиться, если нашли свою «искорку» — занятия и интересы, которые заставляют их «гореть». Например, если ваш ребенок интересуется Человеком-пауком, сходите в музей естественной истории или в зоопарк и посмотрите на пауков! Возьмите в библиотеке книги про разных пауков, сплетите из ниток паутину в натуральную величину. Все это применимо и к подросткам — если ребенок любит бейсбол, вы можете вместе изучить знаменитых игроков, попавших в Зал славы, объехать бейсбольные поля, изучить различные техники бросков.

Учитесь у экспертов. Большинство людей любят делиться знаниями и навыками, особенно с детьми. Читать книги и статьи на интересную

---

* Sparks: How to Ignite the Hidden Strengths of Teenagers.

тему здорово, но почему бы не пообщаться с настоящим экспертом? Например, когда ребенок в следующий раз спросит: «А как делают обувь?», можете вместе сходить к местному сапожнику. С возрастом такое общение с профессионалами станет еще более полезным, так как поможет сориентироваться в выборе профессии и высшего учебного заведения.

Ищите информацию обо всем. Теперь у нас есть Google, и в интернете можно найти все что угодно. Если у вас или ребенка возник вопрос, на который просто необходимо узнать ответ, проведите собственное интернет-исследование. Научите ребенка искать информацию в поисковиках. Покажите, как отличать надежные источники информации от ненадежных. Детям также понравится искать ответы на свои вопросы в печатных источниках — например, в энциклопедиях; для этого можно сходить в библиотеку.

Создайте стимулирующую среду. Пусть в доме будут книги разных жанров и тематики, стимулирующие тягу к познанию. Если у вас дети младшего возраста, выбирайте игрушки, поощряющие любопытство: кинетический песок, магнитный конструктор, игрушки для воды с воронками разного размера, цветные трубки, водяное колесо. Детям школьного возраста купите бинокль, наборы юного техника и химика, наборы для создания роботов на радиоуправлении, муравьиную ферму или ферму бабочек, телескоп, набор для резьбы по дереву.

Онлайн-обучение. Познакомьте ребенка с бесплатными онлайн-школами. Только следите за тем, сколько времени ребенок проводит за экраном и соответствуют ли занятия возрасту.

Лучшая награда — позитивная обратная связь. Автор книги «Гибкое сознание»* Кэрол Дуэк утверждает: если хвалить детей за упорный труд и приложенные усилия, это мотивирует их на постановку новых задач и приобретение нового опыта, а если просто говорить им, какие они умные, это приносит гораздо меньше радости, меньше мотивиру-

---

* *Дуэк, К.* Гибкое сознание. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

ет и приводит к ухудшению эффективности[4]. Не предлагайте материальных наград за проделанную работу; лучше найдите другой способ поощрить ребенка за любопытство и любовь к учебе: например, повесьте на стены их рисунки, делитесь их открытиями с бабушками, дедушками и друзьями; ведите дневник интересных находок.

Станьте хорошим примером. Найдите время и возможность удовлетворить свое любопытство; отыщите новый интерес для себя. Взрослые тоже могут учиться на курсах, получать второе и профессиональное образование. Если вам не хочется учиться, вы можете посещать семинары и конференции на интересующие темы. Родители, удовлетворяющие свою внутреннюю тягу к знаниям и личностному развитию, естественным образом передают это детям.

Неделя 42

РАЗВИВАЙТЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Не судите обо мне по моим успехам; судите по тому, сколько раз я падал и поднимался снова.

Нельсон Мандела

Мы, родители, хотим защитить детей от травм, опасностей и горя и видеть, как они преодолевают трудности и достигают успеха, к чему бы они ни стремились. Но это не значит, что нужно растить детей в непроницаемом пузыре. Мы только поможем своим детям, если научим их стрессоустойчивости и выносливости пред лицом препятствий.

Стрессоустойчивость защищает людей, столкнувшихся с травмой и горем. Многочисленные исследования показывают, что стрессоустойчивые люди меньше подвержены депрессии и быстрее оправляются от травм, в том числе от острых сердечно-сосудистых кризисов. Происшествия, кажущиеся другим невыносимыми и опустошающими, не выбивают их из колеи так сильно, как остальных[1].

Стрессоустойчивые люди также лучше адаптируются, столкнувшись с трудностями, и продолжают бороться, несмотря на возникающие на их пути препятствия. Психолог и автор Анджела Дакворт много лет изучала людей, достигших значительного успеха в жизни, и пришла к выводу, что гораздо более вероятным фактором достижения успеха является «стойкость» — слово, которым она называет стрессоустойчивость, когда говорит о достижении цели. Стойкость оказалась даже важнее

высокого IQ, результатов выпускных экзаменов, обучения в престижных университетах и блестящих показателей в ходе военной подготовки. По мнению Дакворт, именно люди, «отличающиеся необычайной стойкостью, упорные и готовые продолжать, несмотря на трудности, препятствия и неудачи», и становятся самыми успешными в жизни[2]. Стойкость значительно повышает шансы человека на успех, какие бы преграды ни стояли на его пути.

Способность сопротивляться стрессам также влияет на продолжительность жизни. В одном исследовании ученые оценили стрессоустойчивость взрослых людей в возрасте от 65 до 100 лет (и старше) и пришли к выводу, что те, кто дожил до 100 лет, наиболее стрессоустойчивы. Кроме того, испытуемые 94–98 лет с самыми высокими показателями стрессоустойчивости имели более высокую вероятность дожить до 100 лет по сравнению со своими менее стрессоустойчивыми ровесниками (на 43%)[3]. Также весьма вероятно, что столетние долгожители проживают эти годы с удовольствием, потому что стрессоустойчивые люди более счастливы и довольны жизнью[4].

Это интересно

Сорокалетнее исследование помогло ученым обнаружить, почему некоторые дети с легкостью преодолевают экстремальные трудности, а другие — нет. В знаменитом Долговременном исследовании на Кауаи 30% детей из «группы высокого риска» стали уверенными в себе, ответственными, компетентными взрослыми, несмотря на то что росли в условиях хронической нищеты, подвергались перинатальному стрессу, домашнему насилию, сталкивались с наркоманией дома и имели историю психических заболеваний в семье. Исследование показало, что дети, которые выжили и добились успеха в таких условиях, получали постоянную поддержку от «суррогатных опекунов» — бабушек и дедушек, дальних родственников, друзей, других взрослых, к которым они могли обратиться за эмоциональной поддержкой и советом в любое время[5].

Эксперты сходятся во мнении: стрессоустойчивость можно выработать в любом возрасте. Главное условие для развития этого качества в себе и своих близких — крепкие отношения с людьми и наличие поддерживающего круга близких людей. Позитивные, глубокие отношения вселяют в нас надежду и оптимизм, а именно они придают силы, когда мы сталкиваемся со стрессами и трудностями. Практика позитивного отношения к жизни, благодарности и доброты, вера и сохранение культурных традиций, забота о здоровье — вот то, что может сделать каждый для развития стрессоустойчивости всех членов своей семьи, и взрослых, и маленьких.

МЕНЯЕМСЯ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ПРАКТИКИ, РАЗВИВАЮЩИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ВЫДЕРЖКУ

Путь к переменам. Такие качества, как стойкость и выдержка, вполне можно развить, хоть и не в одночасье. Есть типы поведения, связанные с высокой стрессоустойчивостью, и наши стратегии помогут их перенять.

Используйте адаптивные стратегии для борьбы со стрессом. Психологи сходятся во мнении, что эффективной стратегией преодоления стресса являются определенные действия, обращенные к самому корню проблемы. Например, если ребенок слишком устает после обеда, не может сосредоточиться и скучает на уроках, возможно, он не высыпается или ест на обед продукты, не снабжающие его энергией. Другие примеры подобных действий: составить план поэтапного решения крупной проблемы или реализации проекта; обратиться за помощью к другим людям; составить список плюсов и минусов, чтобы обдумать важное решение; отказаться брать на себя дополнительные обязательства, если вы уже заняты. Регулярно практикуйте этот метод и обсуждайте, как решать проблемы действием. Тогда ваша семья вряд ли станет

прибегать к нездоровым методам борьбы со стрессом, переутомлением и неудачами.

Взращивайте оптимизм. Позитивный настрой полезен для здоровья. Даже взрослые могут научиться оптимистичному взгляду на мир и развивать его. По данным шестилетнего исследования с участием 135 взрослых, когда оптимисты испытывали стресс, уровень кортизола (гормона стресса) у них не повышался до такой степени, как у пессимистов[6]. Переключиться с негативного настроя на позитивный можно при помощи речевых оборотов, характеризующих неудачи (и успехи) как нормальное и вре́менное явление. Чаще говорите о том, что в силах каждого преодолеть трудности и превратить их в возможность и опыт. Это намного лучше, чем объявлять себя беспомощным и признавать свое поражение.

Рефлексируйте. Стрессоустойчивый не значит бесчувственный. У стрессоустойчивых людей тоже есть чувства, но они объективно оценивают неудачи, себя и ситуацию, принимают ее, учатся на опыте и живут дальше. Столкнувшись с болью и трудностями, позвольте себе прочувствовать все возникающие эмоции и подумайте, что можно будет в следующий раз делать иначе, чтобы история не повторилась. Учите такой рефлексии детей: размышляйте вслух и «проговаривайте» чувства и ощущения ребенка, пока он сам не научится делать это. Например, если вы случайно накричали на чадо (с кем не бывает, не убивайтесь), признайте свою ошибку и вслух проговорите, что нужно сделать, чтобы не допустить срыва в будущем.

Поощряйте здоровый риск. Умеренно рискованные занятия учат детей стрессоустойчивости. Когда ребенок пробует залезть на дерево или проходит прослушивание в школьную пьесу, он развивает навыки решения проблем, мужество и самооценку. Этот опыт и черты характера укрепляют внутренний стержень и делают его более стойким. То же справедливо и для взрослых, пытающихся вытолкнуть себя за пределы зоны комфорта, освоить новые умения и занятия — таким образом вы развиваете уверенность в себе и способность преодолевать трудности. Используйте наши советы из недели 34 «Выходите из зоны комфорта»,

чтобы ставить вызовы перед собой и своей семьей и развивать стойкость характера!

Хвалите детей за упорство и приложенные усилия. В современном обществе больше ценится результат, чем количество приложенных усилий. В школе почет и награды достаются ученикам, получающим лучшие оценки, независимо от того, как легко им дались эти достижения. Тем временем исследования подтверждают, что дети, которых хвалят за старания, а не за результаты, более склонны упорствовать и более настойчивы в достижении цели. Дайте ребенку понять, что для вас важны его старания, а не только успехи. Хвалите его за приложенные усилия, настойчивость и упорную работу. Этот совет может показаться банальным, но именно такое поведение сообщает детям, что упорство вознаграждается.

Иногда можно все бросить. В нашем обществе принято считать, что нет ничего ужаснее, чем бросить дело на полпути и отказаться от намеченной цели; этого следует избегать любой ценой. Однако эксперт по стрессоустойчивости Анджела Дакворт придерживается другого мнения: она говорит, что в некоторых ситуациях бросить все и не упорствовать — лучший выход. Прекратить бороться, столкнувшись с трудностями, — вам может показаться, что это противоречит самой идее стрессоустойчивости, но в ходе своих исследований Дакворт выяснила, что если страсть и интерес пропали, лучше не продолжать. Детство — время, когда мы пробуем: пробуем себя в спорте, разных интересах и увлечениях. Возможно, вы обнаружите, что некоторые занятия кажутся детям неинтересными и они хотят их бросить. Обсудите это с детьми и найдите компромиссное решение; ребенок должен иметь возможность исследовать свои интересы, не боясь, что ему придется заниматься неинтересным делом во что бы то ни стало.

Занимайтесь тем, что интересно. Терпеть неудачи и трудности гораздо проще, если вы заняты интересным, увлекательным проектом, задачей или деятельностью. Развивайте интересы — это тоже поможет стать более стрессоустойчивыми. Когда мы осваиваем какой-то вид спорта, хобби или школьный предмет, мы непременно сталкиваемся

с трудностями и иногда заходим в тупик. Такие моменты развивают уверенность в себе, силу и стойкость, а их успешное преодоление будет мотивировать нас в будущем.

Создайте круг поддержки. Прочные, позитивные отношения дарят чувство безопасности и уверенности, просто необходимое в минуты стресса. Укрепляйте отношения со своим партнером, детьми, близкими друзьями. Помогайте детям выстраивать отношения, основанные на взаимном уважении, любви и поддержке. В этом вам помогут советы из главы «Неделя 16. Будьте хорошим другом». Создайте круг поддержки из людей, на которых можно опереться в горе и в радости.

Вдохновляйтесь историями преодоления. Истории людей, которые столкнулись с трудностями и преодолели их, вдохновляют и взрослых, и детей. Есть множество книг, фильмов и других материалов о людях, которые могут послужить примером стойкости и выдержки для вашей семьи. Маленьким детям понравятся книги «Слон Хортон и город кто-тов» Доктора Сьюза, «Невыдуманный мир» Тимоте де Фомбеля, «Одни на всем белом свете» Ульфа Нильсона и Эвы Эриксон.

Подросткам можно предложить почитать трилогию «Голодные игры» Сьюзен Коллинз, «Беду» Гэри Шмидта, «Голос монстра» Патрика Несса, «Сказки на ночь для юных бунтарок» Франчески Кавальо и Элены Фавилли. Стойкость других людей вдохновляет, и даже родителям будет полезно почитать реальные истории выживания, вселяющие силы и решимость.

Неделя
43

ПЕРЕЙДИТЕ НА ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ

Пусть пища будет вам лекарством, а лекарство — пищей.

Гиппократ

Потребители и эксперты приводят бесчисленные доводы в пользу продуктов, выращенных с соблюдением правил органического земледелия и животноводства. Такие продукты вкуснее, богаче питательными веществами, а их производство не наносит вред окружающей среде. Хотя некоторые приводимые аргументы субъективны, а данные из различных источников расходятся, научные исследования предоставляют неоспоримые доказательства того, что обработка продуктов пестицидами вредит здоровью вашей семьи. Если вы не живете и не работаете на ферме, основным источником загрязнения пестицидами для вас (и особенно для детей) является именно пища.

В традиционном сельском хозяйстве используются сотни видов синтетических пестицидов и удобрений. С их помощью фермеры борются с вредителями и повышают урожайность культур. Эти вещества проникают в растения и остаются на кожице овощей и фруктов даже после мытья. Исследования установили связь между некоторыми распространенными химикатами и возникновением рака и других хронических

заболеваний, включая аномалии неврологического развития, нарушение развития плода, эндокринные нарушения. Например, глифосат (самый распространенный в мире гербицид, известный под торговой маркой Roundup) пристально изучался учеными на предмет канцерогенности и в марте 2015 года был признан вероятным канцерогеном по данным Международного агентства исследования раковых заболеваний Всемирной организации здравоохранения. А в марте 2017 года Управление оценки экологического вреда здоровью штата Калифорния объявило, что глифосат отныне входит в утвержденный список канцерогенов согласно 65-й поправке, требующей помещать особое предупреждение на упаковки товаров, содержащих вредные химикаты[1]. Между тем, глифосат по-прежнему разрешен Агентством по охране окружающей среды США (EPA) и используется в традиционном сельском хозяйстве.

Это интересно

Переход от обычных продуктов к экологически чистым (органическим) может существенно уменьшить вредоносную нагрузку пестицидов на ваш организм. В исследовании, проведенном среди 23 школьников, ученые брали у детей анализ мочи до и после изменений в рационе и отметили существенное увеличение уровня токсичных химикатов в моче при употреблении обычных продуктов, а не органических[2].

Хотя, по мнению некоторых скептиков, уровни пестицидов на обычных продуктах питания гораздо ниже ограничений, установленных Агентством по охране окружающей среды, исследования показывают, что даже это количество пестицидов может вызывать перманентное повреждение развивающегося мозга. Например, по данным метаанализа 27 исследований ученые установили, что дети и подростки, подвергавшиеся воздействию органофосфорных пестицидов (даже

в утробе), демонстрируют ослабление интеллекта, навыков решения задач, скорости обработки информации и рабочей памяти, ухудшенную мелкую и крупную моторику и проблемы с коммуникацией, и все это вызвано дефектами неврологического развития. Более того, у этих детей был повышен риск диагноза «расстройство внимания и гиперактивность»[3]. В органическом земледелии не используются органофосфорные пестициды.

В отличие от традиционного сельского хозяйства, органические фермы используют натуральные, несинтетические средства борьбы с вредителями и сорняками, и то при крайней необходимости. В органической продукции тоже могут содержаться остаточные следы пестицидов, но, по данным исследований, они в 10–1000 раз меньше, чем в обычной продукции, и являются следствием факторов, которые фермер контролировать не может: например, остатки пестицидов сохраняются в почве, воде или упаковке[4].

Покупайте местные продукты

По данным исследования эксперта по пестицидам и ученого Чарльза Бенбрука и его коллег, импортная органическая продукция содержит больше остатков пестицидов, чем выращенная в США (хотя их уровень по-прежнему не превышает стандартов Агентства по охране окружающей среды)[5].

С тех пор как Американская академия педиатрии проверила данные о вреде пестицидов для детей, родителям рекомендуется уменьшить или вовсе исключить риск подверженности детей воздействию пестицидов, употребляя в пищу экологически чистые продукты и используя экологически чистые практики контроля за вредителями и сорняками дома или там, где дети проводят время[6]. Уменьшив пестицидную нагрузку на свой организм и рассказав детям о преимуществах органической пищи, вы уменьшите долгосрочные риски для здоровья

и разовьете здоровые пищевые привычки, которых дети будут придерживаться и во взрослой жизни.

Это интересно

В США, если на продукте написано «натуральный» или «полностью натуральный», это, по сути, ничего не значит, у каждого производителя свое понятие о «натуральности». Между тем, по данным опросов потребителей, те считают, что маркировка «натуральный» означает, что пища выращена без пестицидов, не содержит ГМО и искусственных добавок и обрабатывается без применения химических средств. Как и другие непроверенные маркировки, надпись «натуральный» может сбивать с толку и вводить потребителей в заблуждение[7].

МЕНЯЕМСЯ
ПОКУПАЙТЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ И ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОДЫ ОРГАНИЧЕСКОГО САДОВОДСТВА, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО

Путь к переменам. Наши советы помогут уменьшить воздействие токсичных пестицидов на ваш организм. Источниками пестицидов являются обычные, не органические продукты и удобрения для сада и лужайки.

Ищите органическую маркировку. В США все органические продукты, помеченные печатью «Органик» Министерства сельского хозяйства, должны соответствовать строгим стандартам (не менее 95% органических ингредиентов), а производственные площади, где происходит сбор и обработка продукции, подвергаются инспекции и сертификации. Если продукт содержит 70% органических ингредиентов, на нем может быть пометка «изготовлен с использованием органических ингредиентов». Кроме того, для определения органической продукции

используются четырехзначные числовые коды PLU (Price Look Up: у органических продуктов перед традиционным четырехзначным кодом идет цифра 9 — у других продуктов такого префикса нет.

Печать «Органик» Министерства сельского хозяйства США	Печать «Изготовлено с использованием органических ингредиентов»
USDA ORGANIC	Made with Organic Ingredients At least 70% Organic Ingredients

Спросите фермера. Получение органической сертификации — дорогостоящий процесс, многим это просто не по карману. Но если вы покупаете продукты с местных огородов, то спросите, какие методы обработки земли используются для борьбы с насекомыми, вредителями и сорняками. Возможно, вы будете приятно удивлены, узнав, что методы органические, хоть и без официальной сертификации.

Мойте и чистите обычные овощи и фрукты. В обычном, неорганическом земледелии пестицидами опрыскивают плоды и добавляют в удобрения. Тщательно мойте обычные овощи и фрукты — это уменьшит вред.

Изучите рынок, чтобы сэкономить. Органическая продукция стоит дороже обычной, но в разных магазинах, сетях супермаркетов и интернет-магазинах цены различаются. Многие недорогие сети и магазины для оптовиков предлагают органическую продукцию по хорошим ценам. Не в сезон покупайте любимые органические продукты замороженными. Вы также можете сэкономить, покупая сухие органические продукты (орехи, семена, крупы, бобовые) в онлайн-магазинах).

Сократите использования пестицидов дома. Хроническое воздействие химикатов — распространенная проблема. Мы используем средства для борьбы с насекомыми и грызунами в домах и обрабатываем гербицидами лужайки и сады. Эти химикаты проникают в дом

на подошвах ботинок и лапах домашних животных. Дети более подвержены риску, так как чаще тащат в рот немытые руки и валяются на полу, собирая весь вред от опасных химикатов![8]

Обрабатывайте сад и лужайку органическими продуктами. Вместо синтетических удобрений попробуйте компост для удобрения лужайки. Компост — недорогое натуральное удобрение из разложившегося органического и растительного сырья. Также можно купить газонокосилку с функцией мульчирования и не убирать постриженную траву с лужайки.

Откажитесь от комбинированных продуктов для обработки сада. Комбинированные продукты, содержащие и пестициды, и удобрения, содержат пестициды в повышенной концентрации.

Пропалывайте сорняки вручную. Это труднее, чем обработать сад гербицидом, зато вы защитите свою семью от вреда, наносимого пестицидами. Современные садовые инструменты значительно облегчат вам задачу.

Возьмите на вооружение методы интегрированной борьбы с вредителями. Интегрированная борьба с вредителями — это метод естественного отпугивания насекомых из определенной зоны, позволяющий уменьшить количество инсектицидов. Например, вместо использования химикатов в спреях вы можете защитить дом от грызунов, храня пищевые продукты в герметичных контейнерах; устранить все течи в водопроводе и расставить мышеловки. Кроме того, метод интегрированной борьбы призывает по возможности использовать менее токсичные продукты: борную кислоту для борьбы с муравьями, чешуйницей, термитами и тараканами.

Неделя
44

ЖИВИТЕ ОСОЗНАННО

Встреча двух вечностей — прошлого и будущего — происходит в настоящем, прямо сейчас.

Генри Дэвид Торо

Тысячелетиями различные духовные и религиозные организации учили тому, что осознанность, то есть пребывание в настоящем, присутствие «здесь и сейчас», и есть самый прямой путь к счастью. И согласно данным, проанализированным основателями ресурса TrackYourHappiness.org, просветленные умы правы. Согласно опросу более 5000 человек из 80 стран, люди чувствуют себя наиболее счастливыми, когда они сосредоточенны и ум не блуждает. При этом даже неважно, о чем они думают — о плохом или хорошем[1].

Во всем мире, в разных условиях и среди людей всех возрастов применяются эффективные программы тренировки осознанности. По данным исследований, люди, которые учатся жить осознанно, используют техники тренировки ума, дыхательные упражнения и медитацию, лучше справляются со стрессами и регулируют свои эмоции. У них нет проблем с высоким давлением, лучше иммунитет и они реже страдают от болевых синдромов[2–5]. Подобная практика идет на пользу и детям. Обученные техникам медитации и осознанности дети лучше справляются с эмоциями и трудными жизненными ситуациями. Они ведут более благополучную жизнь, меньше подвержены тревожности и депрессии, обладают более высокими способностями к концентрации и удерживанию внимания[6,7].

Быть осознанным значит принимать осмысленные решения, а не жить на автопилоте, позволяя людям и обстоятельствам направлять течение

своей жизни. Когда мы сами становимся рулевыми, это вселяет уверенность и чувство контроля за происходящим даже в негативных обстоятельствах. Если мы живем в настоящем, мы перестаем наблюдать за своей жизнью со стороны и становимся ее активным участником.

МЕНЯЕМСЯ
ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ

Путь к переменам. Практикуйте осознанность всей семьей — намеренно и целенаправленно. Наши советы помогут вам в этом.

Проведите ревизию своей жизни. Поразмышляйте о том, как вы проводите свое время, и вместе решите, что можно изменить, чтобы сделать жизнь более осмысленной. По данным Бюро трудовой статистики, мужчины и женщины, имеющие детей младше шести лет, в среднем смотрят телевизор по два часа в день[8]. После долгого дня, занятого работой и домашними делами, телепросмотр кажется многим родителям желанной отдушиной. Но ведь это время можно посвятить другим занятиям и увлечениям, которые приносят гораздо больше радости. Воспользуйтесь таблицей «На что уходит мое время?» из части 3 «Инструменты и ресурсы» и попытайтесь понять, на что ваша семья тратит время. Записывайте, сколько времени вы потратили на различные дела в будни и выходные. Мы составили для вас список самых популярных занятий, который можно взять за образец. Подсчитайте, сколько минут в день вы потратили на каждое занятие, округлив до 15 минут.

Прекратите анализировать. Основатель и бывший исполнительный директор Центра осознанности при Обществе медицины и здравоохранения Медицинской школы Университета Массачусетса Джон Кабат-Зинн говорит: «Обычные мысли проносятся в уме, как бушующий водопад». Рефлексировать и размышлять необходимо. Но если мы тратим слишком много времени и сил на анализ всего, что случается с нами, как мы будем наслаждаться настоящим? Отведите для размышлений и анализа особое время, приучите детей вести дневник или обсуждать

свои мысли в отдельном разговоре, и вы научите их осознанному наблюдению за мыслями, которое не будет продолжаться постоянно.

Выполняйте упражнения, развивающие осознанность. Научите свою семью упражнениям и практикам развития осознанности. Они тренируют внимание, регулируют эмоции и учат проживать жизнь более сознательно. Совместная практика способствует укреплению взаимоотношений и дальнейшему обучению.

Поющие чаши. Тибетцы веками используют традиционные гималайские поющие чаши в ритуалах, молитвах, медитации и звукотерапии. Чаши издают приятный звук, успокаивающий ум и тело. Попросите домашних закрыть глаза и внимательно слушать звук чаши. Возьмите чашу и двигайте деревянным молоточком по ее внутреннему периметру — чаша запоет. Когда звук растворится, можно открыть глаза. Затем повторите.

Дышите. Осознанное дыхание несет огромную пользу вам и вашей семье. С его помощью вы можете предотвратить импульсивную покупку или создать атмосферу покоя посреди хаоса. Используйте дыхание, чтобы прислушаться к мимолетным мгновениям в течение дня, которые мы обычно не замечаем. С маленькими детьми можно использовать мягкую игрушку, как описано в главе «Неделя 12. Просто дышите», — это поможет повысить эффективность дыхательных упражнений.

Отправьтесь на прогулку. Основатель ресурса LeftBrainBuddha.com Сара Руделл Бич рекомендует регулярно отправляться всей семьей на прогулку с «находилками», то есть прогулку, во время которой вы находите и отмечаете что-то, чего не видели раньше. Такие прогулки в буквальном смысле приучают детей останавливать прекрасные мгновения*.

Совместные медитации. Медитация — мощная практика успокоения ума и создания пространства, в котором можно находиться здесь и сейчас. Этот инструмент помогает регулировать эмоции и налаживать связь со своим внутренним «я». Учиться медитации можно с трех лет, только у детей это будет немного непохоже на медитацию взрослых.

---

* В России продается целая серия книг-находилок от Зины Суровой, издаваемая издательством «Манн, Иванов и Фербер». *Прим. ред.*

Техника эмоциональной осознанности для детей

В детской книге «Угрюмая корова медитирует» автор Керри Маклин рассказывает историю очень мрачной коровы, которая учится регулировать свои эмоции при помощи «банки для мыслей»[9]. Эта техника идеально подходит для детей 3–10 лет, но ее можно использовать и подросткам, и взрослым.

Вам понадобится:

- ✤ Пол-литровая стеклянная банка с крышкой
- ✤ Теплая вода
- ✤ Глицерин (четверть стакана)
- ✤ Прозрачное жидкое мыло или жидкость для мытья посуды (4 капли)
- ✤ Цветные блестки

Приготовление:

- ✤ Наполните банку теплой водой на три четверти.
- ✤ Долейте глицерин.
- ✤ Добавьте жидкое мыло.
- ✤ Плотно закройте банку и встряхните, чтобы мыло и глицерин растворились в воде.
- ✤ Добавьте блестки (около 1 столовой ложки) до достижения желаемой концентрации.
- ✤ Закройте крышкой и встряхните.

Когда вы или ваши дети будете испытывать гнев, грусть и другие эмоции, встряхните банку и понаблюдайте, как блестки оседают на дно. Представьте, что ваши негативные эмоции успокаиваются, подобно оседающим блесткам.

В главе «Неделя 12. Просто дышите» вы сможете подробнее прочесть о силе медитации и о том, как заниматься всей семьей.

Наблюдайте за эмоциями. Эмоциям, как и мыслям, свойственно захватывать наш ум и мешать жить в настоящем. Дети учатся контролировать эмоции, наблюдая, как это делают их родители[10]. Практики осознанности помогут родителям овладеть новыми инструментами контроля за эмоциями, которые в конечном счете пойдут на пользу и детям. Например, есть такая техника «прогноз погоды»: настоящий прогноз погоды пытается предсказать, будет ли завтра солнечно или пойдет дождь; делая эмоциональный прогноз погоды, дети учатся наблюдать за эмоциями и выявлять их, не привязываясь к ним. Регулярно спрашивайте у своих близких, какая погода у них сегодня в голове. День солнечный, идет дождь или начинается настоящий ураган?

Устанавливайте цели. Неделя 14-я была посвящена тому, как важно ставить цели и формулировать намерения и как помочь детям всех возрастов стать целеустремленными. Активная постановка жизненных целей мотивирует всю семью жить сознательно, понимая, что каждый человек сам несет ответственность за жизнь, которую создает.

Читайте книги, которые учат осознанности. Истории — отличный инструмент обучения для людей всех возрастов. Поскольку детям трудно объяснить такие абстрактные понятия, как осознанность, книга — самый подходящий метод для этого. Вспомните, какие истории учат детей различным видам осознанного поведения: сначала думать, потом делать; радоваться красоте жизни; принимать сознательные решения; искать тишину внутри; выявлять и распознавать свои эмоции.

Используйте вдохновляющие визуальные образы. Фонтанчики с водой, сады камней, статуэтки сидящего Будды — все эти образы наполняют спокойствием и напоминают нам о необходимости быть в настоящем. Простая мудрая цитата в рамке, иллюстрация, украшение с гравировкой «Здесь и сейчас» или «Живи настоящим» — все это поможет остановиться на минутку, сфокусироваться в настоящем и «обнулиться». Пусть у каждого члена семьи будет свой предмет, напоминающий об осознанности.

ВОЗЬМИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В СВОИ РУКИ

Неделя
45

Здоровье — как деньги: пока не потеряешь, не осознаешь его ценность.

*Джош Биллингс**

Американскую систему здравоохранения часто критикуют за то, что она борется с заболеваниями, но не делает ничего, чтобы предотвратить их. К счастью, в профилактике заболеваний нам могут пригодиться привычки, которые помогали людям сохранять здоровье с незапамятных времен. Есть больше фруктов и овощей, каждый день делать зарядку, спать по восемь часов, отказаться от курения, принимать витамины, раз в год проходить диспансеризацию, делать все, что велит доктор, и иногда нарушать эти правила. По данным Центра контроля и профилактики заболеваний, достаточно выполнять все перечисленное, чтобы ежегодно предотвращать 30% смертей, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, 15% смертей от рака и 28% смертей от инсульта[1].

Когда мы игнорируем какие-либо из этих рекомендаций, наше здоровье страдает, и мы вынуждены идти к врачу. До появления интернета пациенты полностью полагались на врачей по части диагностики

* Американский писатель-юморист (1818–1885). Настоящее имя Генри Уиллер Шоу.

и плана лечения, и было очень сложно сделать что-то еще, кроме как пойти к другому врачу и получить второе мнение. Но сейчас вся информация о здоровье доступна, и мы можем найти в интернете все, от последних научных исследований до данных об альтернативных методах лечения.

По данным Исследовательского центра Пью, 72% взрослых ищут в интернете информацию о здоровье, особенно о болезнях и методах их лечения[2]. Семьям подобная осведомленность помогает занять более активную позицию в вопросах здоровья, улучшить здоровье и более ответственно подходить к принятию медицинских решений для себя и своей семьи, а не полагаться на систему здравоохранения, принимающую решения за нас.

Когда пациенты и врачи принимают совместные решения касательно здоровья и лечения, план лечения составляется в соответствии с индивидуальными потребностями пациента. Все больше научных данных указывает на то, что совместное принятие решений означает более благоприятный прогноз для пациента[3, 4]. Отчет Кокрейновского сотрудничества («золотой стандарт» медицинских исследований) свидетельствует: когда решение о том, принимать ли рецептурное лекарство для лечения инфекций верхних дыхательных путей, принималось совместно врачом и пациентом, врачи прописывали антибиотики на 40% реже (эффективность антибиотиков в данном случае не доказана)[5].

Врачи по-прежнему склонны принимать решения, касающиеся здоровья пациентов, не спросив мнения последних. Но в последнее время в медицине набирает обороты движение за внедрение новых стандартов практики — бо́льшей информированности пациентов и их вовлеченности в процесс принятия решений. Мы начинаем узнавать, что такое здоровый образ жизни и профилактика, в родительском доме, и здоровые привычки, усвоенные в детстве, переносятся ребенком во взрослую жизнь. Таким же образом можно научить детей занимать более активную позицию в том, что касается здоровья и общения с врачами.

МЕНЯЕМСЯ
ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ; ПОМНИТЕ, ЧТО ЛИШЬ ВЫ САМИ НЕСЕТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Путь к переменам. Знание — сила, и эта поговорка особенно верна в отношении здоровья вашей семьи. Учите детей, что ответственность за их здоровье и благополучие лежит на них самих, и показывайте это своим примером. Наши советы вам в этом помогут.

Обзаведитесь «своим» терапевтом. Большинство страховых планов включают посещение терапевта. Именно терапевт направит вас к специалистам, если возникнут проблемы со здоровьем. Попросите друзей и родных порекомендовать вам хорошего терапевта.

Регулярно сдавайте анализы и проходите скрининги. Профилактические анализы и скрининги помогают выявить важные данные, необходимые для поддержания здоровья.

Измерение давления. Высокое давление — фактор, способствующий возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, предвестник инсультов и заболеваний почек. Проверяйте давление раз в год на приеме у врача или в аптеке, где есть прибор для бесплатного измерения давления. Нормальное (в среднем) давление у взрослого человека — 120 на 80.

Уровень холестерина и липидов. Скрининг на липиды измеряет концентрацию липопротеинов низкой плотности, липопротеинов высокой плотности и триглицеридов в крови. Высокая концентрация ЛНП и триглицеридов провоцирует заболевания сердца. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует всем взрослым старше 20 лет при отсутствии дополнительных факторов риска сдавать анализ на уровень холестерина и липидов раз в 4–6 лет и чаще, если наличествуют факторы риска: курение, лишний вес, высокое кровяное давление, диабет, случаи повышенного холестерина в семье. Кардиологическая ассоциация также рекомендует детям, в семьях которых были случаи инфарктов, атеросклероза и повышенного холестерина (а также если семейная история

неизвестна), сдавать этот анализ в возрасте от 2 до 10 лет. Во всех остальных случаях можно сдать анализ один раз в возрасте 9–11 лет и еще раз в возрасте 17–21 года.

Кровь на сахар или анализ на диабет/предиабет. Более 77 миллионов американцев живут с предиабетом, сами о том не подозревая. Предиабет — это период, предшествующий заболеванию диабетом, когда уровень сахара в крови уже выше нормы, но еще не настолько высок, чтобы больному диагностировали диабет. Люди с предиабетом гораздо больше предрасположены к заболеванию диабетом — по данным одного исследования, 37% пациентов с предиабетом заболевают диабетом второго типа в течение четырех лет, если никакое лечение не проводится[6]. Американская диабетическая ассоциация рекомендует проверять кровь на сахар раз в три года при наличии лишнего веса и по достижении 45 лет (оба фактора усиливают риск заболевания диабетом). Если в вашей семье кто-то болел диабетом или имеются другие факторы риска, анализ нужно сдавать чаще.

Анализ на витамин D. Нехватка витамина D (участвует во многих жизненных процессах, в частности в синтезе гормонов) напрямую связана с развитием таких заболеваний, как диабет второго типа, рассеянный склероз и экзема. Поэтому сдавать анализ необходимо регулярно.

Анализ на рак толстой кишки. С возрастом риск заболевания раком толстой кишки повышается — а это второй по частоте смертельный вид рака. Рекомендуется проводить регулярные скрининги начиная с 50 лет, и раньше, если в семье были случаи заболевания раком толстой кишки, кишечника, груди, яичников или матки.

Проверка слуха. Многие люди неохотно признают, что теряют слух, но это очень распространенная проблема, особенно у взрослых старше 50 лет. Если вы или кто-то из членов вашей семьи заметили у себя ухудшение слуха (приходится напрягаться при разговоре, переспрашивать окружающих, увеличивать звук телевизора или радио до такой степени, что домашние начинают жаловаться), возможно, вы действительно теряете слух. Проверьтесь у отоларинголога.

Скрининг на остеопороз. Женщинам в период менопаузы, у которых были переломы и есть наследственная склонность к остеопорозу, следует пройти анализ на плотность костей (в идеале — денситометрию).

Анализ на рак кожи. Поскольку это самый распространенный и наиболее легко поддающийся лечению вид рака, рекомендуется проводить скрининги на рак кожи ежегодно. Ранняя диагностика и лечение играют определяющую роль в успешной терапии рака кожи. Если у вас в семье были случаи заболевания раком кожи, у ваших близких много родинок, веснушек и были солнечные ожоги, проверяться лучше начиная с самого раннего возраста.

Проверка зрения. Зрение необходимо проверять начиная с трех лет, чтобы как можно раньше выявить проблемы. Если у вас никогда не было проблем со зрением, начинайте регулярно ходить к окулисту с 45 лет. Глаукома — заболевание, которое может привести к потере зрения, — начинает развиваться именно в этом возрасте. Но при своевременном лечении можно предотвратить или отсрочить серьезные проблемы со зрением.

Посещение стоматолога. Регулярные осмотры у стоматолога помогут выявить многие проблемы: от недостатка витаминов до недиагностированного диабета. Независимо от возраста проверку и профессиональную чистку зубов у стоматолога оптимально проводить дважды в год. А в промежутках между этими визитами следите, чтобы ваши домашние чистили зубы как минимум дважды в день (желательно после еды); ежедневно пользовались зубной нитью (желательно вечером), не курили и не жевали табак и ели меньше сахара.

Гинекологические осмотры для женщин. По достижении 18-летнего возраста или с началом сексуальной активности (в зависимости от того, что наступит раньше) женщины должны регулярно сдавать мазок на цитологию. Этот мазок выявляет проблемы с репродуктивной системой, такие как ВПЧ (вирус папилломы человека) и рак шейки матки. При раннем выявлении эти заболевания легче вылечить. Мазок сдается раз в 1–3 года в возрасте 21–65 лет. При наличии дополнительных факторов риска (плохие результаты мазка в прошлом, бородавки

на гениталиях, ЗППП, множество половых партнеров) доктор может назначать этот тест и чаще.

Проверка у маммолога для женщин. С возрастом у женщин увеличивается риск заболевания раком груди. Большинство случаев рака груди диагностируется у женщин старше 50. Ранняя диагностика существенно влияет на эффективность лечения. Ежемесячно проводите самостоятельный осмотр и раз в год проходите осмотр у врача. Этого достаточно, пока вы моложе 40 лет. После сорока раз в один-два года надо делать маммографию. Если в вашей семье были случаи рака груди, начинать регулярные маммографии нужно раньше и делать их чаще.

Анализ на рак простаты для мужчин. Мужчинам старше 50 лет необходимо сдать анализ на рак простаты (анализ на ПСА). Тем, у кого в семье были случаи рака простаты, по рекомендации врача можно сдать этот анализ и раньше 50 лет.

Знайте, что значат все эти цифры. В ходе ежегодной диспансеризации врач может назначить вам анализ крови на анемию, маркеры сердечно-сосудистых заболеваний и иммунные маркеры. Даже если врач сообщит, что у вас все в норме, вы должны понимать, какие показатели считаются нормой (например, уровень кровяного давления или триглицеридов). Вооружившись этой информацией, вы сможете принять правильное решение касательно профилактики будущих заболеваний.

Задавайте вопросы. Исследования показывают, что при назначении лечения врачи более склонны рассказывать о положительных аспектах терапии, чем представлять сбалансированный взгляд на лечение со всеми его плюсами и минусами. Расспросите врача о лекарствах, методах терапии и диагностики и альтернативных способах лечения. Стандарты страховых компаний предписывают врачу уделять пациенту строго определенное количество времени, но многие врачи сейчас соглашаются предоставить более подробные ответы на вопросы по электронной почте. Обсудите это с администрацией вашей клиники.

Читайте мелкий шрифт. С 1994 года число взрослых людей 45–64 лет, регулярно принимающих лекарства по рецепту, выросло на 27%. Однако у многих лекарств есть нежелательные побочные эффекты,

о которых врачи не говорят, когда прописывают их пациентам. Например, 25% взрослых 45–64 лет принимают лекарства, снижающие уровень холестерина (статины), но сегодня кардиологи из Гарварда обеспокоены повышенным риском развития диабета у пациентов, принимающих статины[7,8]. Научите всех членов вашей семьи читать рецепты и инструкции от и до, прежде чем начать принимать лекарство; анализировать и обсуждать возможные побочные эффекты и определять, нужно ли внести какие-либо изменения в рацион или образ жизни для снижения симптомов и поддержки организма.

Неделя
46

БОЛЬШЕ ПОЗИТИВА

Запишите на сердце, что каждый день года — лучший.

Ральф Уолдо Эмерсон

Наверняка у вас есть знакомые, которые постоянно улыбаются, умеют любую плохую ситуацию превратить в хорошую и никогда не теряют присутствия духа, что бы ни случилось. Кого-то такой постоянный оптимизм даже раздражает, а кого-то вдохновляет. К какой бы категории людей вы ни относились, с наукой не поспоришь: позитивный настрой, безусловно, полезнее для здоровья, чем его отсутствие! Исследования подтверждают, что оптимистов отличает более крепкое здоровье независимо от рациона и образа жизни.

Позитивный настрой улучшает производительность, особенно в не слишком удачные времена. В одном исследовании мужчин-футболистов выяснилось, что игроки-оптимисты делали больше успешных подач, чем пессимисты на матче, когда команда в целом проигрывала[1]. Позитивный настрой заставляет работать упорнее; тот, кто надеется, склонен идти до конца.

Ученые также сходятся во мнении, что тех, у кого стакан всегда наполовину полон, отличает более крепкое физическое и психическое здоровье. У оптимистов понижено кровяное давление, уровень кортизола (гормона стресса) и воспаления; меньше риск гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний и распространенных респираторных инфекций[2,3]. Многочисленные исследования доказывают, что даже уровень смертности среди оптимистов ниже, особенно когда речь идет

о смертельных заболеваниях вроде рака груди, мозга, шеи и сердечно-сосудистых заболеваний[4]. Конечно, одним оптимизмом делу не поможешь, но надежда помогает лучше справляться с излечимыми заболеваниями, потому что ситуация воспринимается как временная. Кроме того, оптимисты более мотивированы продолжать лечение, а это увеличивает шанс выживания и выздоровления.

Некоторые как будто рождаются с позитивным взглядом на мир. Но все же оптимизм — это навык, который можно развить осознанной регулярной практикой. Мало того, позитивный настрой очень сильно и заразительно действует на окружающих — вспомните, как вы себя чувствуете после общения со своими веселыми друзьями-оптимистами? Примите решение развивать в себе оптимистичный настрой — и вы, ваша семья и ближайшее окружение станете здоровее и счастливее!

Это интересно

Оптимизм и пессимизм связаны с активностью разных полушарий мозга. При помощи МРТ ученые выяснили, что у людей, реагирующих на предложенную ситуацию оптимистично, более активно левое полушарие мозга, а у тех, кто реагирует пессимистично, — правое. Именно левое полушарие «замечает» позитивные аспекты жизни и «заведует» надеждой[5].

МЕНЯЕМСЯ
РАЗВИВАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ!

Путь к переменам. Оптимизм — очень действенная привычка, над которой стоит поработать. Помогите своим близким овладеть этим важнейшим навыком, используя наши стратегии.

Понаблюдайте за собой. Оптимизм и пессимизм передаются окружающим, поэтому ваш личный взгляд на мир, несомненно, влияет на то,

как реагируют на мир ваши близкие. Если вы склонны к пессимизму, прежде всего поработайте над собой. Когда вы начнете смотреть на вещи более позитивно, ваши родные непременно это заметят или начнут неосознанно менять свое поведение, подстраиваясь под вас. А вот если вы от природы оптимист, помогите своим близким перенять этот настрой, говоря об этом вслух и рассказывая о своих надеждах на будущее.

Ищите во всем хорошее. Помогите своим близким справиться с неприятностями и не терять упорство при помощи упражнения, настраивающего на позитивный лад. Воспользуйтесь рабочей таблицей «Ищите во всем хорошее» из части 3 «Инструменты и ресурсы». Составьте список типичных проблем, с которыми сталкивается ваша семья. Затем попробуйте переоценить каждую ситуацию и записать, что хорошего может выйти даже из плохого; какое позитивное действие можно предпринять, чтобы решить проблему. Эту таблицу можно повесить на холодильник или доску для записей, чтобы все домашние видели ее и не теряли надежды!

Притворяйтесь счастливым. Существует теория взаимосвязи между мимикой и психологическим состоянием человека, которая гласит: когда мы улыбаемся, то настроение у нас улучшается, даже если улыбка вымученная[6]. Притворитесь оптимистом — улыбайтесь, смейтесь, заставляйте себя быть более позитивным! Возможно, это один из самых простых способов настроиться на позитивный лад. Вы можете окружить себя напоминаниями, которые будут вызывать улыбку или смех. Например, расставьте на рабочем столе фотографии родных, на которых те дурачатся. Повесьте записки со смешными фразами на зеркало в ванной. Установите на компьютер веселое приветствие. Положите записку с ободряющим напутствием в коробку с завтраком ребенку.

Используйте мантры. Мантры — это слова или фразы, воплощающие поведение, убеждение или эмоции, которые вы хотите в себе культивировать. Мантры могут быть совершенно конкретными, например «Я уверен(а), что смогу сделать то-то и то-то», и абстрактными: «Счастье повсюду». В медитации с мантрами вы повторяете мантру раз за разом; это помогает сфокусировать ум и устранить отвлекающие факторы.

Используйте позитивную психологию

Психотерапевты, практикующие позитивную психологию, считают, что выполнение намеренных действий, взращивающих положительные эмоции (и противодействующих негативному мышлению), помогает культивировать оптимистический настрой. Чтобы воспитать в себе оптимизм, выполняйте эти упражнения (их эффективность доказана научными исследованиями!).

- **Помните о своих ценностях.** Сначала составьте список своих ценностей. Выберите одну и напишите несколько предложений о том, что значит для вас это качество или принцип. Маленьким детям можно задавать наводящие вопросы, записать их ответы и прочесть позже. Подробнее о ценностях — в главе «Неделя 21. Следуйте за своей звездой».
- **Практикуйте доброту.** Осознанная практика доброты настраивает на позитивный лад и обладает многочисленными преимуществами для здоровья. Используйте стратегии 36-й недели, чтобы помочь близким делиться добротой.
- **Личные цели.** Ставьте цели и отслеживайте прогресс на пути к их достижению: все это способствует повышению самоэффективности. Наши советы из главы «Неделя 14. Ставьте цели» помогут научить ваших домашних целеполаганию и более позитивному взгляду на мир.
- **Практикуйте благодарность.** Каждый день вспоминайте, за что вы благодарны. А лучше вовлеките всех домашних в эту практику. Пусть они пишут друг другу и окружающим людям письма благодарности и отправляют их. Воспользуйтесь нашими советами из главы «Неделя 9. Будьте благодарны».
- **Используйте свои сильные стороны.** Составьте список своих сильных качеств, выберите одно и попробуйте использовать его в новом контексте в течение недели. Эта практика учит уверенности в себе, помогает самоутвердиться и ощутить свою власть над обстоятельствами.
- **Позитивные заметки.** Каждый день записывайте три положительных события, произошедших с вами. Делитесь своим позитивным опытом с семьей за ужином или записывайте их в дневник, чтобы потом вспоминать, что с вами случилось хорошего.

Также мантры можно использовать, чтобы регулировать свои реакции на неудачи и трудности, подстерегающие нас в повседневной жизни. Подумайте, какая мантра будет понятна даже маленьким детям, чтобы они смогли использовать ее в разных ситуациях. Дети постарше могут придумать или найти подходящую личную мантру, которая будет настраивать на позитивный лад и помогать справиться с текущими проблемами.

Долой пессимизм! Если вы заметили, что ваш партнер, супруг(-а) или ребенок реагируют на трудности и неудачи, скатываясь в цинизм и безнадежность, обратите на это внимание и мягко попробуйте помочь им переключиться. Научите своих близких распознавать негатив, чтобы вместе создать позитивную среду. А если в вашей семье не обижаются на незлобивое поддразнивание, можете поиграть в игру: найти «угрюмого буку» и попытаться анекдотами, обсуждениями и улыбками рассмешить его.

Попробуйте когнитивную поведенческую терапию. В основе этой разновидности психотерапии лежит убеждение, что наши чувства и поведение вызываются нашими же мыслями, а не внешними событиями или людьми. КПТ учит распознавать и менять свои мыслительные паттерны с целью изменить определенный поведенческий паттерн, в том числе научиться перестраиваться на более оптимистический лад.

ГОТОВЬТЕ ДОМА, ЕШЬТЕ ВМЕСТЕ

Неделя
47

Хотите, чтобы у вас появился друг? Отправляйтесь к кому-нибудь в гости и поешьте с ним за одним столом… поделившись едой, люди делятся и своим сердцем.

*Сесар Чавес**

Люди все чаще едят в ресторанах[1]. В 1980-е в США произошел настоящий кризис домашней трапезы[2]. В 2015 году впервые в истории американцы потратили больше денег в ресторанах и барах, чем в продуктовых магазинах. По мнению автора и исследователя Эбигейл Кэрролл, «уже несколько десятилетий семейные ужины в Америке переживают упадок, и люди уже не едят за одним столом, как прежде»[3,4]. Современным родителям все чаще не хватает времени; мамы нередко работают, структура семьи изменилась, очень много времени тратится на то, чтобы возить детей по разным секциям; люди чаще задерживаются на работе. К сожалению, тенденция меньше готовить дома и обедать за семейным столом пагубно отражается на здоровье.

Питательная ценность фастфуда, а также магазинных полуфабрикатов чаще всего невысока, в них больше вредных жиров, рафинированных углеводов и соли, и обычно в приготовлении этих блюд не используются ни экологически чистые продукты, ни мясо высокого качества. Если вы готовите дома, то контролируете состав и ингредиенты; вы можете

* Американский правозащитник, борец за социальные права рабочих и мигрантов, сторонник веганства (1927–1993).

использовать для жарки и салатных заправок более качественные масла, а большинство ресторанов готовят на дешевом, вредном растительном масле (о различии в питательной ценности разных масел читайте подробнее в главе «Неделя 39. Ешьте здоровые жиры»). В одном исследовании выяснилось, что рацион тех, кто готовил ужин сам и ужинал дома шесть-семь раз в неделю, оказался более полезным и содержал больше клетчатки, меньше углеводов и меньше сахара и соли, даже несмотря на то что люди не готовили низкокалорийные блюда намеренно[5]. Более того, большинство детских блюд, которые подают в ресторанах, не соответствуют требованиям питательной ценности. По данным Центра изучения общественных интересов, лишь 3% из 3494 детских обедов в 50 крупнейших сетевых ресторанах отвечают стандартам питательной ценности для детей[6].

В каком бы возрасте вы ни научились готовить, это умение очень пригодится. Многочисленные исследования показывают, что взрослые и дети, посещавшие кулинарные курсы, не только учатся готовить и более уверенно чувствуют себя на кухне, но и выбирают более здоровую пищу[7–9]. В одном метаанализе исследований выяснилось, что дети, проходившие кулинарные мастер-классы, в целом едят больше фруктов, овощей и диетической клетчатки, более охотно пробуют новые продукты, уверенно выбирают и готовят еду[10].

А еще еда за одним столом укрепляет отношения и углубляет связи между близкими людьми. Ритуал совместного употребления пищи помогает родителям поддерживать связи с детьми и сохранять свое влияние, особенно когда дети становятся подростками. Доказано, что у подростков, которые часто обедают и ужинают дома, реже встречаются расстройства пищевого поведения, проблемы с наркотиками и алкоголем, агрессивное поведение, случаи депрессии и суицида[11–13]. Тем, кто чаще ест за одним столом с родителями, свойственна более высокая самооценка, они лучше успевают в школе[14].

Родители, которые готовят дома и собирают семью за общим столом, способствуют здоровью своих домашних, учат детей важным жизненным навыкам, укрепляют связи и создают постоянный источник поддержки.

МЕНЯЕМСЯ
ЕШЬТЕ ЗА ОДНИМ СТОЛОМ МИНИМУМ ТРИ-ПЯТЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ. СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ЧАЩЕ ГОТОВИТЬ ДОМА

Путь к переменам. Для перехода на домашнюю еду может понадобиться много или совсем немного усилий — все зависит от личной ситуации, умения и желания готовить. Наши советы помогут начать.

Установите цель: есть за общим столом. Чем чаще вы едите за общим столом, тем больше польза. Во Франции люди в 80% случаев едят вместе. Конечно, все семьи разные. Поставьте себе реалистичную цель: сколько раз в неделю вы хотите есть за общим столом? Если ваши дети очень заняты, проявите гибкость и учтите их приоритеты. Цель должна быть выполнимой.

Просто сядьте за стол. Кажется, что в суматохе современной жизни просто невозможно взять и сесть за стол всей семьей. Но немного планирования и подготовки — и все получится. С самого раннего возраста сажайте маленьких детей с собой за стол — это научит их пользоваться приборами и освоить правила поведения во время еды. Малыши смотрят на взрослых и так определяют, что можно есть, а что нет. Дошкольники и младшие школьники подражают родителям, накладывая еду на тарелку; едят те же фрукты и овощи, что и взрослые; глядя на взрослых, пробуют новую пищу. Сесть за стол и спокойно поесть — это должно быть в приоритете и у вас!

Не ожидайте слишком многого. Если вы надеетесь, что семейный ужин будет похож на совместные ужины с партнером, которые были у вас до появления детей, вас ждет разочарование. Постарайтесь получить удовольствие от этого хаоса, посмеяться над дурацкими моментами, не обращать внимания на грязь и просто болтать о том о сем.

Делитесь и слушайте. Семейный ужин должен стать для детей безопасным пространством, где они могут поделиться своими чувствами, рассказать, как прошел день, и углубить семейные связи.

Оснащение кухни

Для приготовления множества вкусных блюд хватит небольшого набора простых инструментов. Если вы ограничены в средствах, качественные товары для дома можно купить в IKEA, Fix Price и даже на барахолках.

✤ Качественный набор ножей
✤ Деревянная или бамбуковая разделочная доска
✤ Овощечистка
✤ Металлические мерные ложки
✤ Стеклянные мерные стаканчики
✤ Металлические или пластиковые мерные стаканчики для сыпучих продуктов
✤ Большая миска из стекла или нержавеющей стали
✤ Большая стеклянная форма для запекания
✤ Противень с бортиками
✤ Большой сотейник из нержавеющей стали или керамики
✤ Большая кастрюля из нержавеющей стали с плотно закрывающейся крышкой

Советы по экономии времени

✤ Планируйте меню заранее
✤ Заранее нарежьте овощи и храните их в холодильнике/морозилке
✤ Покупайте уже нарезанные и натертые овощи (когда времени совсем не хватает)
✤ Овощи со съедобной кожицей не чистите, а мойте и трите щеткой
✤ Готовьте сразу много
✤ Приготовьте основное мясное блюдо на несколько дней и ешьте его с разными гарнирами
✤ Мойте посуду во время приготовления пищи, сразу после использования
✤ Купите кухонный комбайн
✤ Измельчайте пищу погружным блендером
✤ Готовьте блюда в мультиварке с отложенным таймером, пока сами на работе
✤ Запекайте мясо с овощами на одном противне
✤ Попробуйте быстро готовить рис, бобы и мясо в скороварке

Что могут маленькие повара

Как привлечь детей к работе на кухне? Давать им простые задания, перечисленные в этой таблице. Моторные навыки развиваются в разном возрасте. Следите за детьми и помогайте им, пока они не будут готовы выполнить следующее, более сложное задание.

Возраст	Задание по приготовлению пищи	Задание по сервировке и уборке стола
2–3 года	Мыть и сушить продукты Сушить салат в сушке. Делать пюре из картофеля и других овощей при помощи толкушки. Вычерпывать мякоть тыквы ложкой. Смазывать овощи маслом при помощи кисточки. Отмерять ингредиенты мерными ложками и стаканчиками. Перемешивать (в большой миске)	Раскладывать салфетки. Раскладывать столовые приборы. Убирать грязные столовые приборы в посудомоечную машину
4–6 лет	Чистить овощи. Резать продукты «детским» ножом. Вырезать печенье формочками Раскатывать тесто. Отмерять ингредиенты. Разбивать яйца. Включать и выключать блендер и кухонный комбайн. Взбивать и перемешивать. Выскребать остатки еды со стенок чаши блендера	Накрывать на стол. Мыть нетяжелую посуду. Убирать посуду в посудомоечную машину

Возраст	Задание по приготовлению пищи	Задание по сервировке и уборке стола
7–9 лет	Пользоваться настоящим острым ножом для разделки мяса. Отбивать мясо. Нанизывать мясо на шампуры Разливать тесто в формочки Открывать банки консервным ножом. Выкладывать измельченные продукты из блендера	Убирать остатки пищи. Загружать и разгружать посудомоечную машину
10–12 лет и старше	Тушить овощи и мясо. Ставить в духовку противень и доставать его. Готовить простые блюда по рецепту	Любые задания, даже требующие осторожности (в том числе мытье острых предметов)

Внимательно выслушайте ребенка и, в свою очередь, расскажите о том, что происходит у вас. Например, можно предложить каждому поделиться тремя приятными событиями, которые произошли за день, и тремя неприятностями. Сделайте этот ритуал радостным и ежедневным, особенно если у вас маленькие дети.

Готовьте дома. Имея пару простых кухонных приспособлений, несложный рецепт и свежие ингредиенты, можно приготовить очень вкусные блюда. Если вы новичок на кухне, начните с малого и готовьте самое простое. Более опытные повара пусть попробуют поделиться своей страстью к кулинарии с остальными членами семьи и использовать совместные ужины как повод для общения и качественного времяпрепровождения. Наши советы по экономии времени помогут готовить и убираться быстрее. Подключите к делу всю семью!

Готовьте блюда, которые всем нравятся. Готовьте любимые полезные блюда: так вы будете уверенно ощущать себя на кухне. Самое простое блюдо можно легко видоизменить, чтобы разнообразить рацион. Вы можете готовить на гарнир разные овощи (например, запеченный кабачок вместо картофеля); подавать пищу разными способами. Например, котлету подать в булочке с салатом или сделать фрикадельки и макать их в соус, свиное и куриное филе — заворачивать в листья салата, подать завернутым в лепешку или с капустным салатом.

Готовьте по рецептам. Если вы начинающий кулинар, освойте простые рецепты, приготовив каждое блюдо несколько раз. С опытом вы научитесь изменять рецепты, подстраиваясь под вкусы вашей семьи, добавлять разные травы и специи, использовать разные овощи, добавлять ингредиенты. Пользуйтесь самыми рейтинговыми рецептами с популярных кулинарных сайтов. Также можете изучить кулинарные бестселлеры.

Осваивайте новые навыки. Возьмите уроки карвинга или кулинарного мастерства на курсах для взрослых, в профессиональном колледже, ресторане или на ферме. Также можно воспользоваться видеоуроками на YouTube или взять онлайн-уроки у известных шеф-поваров и диетологов.

Составьте меню на неделю. Определите заранее, что будете готовить в течение недели, чтобы тратить больше времени не на готовку, а на общение! Подключите детей к планированию меню — это научит их составлять сбалансированный рацион (в возрасте 8+ уже можно). Учтите вкусы всех домашних и каждый раз готовьте что-то, что понравится хотя бы одному из них (больше советов о том, как преодолеть детские проблемы с едой, — в главе «Неделя 7. Поддерживайте позитивное отношение к еде»). Воспользуйтесь нашими таблицами планирования меню на пять и семь дней из части III «Инструменты и ресурсы», чтобы запланировать меню на всю неделю или на рабочие дни.

Неделя
48

ВЕРЬТЕ В СЕБЯ

Что осталось позади, что находится впереди нас, совершенно незначительно по сравнению с тем, что внутри.

Ральф Уолдо Эмерсон

Здоровая самооценка — одно из важнейших качеств, которые вы и ваши близкие можете культивировать в себе. Она приведет вас к счастью, успеху и благополучию. Позитивная самооценка — защитный фактор при стрессе и психических заболеваниях, таких как депрессия. У хронических больных и пациентов с серьезными медицинскими диагнозами (рак, болезни сердца) установлена связь между уровнем самооценки, уровнем выживания и способностью справляться с болезнью[1]. Дети с положительной самооценкой лучше успевают в школе, лучше читают, а став взрослыми, испытывают больше удовлетворения от профессиональной деятельности.

У детей самооценка начинает развиваться в раннем возрасте и до подросткового возраста, как правило, остается высокой. В переходном возрасте многие дети сталкиваются с событиями, меняющими жизнь, и это влияет на самовосприятие.

Наши чувства по отношению к себе и восприятие себя формируются под действием жизненного опыта и событий, происходящих дома, в школе и на работе, а также под влиянием сверстников. Например, если ребенка в школе дразнят и при этом он не получает одобрения, любви и безусловной поддержки от родителей и других сверстников, его самооценка страдает. Если подростки и взрослые постоянно

оценивают себя и сравнивают себя со знаменитостями или сверстниками, это тоже свидетельствует о низкой самооценке. Верьте или нет, когда мы становимся родителями, это тоже вредит нашей самооценке! В большом исследовании почти 85 тысяч женщин выяснилось, что в первые три года после рождения ребенка самооценка матерей, как правило, ухудшается[2].

Родительский пример

Роль родителей в развитии самооценки ребенка критична, и ее нельзя недооценивать. Теплое отношение родителей и их безусловная поддержка — залог высокой самооценки. Но если родители перехваливают ребенка и внушают ему чувство превосходства, у него может развиться нарциссизм. Если в дошкольном возрасте полная поглощенность собой и эгоизм еще нормальны, то у более старших детей — уже нет[3]. С другой стороны, излишняя критичность родителей искажает самовосприятие ребенка и может стать причиной низкой самооценки.

Воспитывайте и укрепляйте чувство самоценности и любовь к себе у себя и близких. Тогда вы сможете уверенно преодолеть любые трудности.

МЕНЯЕМСЯ
РАБОТАЙТЕ НАД УКРЕПЛЕНИЕМ САМООЦЕНКИ

Путь к переменам. Нормальная самооценка — прочный фундамент здоровья, счастья и успеха. Наши стратегии помогут вам и вашим близким развить уверенность в себе.

Научитесь не сомневаться в себе. По данным исследований, в период эмоциональных потрясений человек склонен недооценивать свои способности. Если уже в детстве человек начинает сомневаться в себе

и никак не борется с этим чувством, то с годами оно только усилится. Если вы заметили, что вы и ваш ребенок не уверены в себе, постарайтесь выявить эмоции или детские воспоминания, которые могут быть причиной этих сомнений.

Цените свою уникальность. Каждый человек уникален, и это повод для радости. Учите детей тому, как важно быть непохожим на других, исследовать и обнаруживать в себе неповторимые качества, навыки и интересы. Когда ребенок или кто-то из близких начинает испытывать к себе негативные чувства, напомните ему, что именно делает его уникальным; пусть все ваши близкие порадуются его талантам.

Пусть у каждого будет возможность высказать свое мнение. Несмотря на то что в обществе сейчас наблюдается явный детоцентризм, многие родители все же ограничивают участие детей в принятии решений, важных для всей семьи. Но подумайте, как бы вы себя чувствовали, если бы вас лишили права голоса дома или на работе. Когда человеку дают возможность высказаться, он чувствует, что его уважают и ценят; он становится увереннее. Самооценка и внутренний стержень у детей формируется, когда они видят, что их мнение что-то значит. Дайте детям право голоса — тогда они научатся принимать решения и жить с последствиями своего выбора. Например, маленький ребенок может сам выбрать книги для чтения по вечерам, одежду на каждый день, секции и кружки, занятия для семейного досуга. С возрастом можно давать детям больше автономии.

Спорьте, но с уважением друг к другу. Подросток, беспрекословно выполняющий правила, — это фантастика! По мнению экспертов, взрослея, даже те дети, которые ощущают себя любимыми и чувствуют поддержку со стороны родителей, начинают бросать вызов правилам семьи, пытаясь отвоевать больше самостоятельности. Каждый подросток должен обрести независимость, это важная веха в его развитии. И не надо отвечать «нет» на любое его нежелание соблюдать правила. Гораздо лучше вступить в уважительный спор, дав ребенку возможность высказаться в свою защиту и научиться принимать самостоятельные решения, несмотря на давление со стороны («стороной» можете

быть вы или сверстники). Даже если вы не планируете менять правила, вы можете своим примером показать, как спорить уважительно. Прислушайтесь к ребенку, проявите эмпатию, признайте его эмоции, сохраняйте спокойствие, даже если ребенок не может этого сделать, а если он начинает проявлять неуважение, спокойно напомните, что вы ему не враг и с вами нужно говорить по-доброму.

Это интересно

Если с наступлением подросткового возраста ребенку сложно отвоевать самостоятельность в семье, скорее всего, у него возникнут проблемы и с давлением со стороны друзей и сверстников. В одном исследовании выяснилось, что тринадцатилетние подростки, уверенно вступающие в споры с матерями, менее склонны употреблять алкоголь и наркотики, даже если их друзья это делают. Ученые обнаружили, что здоровое утверждение автономии дома, при поддержке родителей, защищает подростков от девиантного поведения под давлением сверстников[4].

Выходите из зоны комфорта. Когда мы бросаем себе вызов и преодолеваем себя, пусть и немного, мы ощущаем прилив энергии и счастья. Чем больше мы выталкиваем себя за границы зоны комфорта, тем больше обретаем уверенности в своих способностях. Здоровый риск способствует развитию самооценки и самоэффективности. Воспользуйтесь нашими советами из главы «Неделя 34. Выходите из зоны комфорта», чтобы ставить перед собой и своей семьей новые сложные задачи.

Знайте свои ценности. Чем больше вы уверены в своих ценностях, чем лучше понимаете, что для вас действительно важно, тем меньше сомневаетесь в себе. Вы вряд ли примете решение, противоречащее вашим принципам. Наши ценности — фундамент и путеводная звезда, направляющая нас в жизни. Повторите задания из главы «Неделя 21.

Следуйте за своей мечтой», которые помогут определить ценности вашей семьи и придерживаться их.

Чрезмерная критика вредна. Конструктивная критика помогает меняться к лучшему. Но если критика сыплется на нашу голову постоянно, самооценка страдает. Особенно вредны критические замечания для маленьких детей. Если вы намерены делать замечания своим близким, делайте это дружелюбно, а не в лоб! И ограничьте контакты близких (особенно детей) с людьми, склонными излишне критиковать окружающих.

Заставьте внутреннего критика умолкнуть. Мы постоянно ведем с собой внутренний диалог и обсуждение. Простая стратегия улучшения самооценки — повторять про себя позитивные аффирмации. Ученые обнаружили, что позитивные аффирмации улучшают самооценку, так как формируют и укрепляют позитивные внутренние убеждения и ослабляют негативные. Воспользуйтесь нашей рабочей таблицей «Переключаемся на позитив» из части 3 «Инструменты и ресурсы». В ней вы можете перечислить все негативные чувства, которые испытываете к себе и близким; затем рядом с каждым из них напишите противоположное убеждение — позитивное и воодушевляющее. Также можно записывать негативные мысли, комкать бумагу, на которой они написаны, и выбрасывать в мусорку. Ученые провели ряд исследований: в одной группе подростки записывали негативные мысли на бумаге и выбрасывали бумагу; в другой — записывали, но не выбрасывали. Впоследствии подростки из первой группы меньше вспоминали о плохих мыслях, а вот ребята из второй по-прежнему руководствовались ими в своих действиях[5].

Постоянно хвалите друг друга. Ученые сходятся во мнении: то, как мы хвалим детей, существенно влияет на восприятие ребенком себя по отношению к другим людям и определяет, какие качества он ценит в себе. Например, маленькие девочки, которых постоянно хвалят за красивую внешность, становятся подростками, неспособными оценить и взрастить в себе какие-либо другие позитивные качества. Чаще хвалите детей за усердие и приложенные усилия, а не за внешность или

качества, данные им от рождения (например, музыкальный слух или ловкость).

Избегайте занятий, побуждающих сравнивать себя с окружающими. Постоянное сравнение себя с окружающими убивает самооценку. И некоторые виды деятельности способствуют этому больше других. Например, чтение таблоидов и журналов с фотографиями отфотошопленных моделей, сплетни, просмотр реалити-шоу, постоянный просмотр ленты в соцсетях — все это заставляет нас видеть только то, что лежит на поверхности, и сравнивать себя с идеальными образами из СМИ. Не делайте этого и детям не советуйте. Найдите себе более осмысленное занятие и обращайте внимание на позитивные личные качества других людей.

РАЗВИВАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Неделя
49

Людям безразлично, сколько вы знаете; им небезразлично лишь одно — насколько они небезразличны вам.

Теодор Рузвельт

Эмоциональный интеллект — это «способность замечать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и руководствоваться этой информацией в своих оценках и действиях»[1]. Люди с более развитым эмоциональным интеллектом — более высоким EQ — отличаются более крепким психическим и физическим здоровьем и в целом счастливее остальных[2,3].

Взрослые с более высоким эмоциональным интеллектом лучше работают в команде, хорошо справляются с работой под давлением, преодолевают профессиональные стрессы и выстраивают в своей организации сеть доверительных, прочных отношений с высоким уровнем взаимной поддержки[4,5]. Они также более эффективны, чаще идут на повышение и получают более высокие прибавки к зарплате; о них положительно отзываются коллеги и начальство[6]. В одном исследовании выяснилось, что педагоги с более высоким эмоциональным интеллектом меньше страдают от стресса и выгорания на работе (а это распространенная причина, по которой многие учителя решают сменить карьеру в первые пять лет профессиональной деятельности)[7].

Развитие эмоционального интеллекта — долговременный процесс, и начинается он в детстве. Все родители хотят, чтобы дети умели проживать и выражать эмоции, но при этом умели их контролировать. Маленькие дети только учатся справляться с эмоциями и чувствами, и в этом возрасте истерики и взрывы неизбежны. Но по достижении школьного возраста те, кто не научился регулировать свой эмоциональный фон, столкнутся с трудностями в учебе, отношениях и жизни. Если же у ребенка эмоциональный интеллект на уровне, он сможет концентрироваться на школьных занятиях, будет лучше учиться и успевать в классе[8]. Кроме того, дети с высоким EQ более заботливы и эмпатичны, а значит, у них лучше получается разрешать конфликты с окружающими[9,10]. В подростковом возрасте эмоциональный интеллект становится балансиром, помогающим сопротивляться безрассудному поведению. В исследовании студентов колледжей выяснилось, что юноши с низким EQ более склонны употреблять алкоголь и наркотики, вести себя дерзко и агрессивно (например, вступать в драки), у них хуже отношения со сверстниками[11].

Родительский пример

Именно родители играют определяющую роль в развитии эмоционального интеллекта ребенка — роль, которая потребует от них терпения, сочувствия и выдержки. Всем нам хорошо известно, как трудно сохранять спокойствие и оказывать поддержку ребенку, когда тот бьется в истерике, — это, пожалуй, самое сложное в отношениях детей и родителей. Такие минуты эмоционального накала — настоящее испытание для нашей собственной способности контролировать эмоции и управлять ими. К счастью, эксперты считают, что и взрослые могут усовершенствовать свой эмоциональный интеллект, приложив сознательные усилия, и это пойдет на пользу их отношениям с окружающими[12]. Например, в одном исследовании выяснилось, что в брачных союзах, где хотя бы у одного супруга был высокий уровень EQ, супруги в целом были более довольны своими отношениями и отзывались о них более положительно[13]. С возрастом и опытом эмоциональный интеллект, как правило, увеличивается.

Это интересно

Эмоциональные взрывы и истерики у подростков происходят вовсе не «специально», потому что им хочется снова побыть детьми! Нейробиолог и исследователь Дебора Юргелун-Тодд пишет о том, что мозг подростка обрабатывает внешние эмоциональные данные иначе, чем у взрослого. На МРТ видно, что в ситуации эмоционального напряжения у подростков активизируется участок мозга, отвечающий за эмоции, а у взрослых — участок, отвечающий за исполнительные функции (более рациональное мышление). В результате подростки реагируют интуитивно или импульсивно, а не обдуманно и зрело, — то есть происходит взрыв[14].

МЕНЯЕМСЯ
РАЗВИВАЙТЕ И КУЛЬТИВИРУЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Путь к переменам. Развитие и укрепление эмоционального интеллекта у всей семьи поможет наладить более глубокие человеческие связи, добиться успехов в учебе и профессиональной деятельности и легче преодолевать жизненные тяготы и разочарования. Наши советы помогут вам в этом.

Не обесценивайте и не игнорируйте эмоции. Клинический психолог Лора Маркхем, автор и основатель метода AHA! Parenting (www.ahaparenting.com), объясняет, что когда родители признают возникающие у детей эмоции, а не обесценивают их и не пытаются «переключить» ребенка, дети чувствуют, что их слышат, и понимают, что их эмоции важны. Когда ребенок понимает, что его «видят» и он важен, он тут же снижает свои эмоциональные требования, а возникающие эмоции становятся не такими острыми. В одном исследовании выяснилось, что младенцы, чьи родители проявляли повышенную чувствительность к их эмоциям и были эмоционально доступны, в возрасте года-двух

демонстрировали бóльшую ситуационную гибкость и навыки самоконтроля[15]. То же касается и взрослых: один из самых эффективных способов наладить близкие отношения с партнером — признавать его чувства, показывать, что они важны, что вы цените ваши отношения и они вам небезразличны.

Обсуждайте и проявляйте эмоции. Обсуждение эмоций в семье учит детей, что иметь чувства нормально. Дети также учатся «опознавать» эмоции, управлять ими и преодолевать их под контролем взрослых. В одном исследовании двум группам детей дошкольного возраста показывали истории в картинках. Затем дети из одной группы занимались свободной игрой, а во второй проводилось обсуждение о характере, причинах и способах регулирования эмоций, представленных в историях. Через шесть недель дети из второй группы демонстрировали существенное улучшение эмоционального понимания и просоциального поведения (охотно помогали другим детям, успокаивали их, мирились) по сравнению с детьми из первой группы. Более того, эти улучшения сохранились на протяжении четырех месяцев (ученые впоследствии проводили оценки)[16]. Если вы росли в семье, где чувства игнорировались и подавлялись, вам может быть сложно и некомфортно ими делиться. Для начала предложите детям поделиться чувствами, и не бойтесь обращаться к профессионалам, которые помогут вам преодолеть проблему.

Называйте чувства своими именами. Более обширный эмоциональный лексикон позволяет выражать чувства точнее. Эксперты сходятся во мнении, что когда человек может точно назвать чувство, которое испытывает, становится легче определить его причину и выработать стратегию контроля. «Измеритель настроения» (Mood Meter), разработанный Йельским центром эмоционального интеллекта, помогает детям двух–шести лет научиться распознавать, называть, выражать и регулировать эмоции. Приложение можно скачать для IOS и Android на сайте http://moodmeterapp.com[17]. Исследования подтверждают: регулярное использование этого приложения способствует повышению эмпатии и культивирует среду, в которой можно безопасно делиться эмоциями.

Справляемся с эмоциями

Испытывать эмоции нормально. Но если мы отрицаем их, они подавляются, могут проявляться в виде неконтролируемых вспышек гнева и приводить к депрессии. Используйте наши стратегии преодоления «горячих» эмоций всей семьей.

- **Досчитайте до 10.** Простая и эффективная стратегия, помогающая детям и взрослым справиться с гневом и фрустрацией.
- **Глубокое дыхание.** Эта техника чем-то похожа на счет. Попробуйте делать вдох на один счет, а выдох — на два счета. Это успокаивает организм и помогает освободиться от сильных эмоций.
- **Внутренний диалог.** Слова поддержки и успокоения, произнесенные про себя, помогают ощутить уверенность и обрести силы в трудной ситуации.
- **Отказ от негативных формулировок.** Негативные внутренние установки и самокритика убивают мотивацию и усиливают негативное отношение к жизни. Прекратите критиковать себя, откажитесь от циничного самовосприятия и поразмышляйте о том, что в данной ситуации хорошего.
- **Физическая дистанция.** Отстранитесь от эмоционально напряженной ситуации, удалившись от нее физически (то есть просто уйдите подальше). Это поможет собраться с мыслями, освободиться от сильных эмоций и не нанести физический и эмоциональный вред другому человеку.
- **Поддержка друзей.** Переключитесь с текущего эмоционального состояния, начав общаться с друзьями и родными, которые могут выслушать вас, обнять или рассмешить в стрессовой и негативной ситуации.
- **Медитация.** Регулярная практика медитации стимулирует парасимпатическую нервную систему, и вы становитесь спокойнее. Это превентивная мера управления сильными эмоциями.

Устанавливайте справедливые границы. Родители, устанавливающие справедливые и необходимые границы для детей, дают им возможность научиться самоконтролю и самодисциплине — важным навыкам, которые помогут обрести финансовое благополучие, физическое здоровье и крепкие отношения с людьми. Устанавливая границы, мы ждем, что дети будут испытывать эмоции и выражать их. Доктор Лора Маркхем объясняет: когда мы проявляем эмпатию и принимаем эмоции детей, те учатся выражать и принимать свои чувства и легче преодолевают негативные эмоции. Устанавливайте границы, чтобы обеспечить безопасность ребенка, но исходя из уважения к нему и добрых побуждений. Не ограничивайте ребенка чрезмерно, не запрещайте все подряд: это вызовет сопротивление и недовольство.

Ищите правильные ролевые модели. Общайтесь с людьми, которые умеют адекватно выражать свои эмоции. Подумайте, какое влияние оказывают на вашего ребенка его наставники, учителя, родственники и друзья. Если тренер кричит на ребенка и других игроков, когда те играют плохо, дети в команде могут решить, что это нормальное, приемлемое поведение. Ищите ролевые модели, которые могут послужить примером развитого эмоционального интеллекта.

Повышайте свой EQ. Каким бы ни был текущий уровень вашего EQ, его можно повысить — и над этим стоит поработать! По данным исследований, дети во всем подражают родителям, особенно когда речь идет о контроле над эмоциями и взаимодействии с другими людьми[18]. Работайте над повышением своего EQ. Для этого можно записаться на соответствующий психологический тренинг, а также найти тренера по НЛП со специализацией на социальном и эмоциональном интеллекте[19].

РЕВИЗИЯ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

Неделя 50

Оставьте лекарства аптекарю, если пациента можно излечить пищей.

Гиппократ

Когда кто-то в семье заболевает — простудой, гриппом, желудочно-кишечной инфекцией, — это отражается на всех. Приходится брать больничный, пропускать школу, и родители испытывают повышенный стресс: ведь нужно найти врача, срочно обратиться за медицинской помощью, понять, какие лекарства нужны, чтобы ускорить выздоровление. Но, возможно, мы ищем помощь не там, где следовало бы.

Согласно данным Центра контроля за заболеваниями, врачи прописывают антибиотики без необходимости в одном из трех случаев. Более половины антибиотиков, прописываемых для лечения инфекций носовых пазух, среднего уха, бронхитов, пневмонии, гриппа и аллергии, бесполезны, потому что их возбудители не реагируют на эти конкретные лекарства[1]. То же можно сказать про большинство желудочно-кишечных инфекций[2].

Более того, что касается симптоматических лекарств, многие лекарства, продающиеся без рецепта, не так безопасны, как кажется. При приеме ацетаминофена (активный обезболивающий ингредиент, содержащийся в тайленоле и других лекарствах от гриппа) вырабатывается

побочный продукт, чрезвычайно токсичный для печени. Гари Пельц, врач медицины, кандидат наук, профессор, говорит: «Серьезные повреждения печени возникают при превышении рекомендуемой дозы ацетаминофена уже в два-три раза… это реальная проблема, учитывая, что многие детские лекарства содержат ацетаминофен»[3].

Токсичность и передозировка

По данным Центра контроля за заболеваниями, более 70 тысяч детей ежегодно попадают в скорую в результате случайной передозировки лекарств, продаваемых без рецепта. Из них 9,3% — с передозировкой ацетаминофена, 7,3% — с передозировкой лекарств от кашля и простуды, 5,3% — с передозировкой нестероидных противовоспалительных средств (ибупрофен)[4]. Защитить детей от случайной передозировки можно, внимательно отмеряя дозу лекарства. Но даже при этом многие лекарства для детей содержат вредные искусственные красители, ароматизаторы и токсичные консерванты.

Возьмите контроль над здоровьем вашей семьи в свои руки. Все начинается с профилактики и ведения здорового образа жизни: правильное питание, физическая активность, здоровый сон, управление стрессом. При возникновении острых (но неопасных) заболеваний начните с натуральных средств без токсичных химикатов, чтобы помешать распространению инфекции и справиться с неприятными симптомами.

Это интересно

С появлением детей продолжительность больничных в семье возрастает от 7% в год (три-четыре недели) до 35% (18 недель)[5]. Если у вас большая семья (пятеро детей и больше), вы в среднем будете на больничном большую часть года — 65% (34 недели).

МЕНЯЕМСЯ
ПОЛОЖИТЕ В АПТЕЧКУ ВИТАМИНЫ И НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОСЛАБЛЕНИЯ СИМПТОМОВ

Путь к переменам. Вооружитесь принципом «в первую очередь профилактика»: добавьте в домашнюю аптечку витамины и минералы, а также натуральные средства, которые помогут во время болезни.

Лучше предотвратить болезнь, чем лечить. Хотя с маленькими детьми кажется, что избежать инфекций невозможно, правильная профилактика поможет остановить распространение болезни в семье и снизить продолжительность и интенсивность симптомов. Следите, чтобы ваши близкие питались правильно, ели много фруктов и овощей, регулярно занимались спортом, бывали на свежем воздухе, хорошо высыпались и не подвергались чрезмерным стрессам.

Витамины и минералы. Даже людям, которые строго следят за своим питанием, может не хватать ключевых питательных веществ. Естественное истощение почвы на фермах уменьшает их содержание в пище. То же самое происходит, когда пища подвергается воздействию света, кислорода и тепловой обработке[6]. Чтобы ваша семья получала все необходимые питательные вещества, принимайте высококачественные натуральные витамины.

Мультивитамины. Есть данные, указывающие на то, что человеческий организм более эффективно усваивает витамины из пищи, чем синтетические витамины. Чтобы получить все необходимые питательные элементы, выбирайте натуральную мультивитаминную добавку. Мультивитамины выпускаются в разных видах: в виде пилюль, таблеток, порошков, которые растворяются в воде, жевательных конфет для малышей с натуральными подсластителями.

Витамин D_3. Необходим для здоровья костей, сердца, мозга и иммунной системы. Этот витамин синтезируется в организме в результате

химической реакции в коже под действием солнечных лучей. Зимой в северном полушарии солнечного света недостаточно для адекватного синтеза витамина D, поэтому рекомендуется принимать его дополнительно. Более подробно о витамине D — в главе «Неделя 6. Подружитесь с солнцем».

Кислоты омега-3. Жирные кислоты омега-3 необходимы для здоровья сердца и мозга и считаются необходимыми питательными веществами, так как поступают в организм только с пищей. Если вы не съедаете три порции жирной рыбы (с низким содержанием ртути) в неделю, нужно ежедневно принимать рыбий жир, содержащий кислоты омега-3. Выбирайте жир из печени трески или криля — он содержит натуральные кислоты омега-3. Рыбий жир жидкий, производится в капсулах и часто содержит лимонный или клубничный ароматизатор для вкуса.

Витамин С. В отличие от многих животных, человеческий организм неспособен синтезировать витамин С — важнейший антиоксидант, участвующий в производстве коллагена. Ежедневный прием этого витамина укрепляет иммунитет и уменьшает подверженность простудным заболеваниям. Продаются натуральные порошки витамина С, растворяемые в воде, — они легко усваиваются детьми.

Пробиотики для желудочно-кишечного тракта. Если организм эффективно переваривает пищу и избавляется от продуктов распада, у него появляется больше энергии и ресурсов для борьбы с инфекциями. Пробиотики — это живые микроорганизмы, способствующие пищеварению. Они регулируют иммунитет, вырабатывают вещества, препятствующие росту бактерий, и поддерживают здоровье слизистой оболочки кишечника[7]. Пробиотики продаются в капсулах и порошке, который маленьким детям можно подмешивать в питье. Качественные пробиотики содержат несколько видов бактерий и хранятся в холодильнике.

Выбирайте качественного производителя витаминов. Производство пищевых добавок в США регулируется Актом о диетических добавках 1994 года (DSHEA).

Природная аптека

Добавьте в домашнюю аптечку натуральные средства для борьбы с острыми симптомами распространенных заболеваний.

Средство	Назначение	Способ применения
Арника: мазь или таблетки	Уменьшает боль при мышечном напряжении, синяках, царапинах	Втирать мазь в кожу; принимать таблетки согласно инструкции
Ромашковый чай (органический)	Поддерживает здоровый сон	Заварить и пить
Кокосовая вода (без сахара, органик)	Средство от обезвоживания	Пить
Настойка эхинацеи	Сокращает длительность простуды	Растворить в воде согласно инструкции
Сироп бузины	Укрепляет иммунитет, средство профилактики гриппа; сокращает длительность гриппа	Принимать по назначению
Чеснок	Укрепляет иммунитет, помогает бороться с симптомами простуды и гриппа	Принимать с пищей, нюхать
Имбирь	Помогает при расстройстве желудка	Измельчить, настаивать 10 минут, процедить, разбавить водой и пить
Мед	Подавляет кашель, снимает боль в горле. Примечание: не давайте младенцам до года	По 1 ч. л. 4 раза в день

Средство	Назначение	Способ применения
Магний (в порошке для детей, в капсулах для взрослых)	Облегчает течение мигреней; цитрат магния — слабительное	Смешать с водой и пить согласно инструкции
Пробиотик лактобактерии рамнозус	Сокращает длительность острой диареи	Смешать содержимое капсулы с яблочным пюре и добавить в сок
Пробиотик сахаромицеты буларди	Предотвращает антибиотикоассоциированную диарею; сокращает длительность инфекционной диареи	Смешать содержимое капсулы с яблочным пюре и добавить в сок
Витамин B_6 (для взрослых)	Помогает при мигренях	Принимать капсулы с водой согласно инструкции
Витамин С (порошок)	Укрепляет иммунитет и служит профилактикой простуды; сокращает длительность симптомов простуды	Принимать с водой согласно инструкции
Кверцетин (в виде жевательных таблеток для детей)	Облегчает симптомы аллергии	Продается в виде жевательных таблеток, принимать согласно инструкции

В отличие от лекарств, в том числе отпускаемых без рецепта, витамины и добавки относятся к пищевым продуктам и не подвергаются столь же тщательному тестированию на безопасность и эффективность. Поэтому важно выбирать витамины проверенных производителей. Относительно американских можно расспросить диетолога либо узнать все, что нужно, самим на сайте Labdoor (www.labdoor.com). На этом сайте есть сведения, витамины каких брендов точно указывают состав, используют чистые и безопасные ингредиенты, обладают более высокой питательной ценностью и потенциальной эффективностью.

Используйте детские лекарства без красителей и ароматизаторов. В детские лекарства, отпускаемые без рецепта, добавляют ароматизаторы и красители, чтобы сделать их более привлекательными для детей. Большинство брендов при этом используют синтетические химикаты — те самые, что вызывают побочные реакции, в том числе гиперактивность. Выбирайте бренды, которые используют натуральные, но эффективные ингредиенты и не используют красители (Zarbees Natural, Gaia Kids).

Осторожнее с гомеопатией. Гомеопатия была преобладающей формой медицины во многих странах до XIX века. Гомеопатические лекарства — это растворимые шарики на основе сахара или капли и спреи на водной основе. Лекарственные средства в них содержатся в исчезающе малых дозах[8]. Именно поэтому гомеопатию теперь считают неэффективной, хотя некоторые случаи и ограниченные научные данные все-таки показывали положительные результаты. Лучше посоветоваться с врачом.

Неделя
51

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С КОРОВОЙ (НЕ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ)

Теория о пользе кальция принесла здоровью людей больше вреда, чем какая-либо другая теория в истории человечества.

*Дэвид Вулф**

Американцы любят молочные продукты — с этим не поспоришь. Среднестатистический американец съедает почти 15 кг сыра в год — в три раза больше, чем в 1970-х[1]. Потребление йогурта за этот же срок возросло в 17 раз. И хотя многие молочные продукты вкусны, любовь к ним вредит здоровью.

Во-первых, в молочных продуктах содержатся насыщенные жирные кислоты, вызывающие воспаление и закупорку артерий. Во-вторых, в большинстве йогуртов очень много сахара, а избыток сахара приводит к ожирению, диабету второго типа, повышению уровня триглицеридов в крови и снижению ЛПВП, сердечным заболеваниям[2, 3]. Ученые из Гарварда в течение нескольких десятилетий наблюдали за 190 тысячами мужчин и женщин с целью понять взаимосвязь между жиром из молочных продуктов и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они выяснили, что у тех, кто заменил молочный жир на жиры из овощей

* Американский астронавт, врач.

и полиненасыщенные жиры, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снизился на 24%[4].

Но можно ли винить американцев в том, что они едят много молочных продуктов? Молочные продукты, подвергнутые минимальной обработке, — молоко, сливочное масло, натуральный сыр — содержат много кальция, полезного для костей. Знаменитая рекламная кампания в пользу молока, проведенная в 1990-е, убедила американцев в том, что молоко необходимо для здоровья костей и особенно важно пить его детям. Но сейчас, 20 лет спустя, выясняется, что роль молочных продуктов в поддержании здоровья костей не так уж важна, как ученые считали ранее. Исследование здоровья медсестер, в котором участвовали почти 73 тысячи женщин на протяжении более 18 лет, показало, что употребление молока не укрепляет кости[5]. Еще одно опубликованное научное исследование продемонстрировало, что кальций из молочных продуктов не способствует увеличению плотности костей у детей и подростков[6,7]. Наконец, в исследовании более 6700 девочек 9–15 лет не обнаружилось связи между высоким уровнем потребления молока и снижением частоты трещин и переломов[8].

Несмотря на последние научные данные, Министерство сельского хозяйства США по-прежнему рекомендует употреблять две-три порции молочных продуктов в день (в зависимости от возраста). В 2011 году эксперты Гарвардской школы общественного здоровья и Гарвардской медицинской школы выступили против рекламы молочных продуктов как здоровых и убрали их с так называемой «гарвардской полезной тарелки» (рекомендации по здоровому рациону, альтернативные «тарелке» Министерства сельского хозяйства). Более того, врачи традиционной медицины наконец начинают прислушиваться к данным, указывающим на связь между употреблением молочных продуктов и такими заболеваниями, как астма, хронический бронхит, хронические ушные инфекции у детей, колики, экзема и проблемы с носовыми пазухами.

Есть и другая хорошая новость: вы можете улучшить здоровье костей, сердца и не употреблять при этом чрезмерное количество жиров, выбирая альтернативные источники кальция.

Это интересно

Даже обезжиренные молочные продукты могут вредить фигуре. Долгосрочное исследование с участием почти 13 тысяч детей 9–14 лет показало, что те, кто употреблял молоко жирностью 0 или 1%, набирали больше веса по сравнению с теми, кто пил молоко обычной жирности (ученые измеряли индекс массы тела). Дело в том, что продукты низкой жирности не так питательны, как обычное молоко, поэтому дети склонны есть их в большем количестве[9].

МЕНЯЕМСЯ
ВЫБИРАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ (НЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)

Путь к переменам. Укрепите кости и улучшите здоровье сердечно-сосудистой системы, употребляя кальций из альтернативных источников (не из молока).

Сократите потребление молочных продуктов. Если вы резко ограничите употребление молочных продуктов в семье, это может не понравиться вашим домашним, и они начнут есть их вне дома. Используйте технику, которую применяют диетологи и тренеры по здоровому образу жизни во всем мире, — вытесняйте молочные продукты постепенно. Не исключайте всё сразу, а заменяйте молочку вкусными немолочными продуктами. Например, если вся ваша семья привыкла есть лазанью в сливочном соусе по выходным, замените ее любимым блюдом без молока — скажем, блинчиками с мясом.

Ешьте больше зеленых овощей и бобов. Многие разновидности бобовых и зеленых листовых овощей содержат много кальция. Например, два стакана отварной листовой капусты содержат около 500 мг кальция, а всего в одном стакане бобов содержится от 200 до 300 мг кальция — столько же, сколько в стакане молока.

Больше зелени

Наши советы помогут увеличить потребление зеленых овощей.

- **Омлеты и яичницы.** Нежные листья, такие как шпинат и мини-кейл, добавят цвет и текстуру блюдам из яиц, никак не влияя на вкус.
- **Супы.** Добавляйте в зимние наваристые супы более крепкие листья — листовую капусту и кейл. Листовые овощи режут тонкими ленточками или рвут на кусочки, чтобы немного попало в каждую порцию.
- **Смузи.** Добавляйте в смузи один-два стакана зеленых листьев. Чтобы сбалансировать вкус листовых овощей, добавляйте сладкие фрукты: бананы, апельсины, персики, манго.
- **Фрикадельки, бургеры, рагу.** В блюда с насыщенным мясным вкусом можно добавить листовые овощи так, что никто не заметит. Вы увидите что-то зеленое во фрикадельках, но вряд ли почувствуете вкус.
- **Салаты.** Готовьте салаты, более насыщенные кальцием, добавляя в них овощи с высоким содержанием кальция: мини-кейл, шпинат, рукколу, капусту.
- **Соки.** Фруктовые соки содержат слишком много сахара, но соки из зеленых листовых овощей насыщены витаминами, минералами и питательными веществами. Добавьте к такому соку одну четверть сока яблока или моркови, чтобы улучшить вкус.
- **Тушеные овощи.** Прекрасный гарнир к любому блюду — тушеные овощи: бок-чой, кейл, мангольд. Овощи получатся особенно вкусными, если нарезать их тонкими ленточками и добавить травы и специи: свежий чеснок, имбирь, острый красный перец.
- **Запеченные овощи.** Брокколи — чемпион по содержанию кальция. Чтобы брокколи получилась особенно вкусной, сбрызните ее оливковым маслом extra virgin и 1 столовой ложкой соевого соуса или соуса тамари (соевый соус без глютена) и запекайте с нарезанным чесноком.
- **Чипсы из кейла.** Если вы еще их не пробовали, вас ждет приятный сюрприз — это очень вкусно! Натрите сухие листья кейла оливковым маслом extra virgin, слегка посыпьте солью и запекайте при 150 градусах, пока они не станут хрустящими (осторожно — чипсы могут пригореть). Это совершенно не вредный продукт, так что ешьте их сколько угодно!
- **Фаршированные листья.** Крепкие листья — листовую и обычную капусту, кейл — можно использовать вместо блинчиков и лепешек: заворачивать в них разные начинки. Зеленый цвет и хрустящая текстура разнообразят вкус привычного тако и лепешек с азиатским цыпленком.

Добавляйте бобовые (нут, черные бобы, белую фасоль, фасоль сортов пинто и кидни) в мясные блюда, супы, делайте из них пюре. Зеленые листовые овощи можно добавлять в любые блюда от яичницы до смузи. Больше идей — в разделе «Ешьте зеленые овощи».

Ешьте больше миндаля. Большинство орехов содержат кальций, но чемпион по кальцию — миндаль. Всего в четверти стакана целого миндаля содержится 95 мг кальция. В сочетании с полезными фруктами миндаль — здоровый перекус. Миндальное масло можно намазывать на хлеб вместо арахисового или есть с ломтиками сельдерея, яблок и бананов. Из миндальной муки можно готовить полезную домашнюю выпечку.

Попробуйте ферментированные соевые бобы. Соевые бобы богаты кальцием — один стакан содержит около 500 мг. Но в больших количествах соя небезопасна для здоровья, так как нарушает баланс эстрогена. Лучше употреблять ферментированные соевые продукты: мисо и темпе. Покупайте мисо в маленьких контейнерах и готовьте домашний мисо-суп. Темпе (соевое мясо) можно добавлять в рагу вместо мяса: это вкусный источник вегетарианского белка.

Черная патока. Патока — жидкий побочный продукт производства тростникового сахара или сахара из свеклы. В отличие от сахара, лишенного каких-либо питательных веществ, в патоке содержатся кальций, железо, витамин B_6, селен и магний. Патоку можно добавлять в горячую овсяную или цельнозерновую кашу, смузи и домашнюю выпечку вместо сахара и других подсластителей.

Не забывайте про витамин D. Для усвоения кальция необходим витамин D. Если уровень витамина D низок (а это распространенная проблема), кальций из пищи усваивается с трудом, сколько бы вы его ни потребляли. Прочитайте наши советы из главы «Неделя 6. Подружитесь с солнцем» и узнайте, как получать достаточное количество витамина D от солнца и из дополнительных источников.

Помните о витамине K_2. Избыток кальция в крови способствует кальцинозу, то есть отложению кальция в сосудах организма (по тому же принципу, что он откладывается в костях). Витамин K_2 способствует

переносу кальция из крови в ткани, то есть в кости и зубы. Кроме молочных продуктов этот витамин содержится в печени, мясе животных, содержащихся на свободном выпасе, и яичных желтках.

Не допустите потери кальция. Кальций, не поглощенный кишечным трактом, выводится с мочой. Если в вашем рационе много натрия (как, например, в палеодиете или диете Аткинса), потеря кальция с мочой существенно повышается. Следите за уровнем потребления натрия и белка, чтобы обеспечить адекватное усвоение кальция (это также нормализует уровень кровяного давления). Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, а не полуфабрикатам, в которых часто содержится слишком много натрия (соли).

Неделя
52

УРА, ГЛОБАЛИЗАЦИЯ!

Земля — всего лишь маленький городок со множеством кварталов в нашей очень большой Вселенной.

*Рон Гаран**

Мы живем в эпоху стремительной глобализации, в мире, где предстоит жить, работать и путешествовать нашим детям, которые наверняка будут общаться с людьми из других стран гораздо больше, чем предыдущие поколения. По данным исследований, люди, имеющие опыт нахождения в мультикультурной среде, способны более инновационно и творчески решать проблемы, урегулировать конфликты, легче адаптируются в незнакомых ситуациях и достигают бóльших карьерных успехов[1,2].

Изучение и понимание иностранного языка улучшает когнитивные способности, интеллект, память и навыки решения задач, а также может предотвратить возрастные когнитивные ухудшения[3]. Дети и подростки, говорящие на иностранном языке, лучше справляются со стандартными тестами и успевают в школе[4]. Ученые выяснили, что для переключения между двумя языками билингвам приходится постоянно задействовать те же участки мозга, что отвечают за обработку сенсорной информации и контроль за ментальными функциями. Поэтому у них более тонкий слух и больше нейронных связей в мозге[5].

---

* Американский астронавт, автор книги «Из космоса границ не видно».

У людей, имеющих опыт пребывания в мультикультурной среде, улучшен когнитивный контроль. Именно поэтому они обычно лучше справляются с решением задач. К примеру, в ряде исследований, проведенных учеными Северо-Западного университета и французской бизнес-школы INSEAD, выяснилось, что люди, чьи родители принадлежат к разным культурам, или те, кто жил за границей и считает себя принадлежащим к культурам двух стран, обладают более творческим и инновационным мышлением, чаще добиваются успеха в карьере и получают повышение[6]. По данным другого исследования, такие люди более открыты чужой культуре, обладают творческими способностями и успешнее решают сложные задачи[7].

В наше время чаще, чем когда-либо, к выпускникам колледжей и будущим сотрудникам международных и многонациональных организаций предъявляют такое требование, как опыт проживания, обучения или работы за границей. В исследовании Национальной ассоциации международного образования (NAFSA) 2014 года выяснилось, что 39% американских компаний упустили шанс выхода на международный рынок из-за того, что сотрудники не обладали навыками общения с представителями других культур[8]. Более 800 директоров компаний, участвовавших в этом исследовании, выделили три ключевых навыка, необходимых для международного ведения бизнеса. Это понимание глобальных экономических взаимосвязей, культурных различий и знание иностранного языка. Несмотря на то что эти навыки пользуются огромным спросом, многие организации по развитию международного образования (например, Комитет экономического развития и NAFSA) отмечают, что американская образовательная система не обучает студентов навыкам мультикультурного общения и не предоставляет адекватную подготовку для последующей работы в международной компании.

Но вы у себя дома можете сделать это приоритетом и подготовить детей (и себя) к запросам будущего профессионального рынка. Кроме того, изучать наш большой мир очень интересно, это способствует улучшению когнитивных функций и защищает от их ухудшения в старости.

МЕНЯЕМСЯ
ЗНАКОМЬТЕСЬ С ДРУГИМИ КУЛЬТУРАМИ И БОЛЬШЕ УЗНАВАЙТЕ О МИРЕ

Путь к переменам. Воспитание детей, открыто воспринимающих другие культуры и активно участвующих в культурном обмене, — это путешествие длиной в жизнь. Наши советы помогут вам и вашим близким расширить горизонты и открыться всему миру.

Знайте свою культуру. Глубокое понимание своей культуры и происхождения вызывает любопытство и интерес у представителей других культур. Помните, откуда родом ваши предки, и найдите способ както отметить это. Например, если среди ваших предков есть американские индейцы, сходите в музей или культурный центр истории коренных американцев. Если ваши предки из Ирландии — празднуйте День святого Патрика. Выберите мероприятия, которые будут интересны детям и подвигнут их на изучение своего наследия.

Иностранный язык — это важно. Эксперты рекомендуют начинать изучение иностранного языка уже в три года. Старшие могут, например, пойти на курсы в местный колледж и университет или нанять репетитора, который будет работать со всей семьей. Иностранные языки можно изучать и онлайн: с помощью приложений или сайтов Rosetta Stone, Pimsleur и Mango Languages (которые работают бесплатно с публичными библиотеками).

Посещайте культурные мероприятия. На мероприятиях и праздниках, объединяющих разные культуры, можно попробовать национальную кухню, послушать музыку и увидеть танцы, купить сувениры из определенного региона мира или страны. Вы можете всей семьей погрузиться в другую культуру, не покидая родной страны. Узнать о праздниках можно в местной библиотеке и городской администрации. Это китайский Новый год, Дивали, День святого Патрика, греческие праздники и многие другие. Если вы живете в крупном городе, поинтересуйтесь, какие культурные мероприятия устраивают городская администрация, музеи и университеты в течение всего года.

Готовьте блюда интернациональной кухни. Если вы любите готовить и вкусно поесть, научитесь готовить блюда разных стран и тем самым расширьте свои культурные горизонты! Можно всей семьей пойти в специализированный магазин национальных продуктов и купить ингредиенты. Готовьте и слушайте музыку той страны, которую вы выбрали.

Обсуждайте текущие международные события. Если возраст детей позволяет, обсуждайте последние международные новости. Дети должны знать о творящихся в мире несправедливостях и иметь представление о том, как живут люди в других странах.

Путешествуйте! Если бюджет позволяет, проведите отпуск за границей — вы своими глазами увидите другую культуру и весело проведете время. В путешествии посещайте не только туристические места, но и те, куда ходят местные (если это безопасно, конечно): рынки, рестораны и национальные парки. Есть также возможность путешествовать, не выходя из дома, — например, детские программы (в США это «Маленькие паспорта» и «Культурная сова». Участники программ по подписке получают коробки с обучающими материалами по каждой стране раз в месяц и могут знакомиться с разными культурами).

Весь мир в интерьере. Интересный способ пригласить весь мир к себе домой — использовать в декоре карты мира и вдохновляющие фотографии различных достопримечательностей. А еще лучше сделать выставку фотографий из ваших путешествий или путешествий ваших друзей. Эти предметы могут стать поводом для разговоров и обсуждений, а могут просто напоминать о том, что мир очень большой. Когда вы обсуждаете новости, готовите блюда национальных кухонь или узнаёте о новой стране, показывайте страны на карте, чтобы дети представляли себе наш мир.

Участвуйте в волонтерских проектах за границей. Для детей старшего возраста волонтерство за границей — интересный, уникальный и относительно недорогой способ погружения в другую культуру и изучения языка, не говоря уж об общественной пользе. Можно спланировать поездку при помощи организации Global Volunteers (www.

globalvolunteers.org) или Global Vision International (www.gvi.usa.com) — это одна из старейших туристических фирм, организующих волонтерские поездки для молодежи. В 2016 году компания стала лучшим молодежным туроператором по мнению ресурса GoAbroad.com. Путешествие за границу перед поступлением в колледж — отличная возможность для подростка глубже понять мировые проблемы, изучить новую культуру и найти единомышленников среди сверстников.

Пригласите к себе студента по обмену. Каждый год более 23 тысяч иностранных студентов по обмену посещают средние школы в США[9]. Американские семьи предоставляют им жилье, еду, все необходимое и поддерживающую среду, пока дети ходят в школу. Пригласить к себе домой иностранного ученика на год — большая ответственность, но многие семьи остались очень довольны таким опытом. Это отличная возможность показать детям, как разнообразен наш мир, и научить их ценить другие культуры и образ жизни. Если вы не можете принять у себя ученика, можно найти друга по переписке и отправлять друг другу письма и открытки в течение года.

ПРОВЕРКА ПЕРЕМЕН, ДОСТИГНУТЫХ ВАМИ ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ КВАРТАЛ

Перемены в вашем образе жизни	**Достигнуто?**
Неделя 40. Меньше химии	☐
Неделя 41. Развивайте интеллект	☐
Неделя 42. Развивайте стрессоустойчивость	☐
Неделя 43. Перейдите на экологически чистые продукты	☐
Неделя 44. Живите осознанно	☐
Неделя 45. Возьмите свое здоровье в свои руки	☐
Неделя 46. Больше позитива	☐
Неделя 47. Готовьте дома, ешьте вместе	☐
Неделя 48. Верьте в себя	☐
Неделя 49. Развивайте эмоциональный интеллект	☐
Неделя 50. Ревизия в домашней аптечке	☐
Неделя 51. Попрощайтесь с коровой (не в буквальном смысле)	☐
Неделя 52. Ура, глобализация!	☐

Часть III

Инструменты и ресурсы

ПЛАН РАБОТЫ С МЕДИАУСТРОЙСТВАМИ

Используйте эту таблицу, чтобы помочь всем членам семьи фиксировать количество часов, проведенное с гаджетами. Распечатайте такие планы для каждого, затем в соответствующих колонках записывайте количество часов, проведенное с гаджетами для школы, для работы и для личных целей. Подсчитайте время, проведенное за каждым устройством, а также общее количество часов для всех устройств в день. Определите, на сколько вы бы хотели сократить использование экранов в неделю. Запишите свои цели в правой колонке.

Тип устройства	Часов в день		Всего	Цель
	работа и школа	личное		
Телевидение/фильмы				
Видеоигры				
Телевизор Всего часов				
Компьютер Интернет Электронная почта / чаты Любой софт / приложения Видео				

Тип устройства	Часов в день		Всего	Цель
	работа и школа	личное		
Компьютер Всего часов				
Смартфон Интернет Текстовые сообщения Видео GPS-навигатор Игры Электронные книги				
Смартфон Всего часов				
Планшет / электронная книга Интернет Текстовые сообщения Видео Книги				
Планшет / электронная книга Всего часов				
Кино				
Другое				
Кино и другое Всего часов				
Общее количество часов				

РАЗВИТИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Используйте приведенные вопросы в качестве подсказок, чтобы помочь всем членам вашей семьи быть благодарными другим людям[1]. Задавайте эти вопросы после того, как кто-либо сделал что-то доброе вашему ребенку (подарил что-то или поделился чем-то).

Придавайте ценность помощи и подаркам.

Когда человек помог тебе или подарил что-то, что было в этом интересного и радостного?

Почему человек по-доброму поступил с тобой или подарил что-то?

Обращайте внимание на то, чего это стоило человеку.

Что он сделал для этого?

Чем он пожертвовал, чтобы сделать это?

Чего это стоило человеку (например, сколько времени или денег он потратил)?

Подчеркивайте намерения.

Как ты думаешь, почему человек так поступил?

Как он помог тебе тем, что сделал?

Какая польза самому человеку от того, что он помог тебе или подарил что-то?

Говорите о реакции.

Что ты чувствуешь по этому поводу?

Как ты мог бы выразить благодарность?

ПЛАН ПО УМНЫМ ЦЕЛЯМ

Данные вопросы помогут вам убедиться, что ваши цели соответствуют критериям SMARTER.

Цель конкретная?
Чего вы хотите достичь?

Какие шаги необходимо предпринять для достижения цели?

Цель измеримая?
Как вы сможете оценить результат?

Цель достижимая?
Обладаете ли вы навыками, необходимыми для достижения цели?

Что (или кто) еще вам нужен для достижения цели?

Цель значимая?
Соответствует ли цель вашим ценностям и желаниям?

Хватит ли вам имеющихся ресурсов для достижения цели?

Цель ограничена во времени?
Когда вы планируете достичь цели?

Чего можно достичь уже через несколько дней/недель/месяцев?

Цель эмоциональная?
Что наиболее вдохновляет вас в достижении цели?

Как изменится ваша жизнь, когда вы достигнете цели?

Цель гибкая?
Можете ли вы скорректировать время, действия или способы достижения цели, если потребуется?

Когда вы сможете решить, нужно ли корректировать цель?

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ

Следующие вопросы помогут вам разобраться в ценностях и определить, что для вас наиболее важно. Сначала пусть каждый супруг заполнит анкету самостоятельно. Затем сравните свои ответы и решите, какие именно ценности вы хотите сделать семейными. Примерный список ценностей приведен в главе «Неделя 21. Следуйте за своей звездой».

Что делает вас счастливее?

.....

.....

.....

.....

Что вы хотели бы отмечать и поощрять?

.....

.....

.....

Что вы вкладываете в понятие «успех»?

.....

.....

.....

На что вы тратите деньги?

Какими словами вас описали бы окружающие?

Что придает вам сил? А что, наоборот, ослабляет?

Выбираем три основные цели

Какие три ценности из списка Недели 21 для вас наиболее важны?

Каким ценностям вы следуете постоянно?

За что вы готовы сражаться и ради чего готовы чем-то жертвовать?

ДУХОВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Посмотрите приведенный ниже сокращенный список вопросов — он поможет вам глубже разобраться в своих духовных ориентирах. Обсудите ответы с партнером, чтобы лучше понимать друг друга, перед тем как поделиться мыслями с остальной семьей.

Что для вас значит духовность?

Духовность и религиозность для вас — одно и то же или нет? Почему?

Вы верите в Бога или высшие силы? Что это для вас? Где вы встречаете их проявления? Как вера вписывается в вашу жизнь?

Что духовность привносит в вашу жизнь?

Есть ли набор истин или принципов, которых вы придерживаетесь?

Почему, как вы думаете, в мире есть страдания и несправедливость?

Что, по вашему мнению, происходит после смерти человека?

Как вы взаимодействуете со своей духовной стороной?

Вписываетесь ли вы в жизнь? Каковы ваши цели?

Как, на ваш взгляд, духовные идеалы помогут вашей семье?

СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Этот шаблон поможет спланировать меню на неделю. Вы можете сэкономить время на приготовлении блюд, заранее нарезав овощи или приготовив соус на всю неделю. В последней колонке можно отметить, что нужно сделать заранее.

	Завтрак	Обед	Ужин	Сделать заранее
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

ШАБЛОН ДЛЯ МЕНЮ НА ПЯТЬ ДНЕЙ (С ПЕРЕКУСАМИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак					
Утренний перекус					
Обед					
Полдник					
Ужин					
Сделать заранее					

РЕВИЗИЯ ШКАФОВ И ХОЛОДИЛЬНИКА

Запишите в эту таблицу все полуфабрикаты и продукты с вредными добавками, которые вы хотели бы заменить более натуральными продуктами без добавок. Сначала подберите замену вашим любимым блюдам. Затем переходите к остальным продуктам.

Вредный продукт	Содержит добавки	Возможная замена

ДОБРЫЕ ПОСТУПКИ

В эту таблицу можно записать все добрые дела, которые вы делаете в течение недели, и добро, которое кто-то сделал для вас. Дополнительное задание: обсудите, как вы себя чувствовали, когда делали что-то доброе или кто-то делал что-то хорошее для вас. Запишите свои чувства в отдельной графе.

День недели	Мои добрые дела	Добрые дела других
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

Что вы почувствовали, когда сделали доброе дело? Опишите свои эмоции 5–10 словами.

.....

.....

Что вы почувствовали, когда другой человек сделал добро для вас? Опишите 5–10 словами.

.....

.....

НА ЧТО УХОДИТ МОЕ ВРЕМЯ?

Этот шаблон поможет понять, как и на что уходит время ваших домашних, и оценить, можно ли потратить его более осмысленно.

Шаг 1: просмотрите список предложенных занятий. Округляя до 30 минут, запишите в таблицу, чем вы занимались в этот промежуток времени.

Возможные занятия: работа, учеба, дорога (транспорт), домашние дела (уборка, стирка, приготовление еды), покупки товаров и услуг, уход за собой, сон, забота о домашних, общественная, волонтерская и религиозная деятельность, игры на свежем воздухе, занятия спортом и физкультурой, просмотр телевидения, интернет, разговоры по телефону и в мессенджерах, отдых, творчество.

День недели:

Время дня	Занятие
5:00–5:30	
5:30–6:00	
6:00–6:30	
6:30–7:00	
7:00–7:30	
7:30–8:00	
8:00–8:30	
8:30–9:00	
9:00–9:30	
9:30–10:00	

Время дня	Занятие
10:00–10:30	
10:30–11:00	
11:00–11:30	
11:30–12:00	
12:00–12:30	
12:30–13:00	
13:00–13:30	
13:30–14:00	
14:00–14:30	
14:30–15:00	
15:00–15:30	
15:30–16:00	
16:00–16:30	
16:30–17:00	
17:00–17:30	
17:30–18:00	
18:00–18:30	
18:30–19:00	
19:00–19:30	
19:30–20:00	
20:00–20:30	
20:30–21:00	
21:00–21:30	
21:30–22:00	
22:00–22:30	
22:30–23:00	
23:00–23:30	
23:30–00:00	

Шаг 2: выпишите всё, чем вы занимались на неделе, и подсчитайте общее время — сколько вы потратили на это занятие в течение дня или недели. Затем подумайте, действительно ли вам так необходимо посвящать столько времени тому или иному занятию или можно заняться чем-то более осмысленным? Попробуйте уделять меньше времени нежелательным занятиям и тратить его на что-то другое.

Занятие	Общее время (будни)	Общее время (выходные)	Можно ли потратить это время лучше? Как?

ИЩИТЕ ВО ВСЕМ ХОРОШЕЕ

Этот шаблон поможет научиться видеть хорошее в ситуациях, которые вызывают у вас или ваших близких негативные эмоции: грусть, разочарование, фрустрацию, гнев. Найдите возможность преодолеть негативные эмоции в настоящем или используйте шаблон как памятку на будущее.

Распространенная проблема, с которой я столкнулся…	Что хорошего в этой ситуации?	Что можно сделать, чтобы не допустить возникновения подобной ситуации в будущем?
Одноклассники не позвали меня в кино	Зато я пошел с родителями в музей и познакомился с новым другом	Высказать свое мнение одноклассникам и попросить, чтобы в следующий раз они звали меня с собой

ПЕРЕКЛЮЧАЕМСЯ НА ПОЗИТИВ

Эта таблица поможет заменить негативный внутренний диалог на позитивные, воодушевляющие формулировки, которые можно повторять про себя. Дополнительное задание: подумайте, что вы чувствуете, когда хвалите себя? Запишите свои эмоции в соответствующем разделе.

Негативная самокритика	Позитивная, воодушевляющая мысль

Что вы чувствуете, когда хвалите себя? Опишите свои эмоции 5–10 словами.

.....

.....

Что можно сделать, чтобы позитивные мысли возникали чаще?

.....

.....

ЛИТЕРАТУРА

Вступление

1. Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, *40*(6), 998–1009.
2. Hill, J. O. (2009). Can a small-changes approach help address the obesity epidemic? A report of the Joint Task Force of the American Society for Nutrition, Institute of Food Technologists, and International Food Information Council. *American Journal of Clinical Nutrition*, *89*(2), 477–484.
3. Pew Research Center. (2015, December 17). *Parenting in America: Outlook, worries, aspirations are strongly linked to financial situation*. Retrieved from http://www.pewsocialtrends.org/2015/12/17/parenting-in-america/.

Неделя 1. Больше смейтесь

1. Manninen, S., Tuominen, L., Dunbar, R., Karjalainen, T., Hirvonen, J., Arponen, E., . . . Nummenmaa, L. (2017). Social laughter triggers endogenous opioid release in humans. *Journal of Neuroscience*, 0688–16.
2. Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., . . . Eby, W. C. (1989). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *American Journal of the Medical Sciences*, *298*(6), 390–396.
3. Clark, A., Seidler, A., & Miller, M. (2001). Inverse association between sense of humor and coronary heart disease. *International Journal of Cardiology*, *80*(1), 87–88.
4. Vlachopoulos, C., Xaplanteris, P., Alexopoulos, N., Aznaouridis, K., Vasiliadou, C., Baou, K., . . . Stefanadis, C. (2009). Divergent effects of laughter and mental stress on arterial stiffness and central hemodynamics. *Psychosomatic Medicine*, *71*(4), 446–453.
5. Hayashi, K., Kawachi, I., Ohira, T., Kondo, K., Shirai, K., & Kondo, N. (2016). Laughter is the best medicine? A cross-sectional study of cardiovascular disease among older Japanese adults. *Journal of Epidemiology*, *26*(10), 546–552.
6. Hayashi, T., Tsujii, S., Iburi, T., Tamanaha, T., Yamagami, K., Ishibashi, R., . . . Murakami, K. (2007). Laughter up-regulates the genes related to NK cell activity in diabetes. *Biomedical Research*, *28*(6), 281–285.
7. Sakai, Y., Takayanagi, K., Ohno, M., Inose, R., & Fujiwara, H. (2013). A trial of improvement of immunity in cancer patients by laughter therapy. *Japan-Hospitals*, *32*, 53–59.
8. Romundstad, S., Svebak, S., Holen, A., & Holmen, J. (2016). A 15-year follow-up study of sense of humor and causes of mortality: The Nord-Trøndelag Health Study. *Psychosomatic Medicine*, *78*(3), 345–353.
9. Manninen, S., Tuominen, L., Dunbar, R., Karjalainen, T., Hirvonen, J., Arponen, E., . . . Nummenmaa, L. (2017). Social laughter triggers endogenous opioid release in humans. *Journal of Neuroscience*, 0688–16.

10. Caird, S., & Martin, R. A. (2014). Relationship-focused humor styles and relationship satisfaction in dating couples: A repeated-measures design. *Humor*, *27*(2), 227–247.
11. Martin, R., & Kuiper, N. A. (2016). Three decades investigating humor and laughter: An interview with Professor Rod Martin. *Europe's Journal of Psychology*, *12*(3), 498.

Неделя 2. Хорошо спите

1. Division of Sleep Medicine, Harvard Medical School. (2007, December 18). *Natural patterns of sleep.* Retrieved from http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/science/what/sleep-patterns-rem-nrem.
2. Faraut, B., Boudjeltia, K. Z., Vanhamme, L., & Kerkhofs, M. (2012). Immune, inflammatory and cardiovascular consequences of sleep restriction and recovery. *Sleep Medicine Reviews*, *16*(2), 137–149.
3. Jones, J. M. (2013, December 19). In U.S., 40 percent gets less than recommended amount of sleep. Well-Being, *Gallup News*. Retrieved from http://news.gallup.com/poll/166553/less-recommended-amount-sleep.aspx.
4. Keyes, K. M., Maslowsky, J., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2015). The great sleep recession: Changes in sleep duration among US adolescents, 1991–2012. *Pediatrics*, *135*(3), 460–468.
5. Beebe, D. W. (2011). Cognitive, behavioral, and functional consequences of inadequate sleep in children and adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, *58*(3), 649–665. http://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.002.
6. Wong, M. M., Brower, K. J., & Zucker, R. A. (2009). Childhood sleep problems, early onset of substance use and behavioral problems in adolescence. *Sleep Medicine*, *10*(7), 787–796. http://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.06.015.
7. Gregory, A. M., Van der Ende, J., Willis, T. A., & Verhulst, F. C. (2008). Parent-reported sleep problems during development and self-reported anxiety/depression, attention problems, and aggressive behavior later in life. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *162*(4), 330–335.
8. Gregory, A. M., Eley, T. C., O'Connor, T. G., & Plomin, R. (2004). Etiologies of associations between childhood sleep and behavioral problems in a large twin sample. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *43*(6), 744–751.
9. Roane, B. M., & Taylor, D. J. (2008). Adolescent insomnia as a risk factor for early adult depression and substance abuse. *Sleep*, *31*(10), 1351–1356.
10. O'Brien, E. M., & Mindell, J. A. (2005). Sleep and risk-taking behavior in adolescents. *Behavioral Sleep Medicine*, *3*(3), 113–133.
11. Altevogt, B. M., & Colten, H. R. (Eds.). (2006). *Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem*. Washington, DC: National Academies Press.
12. Rea, C. J., Smith, R. L., & Taveras, E. M. (2016). Associations of parent health behaviors and parenting practices with sleep duration in overweight and obese children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *12*(11), 1493.
13. Heid, M. (2016, July 19). What's the best time to sleep? You asked. Health, *Time.* Retrieved from http://time.com/3183183/you-asked-whats-the-ideal-time-to-go-to-sleep/.
14. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., . . . Neubauer, D. N. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, *1*(1), 40–43.

15. Ibid.
16. Mustian, K. M. (2013). Yoga as treatment for insomnia among cancer patients and survivors: A systematic review. *European Medical Journal. Oncology 1*, 106–115.
17. Uchida, S., Shioda, K., Morita, Y., Kubota, C., Ganeko, M., & Takeda, N. (2012). Exercise effects on sleep physiology. *Frontiers in Neurology*, *3*, 48.
18. Brand, S., Kalak, N., Gerber, M., Kirov, R., Pühse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2014). High self-perceived exercise exertion before bedtime is associated with greater objectively assessed sleep efficiency. *Sleep Medicine*, *15*(9), 1031–1036.
19. El-Sohemy, A., Cornelis, M. C., Kabagambe, E. K., & Campos, H. (2007). Coffee, CYP1A2 genotype and risk of myocardial infarction. *Genes & Nutrition*, *2*(1), 155–156.

Неделя 3. Пейте воду

1. Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: The physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, *64*(2), 115–123.
2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2011). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to water and maintenance of normal physical and cognitive function (ID 1102, 1209, 1294, 1331), maintenance of normal thermoregulation (ID 1208) and "basic requirement of all living things" (ID 1207) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal*, *9*(4), 2075.
3. Shanley, L., Mittal, V., & Flores, G. (2013). Preventing dehydration-related hospitalizations: A mixed-methods study of parents, inpatient attendings, and primary care physicians. *Hospital Pediatrics*, *3*(3), 204–211.
4. Goodman, A. B., Blanck, H. M., Sherry, B., Park, S., Nebeling, L., & Yaroch, A. L. (2013). Peer reviewed: Behaviors and attitudes associated with low drinking water intake among US adults, food attitudes and behaviors survey, 2007. *Preventing Chronic Disease*, *10*.
5. National Hydration Council. (2016, September 1). *Drink as I do: The influence of parents' drink choices on children.* Retrieved from http://www.naturalhydrationcouncil.org.uk/press/drink-as-i-do/.
6. Academy of Nutrition and Dietetics. (2017, May 2). *Water: How much do kids need?* Retrieved from http://www.eatright.org/resource/fitness/sports-and-performance/hydrate-right/water-go-with-the-flow.
7. European Hydration Institute. (2014, September 2). *Assessing hydration status.* Retrieved from http://www.europeanhydrationinstitute.org/human-hydration/assessing-hydration-status/.
8. American Heart Association. (2016, August 22). *Children should eat less than 25 grams of added sugars daily.* Retrieved from http://newsroom.heart.org/news/children-should-eat-less-than-25-grams-of-added-sugars-daily.
9. Mayo Clinic. (n.d.). *Dehydration signs and symptoms.* Retrieved from http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/dxc-20261072 on 6/13/17.

Неделя 4. Любите книги

1. Reading "Can Help Reduce Stress." (2009, March 30). *Telegraph.* Retrieved from http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html.
2. National Center for Education Statistics. (2013). *The nation's report card: Trends in academic progress 2012 (NCES 2013–456).* National Center for Education Statistics, Institute of

Education Sciences, U.S. Department of Education, Washington, DC. Retrieved from http://nces.ed.gov/nationsreportcard/.
3. Hutton, J. S., Horowitz-Kraus, T., Mendelsohn, A. L., DeWitt, T., Holland, S. K., & C-MIND Authorship Consortium. (2015). Home reading environment and brain activation in preschool children listening to stories. *Pediatrics*, *136*(3), 466–478.
4. Massaro, D. W. (2015). Two different communication genres and implications for vocabulary development and learning to read. *Journal of Literacy Research*, *47*(4), 505–527.
5. Sticht, T. G. (2011). Getting it right from the start: The case for early parenthood education. *American Educator*, *35*(3), 35–39.
6. Scholastic. (2016). *Kids and family reading report* (6th ed.). Retrieved from http://www.scholastic.com/readingreport/files/Scholastic-KFRR-6ed-2017.pdf.
7. Marchessault, J. K., & Larwin, K. H. (2013). Structured read-aloud in middle school: The potential impact on reading achievement. *Contemporary Issues in Education Research* (online), *6*(2), 241.
8. Scholastic. (2013). *Kids and family reading report: 4th edition*. Retrieved from http://mediaroom.scholastic.com/kfrr.
9. Ibid.
10. Ibid.
11. См. примечание 6 выше.
12. См. примечание 6 выше.

Неделя 5. Наведите порядок

1. McMains, S., & Kastner, S. (2011). Interactions of top-down and bottom-up mechanisms in human visual cortex. *Journal of Neuroscience*, *31*(2), 587–597. http://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3766-10.2011.
2. Arnold, J. E., Graesch, A. P., Ragazzini, E., & Ochs, E. (2012). *Life at home in the twenty-first century: 32 families open their doors*. Los Angeles, CA: Cotsen Institute of Archaeology Press.
3. Dush, C. M. K., Schmeer, K. K., & Taylor, M. (2013). Chaos as a social determinant of child health: Reciprocal associations? *Social Science & Medicine*, *95*, 69–76.
4. Eller, K. (2016, June 6). *Health benefits of a clean house*. Retrieved from http://www.ahchealthenews.com/2016/06/06/staying-fit-cleaning-house/.
5. Johnson, A. D., Martin, A., Brooks-Gunn, J., & Petrill, S. A. (2008). Order in the house! Associations among household chaos, the home literacy environment, maternal reading ability, and children's early reading. *Merrill-Palmer Quarterly* (Wayne State University Press), *54*(4), 445.
6. См. примечание 2 выше.

Неделя 6. Подружитесь с солнцем

1. Martineau, A. R., Cates, C. J., Urashima, M., Jensen, M., Griffiths, A. P., Nurmatov, U., . . . Griffiths, C. J. (2016). Vitamin D for the management of asthma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *8*(CD011511). doi:10.1002/14651858.CD011511.pub2.
2. Penckofer, S., Kouba, J., Byrn, M., & Ferrans, C. E. (2010). Vitamin D and depression: Where is all the sunshine? *Issues in Mental Health Nursing*, *31*(6), 385–393. http://doi.org/10.3109/01612840903437657.

3. OSU Linus Pauling Institute, Micronutrient Information Center. (2014, July). *Vitamin D*. Retrieved from http://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-D.
4. Mansbach, J. M., Ginde, A. A., & Camargo, C. A. (2009). Serum 25-Hydroxyvitamin D levels among US children aged 1 to 11 years: Do children need more vitamin D? *Pediatrics*, *124*(5), 1404–1410. http://doi.org/10.1542/peds.2008-2041.
5. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2012). *Advanced nutrition and human metabolism*. Cengage Learning, 392.
6. Vitamin D Council. (2013, December 10). *Why does the Vitamin D Council recommend 5,000 IU/day?* Retrieved from https://www.vitamindcouncil.org/why-does-the-vitamin-d-council-recommend-5000-iuday/.
7. Vitamin D Council. (n.d.). *How do* I *get the vitamin D my body needs?* Retrieved from https://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/how-do-i-get-the-vitamin-d-my-body-needs/.
8. Kimball, S. M., Mirhosseini, N., & Holick, M. F. (2017). Evaluation of vitamin D3 intakes up to 15,000 international units/day and serum 25-hydroxyvitamin D concentrations up to 300 nmol/L on calcium metabolism in a community setting. *Dermato-Endocrinology*, *9*(1), e1300213.
9. Vitamin D Council. (n.d.). *Vitamin D during pregnancy and lactation*. Retrieved from https://www.vitamindcouncil.org/vitamin-d-during-pregnancy-and-breastfeeding.
10. Matsuoka, L. Y., Ide, L., Wortsman, J., MacLaughlin, J. A., & Holick, M. F. (1987). Sunscreens suppress cutaneous vitamin D3 synthesis. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 64*, 1165–8.
11. Environmental Working Group. (n.d.). *What's wrong with high SPF?* Retrieved from http://www.ewg.org/sunscreen/report/whats-wrong-with-high-spf/.
12. Ibid.

Неделя 7. Поддерживайте позитивное отношение к еде

1. Ellyn Satter Institute. (n.d.). The Satter eating competence model (ecSatter). Retrieved from *http://www.ellynsatterinstitute.org/other/ecsatter.php*.
2. Satter, E. M. (2007). Eating competence: definition and evidence for the Satter Eating Competence Model. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 39*, S142-S153.
3. Christian, M. S., Evans, C. E., Hancock, N., Nykjaer, C., & Cade, J. E. (2013). Family meals can help children reach their 5 a day: A cross-sectional survey of children's dietary intake from London primary schools. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *67*(4), 332–338.
4. Birch, L. L., Zimmerman, S. I., & Hind, H. (1980). The influence of social-affective context on the formation of children's food preferences. *Child Development*, 856–861.
5. Birch, L. L., Marlin, D. W., & Rotter, J. (1984). Eating as the "means" activity in a contingency: Effects on young children's food preference. *Child Development*, 431–439.
6. Newman, J., & Taylor, A. (1992). Effect of a means-end contingency on young children's food preferences. *Journal of Experimental Child Psychology*, *53*(2), 200–216.
7. Gorton's Seafood. *Make a meal of it*. Retrieved from https://www.gortons.com/making-a-meal-of-it/.
8. Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, *84*(7), 1121–1126.

9. Abramovitz, B. A., & Birch, L. L. (2000). Five-year-old girls' ideas about dieting are predicted by their mothers' dieting. *Journal of the American Dietetic Association*, *100*(10), 1157–1163. Retrieved from http://doi.org/10.1016/S0002-8223(00)00339-4.
10. Hill, A. J., Weaver, C., & Blundell, J. E. (1990). Dieting concerns of 10-year-old girls and their mothers. *British Journal of Clinical Psychology*, *29*(3), 346–348.
11. Jarman, M., Ogden, J., Inskip, H., Lawrence, W., Baird, J., Cooper, C., . . . Barker, M. (2015). How do mothers manage their preschool children's eating habits and does this change as children grow older? A longitudinal analysis. *Appetite*, *95*, 466–474.
12. Musick, K., & Meier, A. (2012). Assessing causality and persistence in associations between family dinners and adolescent well-being. *Journal of Marriage and the Family*, *74*(3), 476–493.
13. Meier, A., & Musick, K. (2014). Variation in associations between family dinners and adolescent well-being. *Journal of Marriage and the Family*, *76*(1), 13–23. http://doi.org/10.1111/jomf.12079.
14. Harrison, M. E., Norris, M. L., Obeid, N., Fu, M., Weinstangel, H., & Sampson, M. (2015). Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Canadian Family Physician*, *61*(2), e96–e106.
15. The Center for Mindful Eating. (n.d.). *Introducing mindful eating.* Retrieved from https://www.thecenterformindfuleating.org/IntroMindfulEating.

Неделя 8. Используйте экраны с умом

1. Swing, E. L., Gentile, D. A., Anderson, C. A., & Walsh, D. A. (2010). Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics*, *126*(2), 214–221.
2. Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics*, *128*(4), 644–649.
3. Martin, K. (2011). Electronic overload: The impact of excessive screen use on child and adolescent health and well-being. Perth, Western Australia: Department of Sport and Recreation.
4. Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., DiGiuseppe, D. L., & McCarty, C. A. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*, *113*(4), 708–713.
5. Kaiser Family Foundation Study. (2010, January 1). *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds.* Retrieved from https://www.kff.org/other/poll-finding/report-generation-m2-media-in-the-lives/.
6. Thomée, S. (2012). ICT use and mental health in young adults: Effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression. University of Gothenburg.
7. См. примечание 3 выше.
8. De Jong, E., Visscher, T. L. S., HiraSing, R. A., Heymans, M. W., Seidell, J. C., & Renders, C. M. (2013). Association between TV viewing, computer use and overweight, determinants and competing activities of screen time in 4- to 13-year-old children. *International Journal of Obesity*, *37*(1), 47–53.
9. Richards, R., McGee, R., Williams, S. M., Welch, D., & Hancox, R. J. (2010). Adolescent screen time and attachment to parents and peers. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *164*(3), 258–262.
10. Clements, R. (2004). An investigation of the states of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood, 5*(1), 68–80.

11. Tandon, P. S., Zhou, C., Lozano, P., & Christakis, D. A. (2011). Preschoolers' total daily screen time at home and by type of child care. *Journal of Pediatrics*, *158*(2), 297–300.
12. Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. L. R., Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., . . . Swanson, W. S. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, e20162591.
13. Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. L. R., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., . . . Swanson, W. S. (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, e20162592.
14. Vik, F. N., Bjørnarå, H. B., Øverby, N. C., Lien, N., Androutsos, O., Maes, L., . . . Manios, Y. (2013). Associations between eating meals, watching TV while eating meals and weight status among children, ages 10–12 years in eight European countries: The ENERGY cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(1), 58.

Неделя 9. Будьте благодарны

1. Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, *12*(2), 289–302.
2. Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., . . . Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, *43*(2), 132.
3. Mojtabai, R., Olfson, M., & Han, B. (2016). National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults. *Pediatrics*, e20161878.
4. Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, *66*(1), 43–48.
5. Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, *42*(4), 854–871.
6. Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, *17*(4), 319–325.
7. Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, *34*(2), 144–157.
8. Campbell, E. (2016, November 8). *Three activities to help students deepen their gratitude.* Retrieved from http://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_activities_to_help_students_deepen_their_gratitude.
9. См. примечание 2 выше.

Неделя 10. Двигайтесь

1. Centers for Disease Control. (2015, June 4). *Physical activity and health.* Retrieved from https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm.
2. Janssen, X., Basterfield, L., Parkinson, K. N., Pearce, M., Reilly, J. K., Adamson, A. J., & Reilly, J. J. (2015). Determinants of changes in sedentary time and breaks in sedentary time among 9 and 12 year old children. *Preventive Medicine Reports*, *2*, 880–885.
3. Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PloS One*, *10*(8), e0134804.

4. Zahl, T., Steinsbekk, S., & Wichstrøm, L. (2017). Physical activity, sedentary behavior, and symptoms of major depression in middle childhood. *Pediatrics*, e20161711.
5. Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International Journal of Pediatrics*, *2010*. https://www.hindawi.com/journals/ijpedi/2010/468526/.
6. Hesketh, K. R., Goodfellow, L., Ekelund, U., McMinn, A. M., Godfrey, K. M., Inskip, H. M., . . . van Sluijs, E. M. (2014). Activity levels in mothers and their preschool children. *Pediatrics*, *133*(4), e973-e980. http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/133/4/e973.full.pdf.
7. Scudder, M. R., Federmeier, K. D., Raine, L. B., Direito, A., Boyd, J. K., & Hillman, C. H. (2014). The association between aerobic fitness and language processing in children: Implications for academic achievement. *Brain and Cognition*, *87*, 140–152.
8. Smith, L., Gardner, B., Aggio, D., & Hamer, M. (2015). Association between participation in outdoor play and sport at 10 years old with physical activity in adulthood. *Preventive Medicine*, *74*, 31–35.
9. Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., & Centola, D. (2015). Efficacy and causal mechanism of an online social media intervention to increase physical activity: Results of a randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, *2*, 651–657.
10. Sirriyeh, R., Lawton, R., & Ward, J. (2010). Physical activity and adolescents: An exploratory randomized controlled trial investigating the influence of affective and instrumental text messages. *British Journal of Health Psychology*, *15*(4), 825–840.

Неделя 11. Ешьте фрукты и овощи

1. Moore, L. V., & Thompson, F. E. (2015). Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations—United States, 2013. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, *64*(26), 709–713.
2. Oyebode, O., Gordon-Dseagu, V., Walker, A., & Mindell, J. S. (2014). Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: Analysis of Health Survey for England data. *Journal of Epidemiology and Community Health*, jech-2013.
3. Hung, H. C., Joshipura, K. J., Jiang, R., Hu, F. B., Hunter, D., Smith-Warner, S. A., . . . Willett, W. C. (2004). Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *Journal of the National Cancer Institute*, *96*(21), 1577–1584.
4. Gee, L. C., & Ahluwalia, A. (2016). Dietary nitrate lowers blood pressure: Epidemiological, pre-clinical experimental and clinical trial evidence. *Current Hypertension Reports*, *18*(2), 1–14.
5. Kapil, V., Khambata, R. S., Robertson, A., Caulfield, M. J., & Ahluwalia, A. (2015). Dietary nitrate provides sustained blood pressure lowering in hypertensive patients. *Hypertension*, *65*(2), 320–327.
6. Lidder, S., & Webb, A. J. (2013). Vascular effects of dietary nitrate (as found in green leafy vegetables and beetroot) via the nitrate-nitrite-nitric oxide pathway. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 75(3), 677–696. http://doi.org/10.1111/j.1365-2125.2012.04420.x.
7. Webb, A. J., Patel, N., Loukogeorgakis, S., Okorie, M., Aboud, Z., Misra, S., . . . MacAllister, R. (2008). Acute blood pressure lowering, vasoprotective, and antiplatelet properties of dietary nitrate via bioconversion to nitrite. *Hypertension*, *51*(3), 784–790.

Неделя 12. Просто дышите

1. Clarke, T. C., Black, L. I., Stussman, B. J., Barnes, P. M., & Nahin, R. L. (2015). Trends in the use of complementary health approaches among adults: United States, 2002–2012. *National Health Statistics Reports*, (79), 1.
2. Black, L. I., Clarke, T. C., Barnes, P. M., Stussman, B. J., & Nahin, R. L. (2015). Use of complementary health approaches among children aged 4–17 years in the United States: National Health Interview Survey, 2007–2012. *National Health Statistics Reports*, (78), 1.
3. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., . . . Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, *174*(3), 357–368.
4. Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1373*(1), 13–24.
5. Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., . . . Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, *26*(1), 70–95.
6. Black et al. (2015). Use of complementary health approaches among children.
7. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *191*(1), 36–43.
8. Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., . . . Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *43*, 48–73.

Неделя 13. Дайте волю воображению

1. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, *100*(2), 254–263. http://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497.
2. McFadden, S. H., & Basting, A. D. (2010). Healthy aging persons and their brains: Promoting resilience through creative engagement. *Clinics in Geriatric Medicine*, *26*(1), 149–161.
3. Beebe, A., Gelfand, E. W., & Bender, B. (2010). A randomized trial to test the effectiveness of art therapy for children with asthma. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, *126*(2), 263–266.
4. Americans for the Arts. (Updated April 2015). Improved academic performance for students with high level of arts involvement. Retrieved on 6/15/17.
5. World Economic Forum. (2016, January 18). *The future of jobs: Employment, skills and workforce strategy for the fourth industrial revolution*. Retrieved from https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs.

Неделя 14. Ставьте цели

1. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, *15*(5), 265–268.

2. Northwestern Mutual. (2015). *Planning and progress study.* Retrieved from https://www.northwesternmutual.com/about-us/studies/planning-and-progress-2015-study.
3. National Council on Aging. (2013). *The United States of aging survey.* Retrieved from http://www.bgaaail.org/docs/AOA percent20Survey.pdf.
4. Statistic Brain Research Institute. (2017). *New year's resolution statistics.* Retrieved from http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics.
5. Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. *Journal of Applied Psychology*, *95*(2), 255.
6. Clark, D., Gill, D., Prowse, V., & Rush, M. (2017). *Using Goals To Motivate College Students: Theory and Evidence From Field Experiments* (No. w23638). National Bureau of Economic Research.
7. Pruitt, S. (2015, December 30). *The history of new year's resolutions.* Retrieved from http://www.history.com/news/the-history-of-new-years-resolutions.

Неделя 15. Поддерживайте местных производителей

1. Ramberg, J., & McAnalley, B. (2002). From the farm to the kitchen table: A review of the nutrient losses in foods. *GlycoScience & Nutrition*, *3*(5), 1–12.
2. Pew Charitable Trust and Robert Wood Johnson Foundation. (2016, December). *School meal programs innovate to improve school nutrition.* Retrieved from http://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/reports/2016/12/school-meal-programs-innovate-to-improve-student-nutrition.
3. Yoder, A. B. B., Liebhart, J. L., McCarty, D. J., Meinen, A., Schoeller, D., Vargas, C., & LaRowe, T. (2014). Farm to elementary school programming increases access to fruits and vegetables and increases their consumption among those with low intake. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *46*(5), 341–349.
4. Izumi, B. T., Eckhardt, C. L., Hallman, J. A., Herro, K., & Barberis, D. A. (2015). Harvest for healthy kids pilot study: Associations between exposure to a farm-to-preschool intervention and willingness to try and liking of target fruits and vegetables among low-income children in Head Start. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *115*(12), 2003–2013.
5. Jones, S. J., Childers, C., Weaver, A. T., & Ball, J. (2015). SC farm-to-school programs encourages children to consume vegetables. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, *10*(4), 511–525.
6. Center for Agroecology and Sustainable Food Systems. (2003). *Community supported agriculture: The CSA member experience.* Retrieved from https://casfs.ucsc.edu/documents/research-briefs/RB_1_CSA_members_survey.pdf.
7. Pevec, I. S. (2011). A healthy harvest: Adolescents grow food and well-being with policy implications for education, health and community planning. (Doctoral thesis, University of Colorado at Denver).
8. Runyon, L. (2015, February 5). *Are farmers market sales peaking? That might be good for farmers.* Retrieved from http://www.npr.org/sections/thesalt/2015/02/05/384058943/are-farmer-market-sales-peaking-that-might-be-good-for-farmers.
9. Knowwhereyourfoodcomesfrom.com (n.d.). Dining. Retrieved from http://knowwhereyourfoodcomesfrom.com/farm-to-table-dining/dining/.
10. EarthBox Container gardening system. Retrieved from https://earthbox.com/earthbox-systems/the-original-earthbox-gardening-system.

Неделя 16. Будьте хорошим другом

1. Waldinger, R. (2015, December 23). *Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness* [Video]. Retrieved from https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness.
2. Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, *51*(1_suppl), S54–S66.
3. Mineo, L. (2017, April 11). *Good genes are nice, but joy is better.* Retrieved from https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/.
4. Adams, R. E., Santo, J. B., & Bukowski, W. M. (2011). The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. *Developmental Psychology*, *47*(6), 1786.
5. James, B. D., Wilson, R. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2011). Late-life social activity and cognitive decline in old age. *Journal of the International Neuropsychological Society*, *17*(6), 998–1005.

Неделя 17. Вдыхайте ароматы

1. Lee, Y. L., Wu, Y., Tsang, H. W., Leung, A. Y., & Cheung, W. M. (2011). A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy in people with anxiety symptoms. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *17*(2), 101–108.
2. Hwang, E., & Shin, S. (2015). The effects of aromatherapy on sleep improvement: A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *21*(2), 61–68.
3. Jafarzadeh, M., Arman, S., & Pour, F. F. (2013). Effect of aromatherapy with orange essential oil on salivary cortisol and pulse rate in children during dental treatment: A randomized controlled clinical trial. *Advanced Biomedical Research*, *2*, 10. http://doi.org/10.4103/2277-9175.107968.
4. Ibid.
5. Neal's Yard Remedies. (n.d.). *Essential oils*. Retrieved from https://us.nyrorganic.com/shop/corp/area/essential-oils/.
6. Maia, M. F., & Moore, S. J. (2011). Plant-based insect repellents: A review of their efficacy, development and testing. *Malaria Journal*, *10*(Suppl 1), S11. http://doi.org/10.1186/1475-2875-10-S1-S11.

Неделя 18. Выбирайтесь на природу

1. Kardan, O., Gozdyra, P., Misic, B., Moola, F., Palmer, L. J., Paus, T., & Berman, M. G. (2015). Neighborhood greenspace and health in a large urban center. *Scientific Reports*, *5*, 11610.
2. Donovan, G. H., Butry, D. T., Michael, Y. L., Prestemon, J. P., Liebhold, A. M., Gatziolis, D., & Mao, M. Y. (2013). The relationship between trees and human health: Evidence from the spread of the emerald ash borer. *American Journal of Preventive Medicine*, *44*(2), 139–145.
3. Thompson, C. W., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A., & Miller, D. (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban Planning*, *105*(3), 221–229.

4. Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, *138*, 41–50.
5. Charles, C., & Wheeler, K. (2012). Children & nature worldwide: An exploration of children's experiences of the outdoors and nature with associated risks and benefits. Children and Nature Network and the IUCN's Commission on Education and Communication.
6. Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. *Environment and Behavior*, *33*(1), 54–77.
7. Juster, F. T., Ono, H., & Stafford, F. P. (2004, November). Changing times of American youth: 1981–2003. *Institute for Social Research*, 1–15.
8. Tandon, P. S., Zhou, C., & Christakis, D. A. (2012). Frequency of parent-supervised outdoor play of US preschool-aged children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *166*(8), 707–712.
9. Tandon, P. S., Zhou, C., Lozano, P., & Christakis, D. A. (2011). Preschoolers' total daily screen time at home and by type of child care. *Journal of Pediatrics*, *158*(2), 297–300.
10. Institute for Communications Technology Management. (2013). *How much media? 2013 report on American consumers.* Retrieved from https://business.tivo.com/content/dam/tivo/resources/tivo-HMM-Consumer-Report-2013_Release.pdf.
11. Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of *Shinrin-yoku* (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, *15*(1), 18–26. http://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9.
12. Kardan, O., Gozdyra, P., Misic, B., Moola, F., Palmer, L. J., Paus, T., & Berman, M. G. (2015). Neighborhood greenspace and health in a large urban center. *Scientific Reports*, *5*, 11610.

Неделя 19. Ищите здравое зерно

1. Whole Grains Council. (2015, August 31). *Survey: Two thirds of Americans make half their grains whole.* Retrieved from https://wholegrainscouncil.org/blog/2015/08/survey-two-thirds-americans-make-half-their-grains-whole.
2. Foster-Powell, K., Holt, S. H., & Brand-Miller, J. C. (2002). International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *American Journal of Clinical Nutrition*, *76*(1), 5–56.
3. Benisi-Kohansal, S., Saneei, P., Salehi-Marzijarani, M., Larijani, B., & Esmaillzadeh, A. (2016). Whole-grain intake and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*, *7*(6), 1052–1065.
4. de Munter, J. S., Hu, F. B., Spiegelman, D., Franz, M., & van Dam, R. M. (2007). Whole grain, bran, and germ intake and risk of type 2 diabetes: A prospective cohort study and systematic review. *PLoS Med*, *4*(8), e261.
5. Harris, L. A., Hansel, S., DiBaise, J., & Crowell, M. D. (2006). Irritable bowel syndrome and chronic constipation: Emerging drugs, devices, and surgical treatments. *Current Gastroenterology Reports*, *8*(4), 282–290.
6. Whole Grain Council. (2017). *Whole grain stamp.* Retrieved from https://wholegrainscouncil.org/whole-grain-stamp.
7. Leonard, M. M., & Vasagar, B. (2014). US perspective on gluten-related diseases. *Clinical and Experimental Gastroenterology*, *7*, 25–37. http://doi.org/10.2147/CEG.S54567.

8. De Punder, K., & Pruimboom, L. (2013). The dietary intake of wheat and other cereal grains and their role in inflammation. *Nutrients*, *5*(3), 771–787. http://doi.org/10.3390/nu5030771.
9. Zevallos, V. F., Raker, V., Tenzer, S., Jimenez-Calvente, C., Ashfaq-Khan, M., Rüssel, N., . . . Schuppan, D. (2017). Nutritional wheat amylase-trypsin inhibitors promote intestinal inflammation via activation of myeloid cells. *Gastroenterology*, *152*(5), 1100–1113.
10. Kresser, C. (2017, May 24). Is gluten killing your brain? Kresser Institute for Functional and Evolutionary Training. https://kresserinstitute.com/gluten-killing-brain/.
11. United European Gastroenterology. (2016, October 17). UEG Week: New study links protein in wheat to the inflammation of chronic health conditions [Press release]. Retrieved from https://www.ueg.eu/press/releases/ueg-press-release/article/new-study-links-protein-in-wheat-to-the-inflammation-of-chronic-health-conditions/.
12. Ibid.
13. Schuppan, D., Pickert, G., Ashfaq-Khan, M., & Zevallos, V. (2015). Non-celiac wheat sensitivity: Differential diagnosis, triggers and implications. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, *29*(3), 469–476.
14. Zevallos, V. F., Raker, V., Tenzer, S., Jimenez-Calvente, C., Ashfaq-Khan, M., Rüssel, N., . . . Schuppan, D. (2017). Nutritional wheat amylase-trypsin inhibitors promote intestinal inflammation via activation of myeloid cells. *Gastroenterology*, *152*(5), 1100–1113.

Неделя 20. Исцеляйте прикосновением

1. Ardiel, E. L., & Rankin, C. H. (2010). The importance of touch in development. *Paediatrics & Child Health*, *15*(3), 153–156.
2. Silva, L. M., Schalock, M., Gabrielsen, K. R., Budden, S. S., Buenrostro, M., & Horton, G. (2015). Early intervention with a parent-delivered massage protocol directed at tactile abnormalities decreases severity of autism and improves child-to-parent interactions: A replication study. *Autism Research and Treatment*, 2015.
3. Field, T., Hernandez-Reif, M., Hart, S., Theakston, H., Schanberg, S., & Kuhn, C. (1999). Pregnant women benefit from massage therapy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, *20*(1), 31–38.
4. Harris, M., Richards, K. C., & Grando, V. T. (2012). The effects of slow-stroke back massage on minutes of nighttime sleep in persons with dementia and sleep disturbances in the nursing home: A pilot study. *Journal of Holistic Nursing*, *30*(4), 255–263.
5. Olff, M., Frijling, J. L., Kubzansky, L. D., Bradley, B., Ellenbogen, M. A., Cardoso, C., . . . van Zuiden, M. (2013). The role of oxytocin in social bonding, stress regulation and mental health: An update on the moderating effects of context and interindividual differences. *Psychoneuroendocrinology*, *38*(9), 1883–1894.
6. Paloyelis, Y., Krahé, C., Maltezos, S., Williams, S. C., Howard, M. A., & Fotopoulou, A. (2016). The analgesic effect of oxytocin in humans: A double-blind, placebo-controlled cross-over study using laser-evoked potentials. *Journal of Neuroendocrinology*, *28*(4).
7. Light, K. C., Grewen, K. M., & Amico, J. A. (2005). More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. *Biological Psychology*, *69*(1), 5–21.
8. Gürol, A., & Polat, S. (2012). The effects of baby massage on attachment between mother and their infants. *Asian Nursing Research*, *6*(1), 35–41.

9. Kraus, M. W., Huang, C., & Keltner, D. (2010). Tactile communication, cooperation, and performance: An ethological study of the NBA. *Emotion*, *10*(5), 745.
10. Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee, C. (2012). A preliminary study of the effects of repeated massage on hypothalamic–pituitary–adrenal and immune function in healthy individuals: A study of mechanisms of action and dosage. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *18*(8), 789–797.

Неделя 21. Следуйте за своей звездой

1. Making Caring Common, Harvard Graduate School of Education. (2014). *The children we mean to raise.* Retrieved from https://mcc.gse.harvard.edu/the-children-we-mean-to-raise.
2. Parker, K. (2014, September 18). *Families may differ, but they share common values on parenting. FactTank*, Pew Research Center. Retrieved from http://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/09/18/families-may-differ-but-they-share-common-values-on-parenting/.

Неделя 22. Слушайте музыку

1. Bradt, J., & Dileo, C. (2009). Music for stress and anxiety reduction in coronary heart disease patients. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2*(1).
2. Stefano, G. B., Zhu, W., Cadet, P., Salamon, E., & Mantione, K. J. (2004). Music alters constitutively expressed opiate and cytokine processes in listeners. *Medical Science Monitor*, *10*(6), MS18–MS27.
3. Bottiroli, S., Rosi, A., Russo, R., Vecchi, T., & Cavallini, E. (2014). The cognitive effects of listening to background music on older adults: Processing speed improves with upbeat music, while memory seems to benefit from both upbeat and downbeat music. *Frontiers in Aging Neuroscience*, *6*, 284.
4. Zhao, T. C., & Kuhl, P. K. (2016). Musical intervention enhances infants' neural processing of temporal structure in music and speech. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 201603984.
5. Van de Carr, R., & Lehrer, M. (1986). Enhancing early speech, parental bonding and infant physical development using prenatal intervention in standard obstetric practice. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, *1*(1).
6. Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (2007). Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Aging and Mental Health*, *11*(4), 464–471.
7. Wong, P. C., Chan, A. H., Roy, A., & Margulis, E. H. (2011). The bimusical brain is not two monomusical brains in one: Evidence from musical affective processing. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *23*(12), 4082–4093.
8. Brown, L. L. (n.d.). *What music should my children listen to?* Education, *PBS Parents*. Retrieved from http://www.pbs.org/parents/education/music-arts/what-music-should-my-child-listen-to/ on 6/14/17.
9. Hanser, S. B., & Mandel, S. E. (2010). *Manage your stress and pain through music*. Boston, MA: Berklee Press.

Неделя 23. Ешьте мясо с умом

1. Environmental Protection Agency. (n.d.) *Animal feeding operations (AFOs).* Retrieved from https://www.epa.gov/npdes/animal-feeding-operations-afos on 7/15/17.

2. Environmental Protection Agency. (2004). *Risk assessment evaluation for concentrated animal feeding operations.* Retrieved from https://www.epa.gov/npdes/animal-feeding-operations-afos#AFO on 7/15/17.
3. Sapkota, A. R., Lefferts, L. Y., McKenzie, S., & Walker, P. (2007). What do we feed to food-production animals? A review of animal feed ingredients and their potential impacts on human health. *Environmental Health Perspectives*, *115*(5), 663–670. http://doi.org/10.1289/ehp.9760.
4. Nachman, K. E., Baron, P. A., Raber, G., Francesconi, K. A., Navas-Acien, A., & Love, D. C. (2013). Roxarsone, inorganic arsenic, and other arsenic species in chicken: A U.S.-based market basket sample. *Environmental Health Perspectives*, *121*(7), 818–824. http://doi.org/10.1289/ehp.1206245.
5. European Commission. (n.d.). *Hormones in meat.* Retrieved from https://ec.europa.eu/food/safety/chemical_safety/meat_hormones_en.
6. Liou, A. P., & Turnbaugh, P. J. (2012). Antibiotic exposure promotes fat gain. *Cell Metabolism*, *16*(4), 408–410. http://doi.org/10.1016/j.cmet.2012.09.009.
7. Siemon, C. E., Bahnson, P. B., & Gebreyes, W. A. (2007). Comparative investigation of prevalence and antimicrobial resistance of *Salmonella* between pasture and conventionally reared poultry. *Avian Diseases*, *51*(1), 112–117.
8. Eamens, G. J., Hornitzky, M. A., Walker, K. H., Hum, S. I., Vanselow, B. A., Bailey, G. D., . . . Gill, P. A. (2003). A study of the foodborne pathogens: *Campylobacter*, *Listeria* and *Yersinia* in faeces from slaughter-age cattle and sheep in Australia. *Communicable Diseases Intelligence Quarterly Report*, *27*(2), 249.
9. Gallup. (2013). *Frequency of family dining, according to U.S. parents.* Retrieved from http://www.gallup.com/poll/166628/families-routinely-dine-together-home.aspx.
10. Pew Charitable Trusts. (2012, July 18). *How corporate control squeezes out small farms.* Retrieved from http://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/fact-sheets/2012/07/18/how-corporate-control-squeezes-out-small-farms.
11. National Bison Association. (n.d.). *Ranchers' commitment to responsible bison production.* Retrieved from https://bisoncentral.com/husbandry-item/ranchers-commitment-to-responsible-bison-production/.

Неделя 24. Избавьтесь от пластика

1. Kay, V. R., Bloom, M. S., & Foster, W. G. (2014). Reproductive and developmental effects of phthalate diesters in males. *Critical Reviews in Toxicology*, *44*(6), 467–498.
2. Poursafa, P., Ataei, E., & Kelishadi, R. (2015). A systematic review on the effects of environmental exposure to some organohalogens and phthalates on early puberty. *Journal of Research in Medical Sciences 20*(6), 613–618. http://doi.org/10.4103/1735-1995.165971.
3. Rochester, J. R., & Bolden, A. L. (2015). Bisphenol S and F: A systematic review and comparison of the hormonal activity of bisphenol A substitutes. *Environmental Health Perspectives*, *123*(7), 643.
4. Yang, C. Z., Yaniger, S. I., Jordan, V. C., Klein, D. J., & Bittner, G. D. (2011). Most plastic products release estrogenic chemicals: A potential health problem that can be solved. *Environmental Health Perspectives*, *119*(7), 989–996. http://doi.org/10.1289/ehp.1003220.
5. Westervelt, A. (2015, February 10). Phthalates are everywhere, and the health risks are worrying. How bad are they really? *Guardian.* Retrieved from https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/feb/10phthalates-plastics-chemicals-research-analysis.

6. EWG Action Fund. (2015). *Tests find asbestos in kids' crayons, crime scene kits.* Retrieved from http://www.asbestosnation.org/facts/tests-find-asbestos-in-kids-crayons-crime-scene-kits/#fullreport.
7. Environmental Working Group. (2015, May 1). *Poisoned legacy.* Retrieved from http://www.ewg.org/research/poisoned-legacy/executive-summary.

Неделя 25. Общайтесь по-настоящему

1. Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, *15*(2), 180–198.
2. The Children's Society. (2013). *The good childhood report 2013.* Retrieved from https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/tcs/good_childhood_report_2013_final.pdf.
3. Hacker, K. A., Amare, Y., Strunk, N., & Horst, L. (2000). Listening to youth: Teen perspectives on pregnancy prevention. *Journal of Adolescent Health*, *26*(4), 279–288.
4. Martino, S. C., Elliott, M. N., Corona, R., Kanouse, D. E., & Schuster, M. A. (2008). Beyond the "big talk": The roles of breadth and repetition in parent-adolescent communication about sexual topics. *Pediatrics*, *121*(3), e612–e618.
5. Chaplin, T. M., Hansen, A., Simmons, J., Mayes, L. C., Hommer, R. E., & Crowley, M. J. (2014). Parental–adolescent drug use discussions: Physiological responses and associated outcomes. *Journal of Adolescent Health*, *55*(6), 730–735.
6. Simons-Morton, B., Haynie, D. L., Crump, A. D., Eitel, P., & Saylor, K. E. (2001). Peer and parent influences on smoking and drinking among early adolescents. *Health Education & Behavior*, *28*(1), 95–107.
7. PayScale Human Capital. (2016). *2016 workforce-skills preparedness report.* Retrieved from http://www.payscale.com/data-packages/job-skills.
8. Pew Research Center. (2015, August 26). *Americans' views on mobile etiquette.* Retrieved from http://www.pewinternet.org/files/2015/08/2015-08-26_mobile-etiquette_FINAL.pdf.
9. Turkle, S. (2015, September 26). Stop googling. Let's talk. Sunday Review, *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2015/09/27/opinion/sunday/stop-googling-lets-talk.html.

Неделя 26. Воспитывайте духовность

1. Gallup. (2016). *Religion*. Retrieved from http://www.gallup.com/poll/1690/religion.aspx.
2. Расчеты основаны на демографических данных Бюро переписи населения США (июль 2016 г.), где взрослое население США оценивается в 249 454 440 человек.
3. Scales, P. C. (2007, February). Spirituality and adolescent well-being: Selected new statistics (Fast Fact). [Research brief].
4. Scales, P. C., Syvertsen, A. K., Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., & Sesma Jr, A. (2014). Relation of spiritual development to youth health and well-being: Evidence from a global study. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frones, & J. E. Korbin (Eds.), *Handbook of child well-being,* (2), 1101–1135. Dordrecht, The Netherlands: Springer Netherlands.
5. Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, *117*(2), 561–576.

6. Ecklund, E. H., Johnson, D. R., Scheitle, C. P., Matthews, K. R., & Lewis, S. W. (2016). Religion among scientists in international context: A new study of scientists in eight regions. *Socius*, *2*, https://doi.org/10.1177/2378023116664353.
7. Gallup. (2017, May 15). *Record few Americans believe Bible is literal word of God*. Retrieved from http://www.gallup.com/poll/210704/record-few-americans-believe-bible-literal-word-god.aspx.
8. Miller, L. (2016). The spiritual child: The new science on parenting for health and lifelong thriving. New York, NY: Macmillan.

Неделя 27. Объявите войну рафинированному сахару

1. Nguyen, S., Choi, H. K., Lustig, R. H., & Hsu, C. (2009). Sugar sweetened beverages, serum uric acid, and blood pressure in adolescents. *Journal of Pediatrics*, *154*(6), 807–813. http://doi.org/10.1016/j.jpeds.2009.01.015.
2. Ibid.
3. Knüppel, A., Shipley, M. J., Llewellyn, C. H., & Brunner, E. J. (2017). Sugar intake from sweet food and beverages, common mental disorder and depression: Prospective findings from the Whitehall II study. *Scientific Reports*, *7*.
4. Scragg, R. K., McMichael, A. J., & Baghurst, P. A. (1984). Diet, alcohol, and relative weight in gall stone disease: A case-control study. *British Medical Journal (Clinical Research ed.)*, *288*(6424), 1113–1119.
5. Thornley, S., Stewart, A., Marshall, R., & Jackson, R. (2011). Per capita sugar consumption is associated with severe childhood asthma: An ecological study of 53 countries. *Primary Care Respiratory Journal*, *20*(1), 75–78.
6. Reinehr, T. (2013). Type 2 diabetes mellitus in children and adolescents. *World Journal of Diabetes*, *4*(6), 270–281. http://doi.org/10.4239/wjd.v4.i6.270.
7. Benton, D., Maconie, A., & Williams, C. (2007). The influence of the glycaemic load of breakfast on the behaviour of children in school. *Physiology & Behavior*, *92*(4), 717–724.
8. O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., . . . Jacka, F. N. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Public Health*, *104*(10), e31–e42. http://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302110.
9. Steele, E. M., Baraldi, L. G., da Costa Louzada, M. L., Moubarac, J. C., Mozaffarian, D., & Monteiro, C. A. (2016). Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: Evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open*, *6*(3), e009892.
10. American Heart Association. (2016, August 22). *Children should eat less than 25 grams of added sugars daily.* Retrieved from http://newsroom.heart.org/news/children-should-eat-less-than-25-grams-of-added-sugars-daily.
11. Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, *84*(7), 1121–1126.
12. Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental influence on eating behavior: Conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, *35*(1), 22–34. http://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x.
13. Videon, T. M., & Manning, C. K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *Journal of Adolescent Health*, *32*(5), 365–373.

14. U.S. Food and Drug Administration. (n.d.). *Learn about the nutrition facts label.* Retrieved from https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/#intro.
15. См. примечание 9 выше.
16. Schmitz, A. (Ed.). (2002). *Sugar and related sweetener markets: International perspectives.* Wallingford, Oxfordshire, UK: Centre for Agriculture and Biosciences International (CABI).
17. Ahmed, S. H., Guillem, K., & Vandaele, Y. (2013). Sugar addiction: Pushing the drug-sugar analogy to the limit. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, *16*(4), 434–439.
18. Harvard Medical School. (2016, December 12). *Artificial sweeteners: Sugar-free, but at what cost?* Retrieved from https://www.health.harvard.edu/blog/artificial-sweeteners-sugar-free-but-at-what-cost-201207165030.
19. Environmental Working Group. (2014). *Children's cereals: Sugar by the pound*. Washington, DC: Environmental Working Group.

Неделя 28. Покупайте впечатления, а не вещи

1. Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(6), 1193.
2. Caprariello, P. A., & Reis, H. T. (2013). To do, to have, or to share? Valuing experiences over material possessions depends on the involvement of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(2), 199.
3. University of California Television. (n.d.). *University of California TV series looks at clutter epidemic in middle-class American homes.* Retrieved from http://www.uctv.tv/RelatedContent.aspx?RelatedID=301.
4. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(4), 370.

Неделя 29. Безопасный интернет

1. Erickson, T. (2012, April 18). How mobile technologies are shaping a new generation. *Harvard Business Review.*
2. Common Sense Media. (2013). *Zero to eight: Children's media use in America 2013.* Retrieved from https://www.commonsensemedia.org/research/zero-to-eight-childrens-media-use-in-america-2013.
3. Pew Research Center. (2015, April 9). *Teens, social media & technology overview 2015: Smartphones facilitate shifts in communication landscape for teens.* Retrieved from http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/.
4. Pew Research Center. (2016, November 6). *Mobile fact sheet.* Retrieved from http://www.pewinternet.org/fact-sheet/mobile/.
5. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *55*(6), 635–654.
6. Collins, R. L., Martino, S., & Shaw, R. (2010). *Influence of new media on adolescent sexual health* (Working Paper WR-761). Santa Monica, CA: Rand Health.
7. The Henry J. Kaiser Family Foundation. (2005, February 27). *Generation M: Media in the lives of 8–18 year-olds — Report.* Retrieved from http://www.kff.org/other/generation-m-media-in-the-lives-of/.

8. См. примечание 6 выше.
9. Javelin Strategy & Research. (2017, February 1). *2017 identify fraud study.* Retrieved from https://www.javelinstrategy.com/press-release/identity-fraud-hits-record-high-154-million-us-victims-2016-16-percent-according-new.
10. Power, R. (2011). Child identity theft: New evidence indicates identity thieves are targeting children for unused Social Security numbers. Carnegie Mellon CyLab.
11. EU Kids Online (2014). *EU Kids Online: Findings, methods, recommendations*. EU Kids Online, LSE. http://eprints.lse.ac.uk/60512/.
12. Mobile Media Guard. (n.d.). *U.S. sexting laws.* Retrieved from http://mobilemediaguard.com/state_main.html.
13. Pew Research Center. (2015, August 6). *Teens, technology & friendships.* Retrieved from http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/.

Неделя 30. Любите свое тело

1. Common Sense Media. (2015, January 21). *Children, teens, media and body image.* Retrieved from https://www.commonsensemedia.org/research/children-teens-media-and-body-image.
2. National Eating Disorders Association. (n.d.). *What are eating disorders?* Retrieved from https://www.nationaleatingdisorders.org/get-facts-eating-disorders.
3. Eisenberg, M. E., Wall, M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Muscle-enhancing behaviors among adolescent girls and boys. *Pediatrics*, peds-2012.
4. Field, A. E., Sonneville, K. R., Crosby, R. D., Swanson, S. A., Eddy, K. T., Camargo, C. A., . . . Micali, N. (2014). Prospective associations of concerns about physique and the development of obesity, binge drinking, and drug use among adolescent boys and young adult men. *JAMA Pediatrics*, *168*(1), 34–39.
5. Record, K. L., & Austin, S. B. (2016). "Paris Thin": A call to regulate life-threatening starvation of runway models in the US fashion industry.
6. Nota, B. (2013, January 3). *Israeli law bans skinny, BMI-challenged models.* Retrieved from http://abcnews.go.com/International/israeli-law-bans-skinny-bmi-challenged-models/story?id=18116291.
7. BBC. (2017, May 6). *France bans extremely thin models.* Retrieved from http://www.bbc.com/news/world-europe-39821036.

Неделя 31. Больше рыбы и морепродуктов!

1. Kalmijn, S. V., Van Boxtel, M. P. J., Ocke, M., Verschuren, W. M. M., Kromhout, D., & Launer, L. J. (2004). Dietary intake of fatty acids and fish in relation to cognitive performance at middle age. *Neurology*, *62*(2), 275–280.
2. Chung, W. L., Chen, J. J., & Su, H. M. (2008). Fish oil supplementation of control and (n-3) fatty acid-deficient male rats enhances reference and working memory performance and increases brain regional docosahexaenoic acid levels. *Journal of Nutrition*, *138*(6), 1165–1171.
3. National Marine Fisheries Service, Office of Science and Technology. (September 2016). *Fisheries of the United States, Current Fishery Statistics 2015.* Retrieved from http://www.st.nmfs.noaa.gov/commercial-fisheries/fus/fus15/index.

4. Oken, E., Radesky, J. S., Wright, R. O., Bellinger, D. C., Amarasiriwardena, C. J., Kleinman, K. P., . . . Gillman, M. W. (2008). Maternal fish intake during pregnancy, blood mercury levels, and child cognition at age 3 years in a US cohort. *American Journal of Epidemiology*, *167*(10), 1171–1181.
5. Silbernagel, S. M., Carpenter, D. O., Gilbert, S. G., Gochfeld, M., Groth, E., Hightower, J. M., & Schiavone, F. M. (2011). Recognizing and preventing overexposure to methylmercury from fish and seafood consumption: Information for physicians. *Journal of Toxicology*, *2011*, 983072. http://doi.org/10.1155/2011/983072.
6. Easton, M. D. L., Luszniak, D., & Von der Geest, E. (2002). Preliminary examination of contaminant loadings in farmed salmon, wild salmon and commercial salmon feed. *Chemosphere*, *46*(7), 1053–1074.

Неделя 32. Уважайте право людей быть другими

1. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2016). International Migration Report 2015: Highlights (ST/ESA/SER.A/375).
2. Pew Research Center. (2016, March 31). *10 demographic trends that are shaping the U.S. and the world. http://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/03/31/10-demographic-trends-that-are-shaping-the-u-s-and-the-world/.*
3. Gallup. (2017, January 11). *In US, more adults identifying as LGBT*. http://www.gallup.com/poll/201731/lgbt-identification-rises.aspx.
4. Barak, M., & Levenberg, A. (2016). Flexible thinking in learning: An individual differences measure for learning in technology-enhanced environments. *Computers & Education*, *99*, 39–52.
5. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1), 1–25.
6. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 865–878.
7. См. примечание 5 выше.
8. Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: Data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in Psychology*, *5*, 1253. http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01253.
9. Richard, O., McMillan, A., Chadwick, K., & Dwyer, S. (2003). Employing an innovation strategy in racially diverse workforces: Effects on firm performance. *Group & Organization Management*, *28*(1), 107–126.
10. Bassett-Jones, N. (2005). The paradox of diversity management, creativity and innovation. *Creativity and Innovation Management*, *14*(2), 169–175.
11. Kreitz, C., Schnuerch, R., Gibbons, H., & Memmert, D. (2015). Some see it, some don't: Exploring the relation between inattentional blindness and personality factors. *PloS One*, *10*(5), e0128158.
12. Kelly, D. J., Quinn, P. C., Slater, A. M., Lee, K., Gibson, A., Smith, M., . . . Pascalis, O. (2005). Three-month-olds, but not newborns, prefer own-race faces. *Developmental Science*, *8*(6), F31–F36. http://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2005.0434a.x.

13. Metzler, C. (2009). Teaching children about diversity. *PBS Parents*. http://www.pbs.org/parents/experts/archive/2009/02/teaching-children-about-divers.html.
14. Reischer, E. (2017, February 23). 3 essentials for parents in turbulent times [Web log post, 2nd item]. Retrieved from http://www.drericar.com/blog/.

Неделя 33. Учимся финансовой грамотности

1. Bridges, S., & Disney, R. (2010). Debt and depression. *Journal of Health Economics*, *29*(3), 388–403.
2. Sweet, E., Nandi, A., Adam, E., & McDade, T. (2013). The high price of debt: Household financial debt and its impact on mental and physical health. *Social Science & Medicine*, *91*, 94–100. http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.05.009.
3. Federal Reserve Bank of New York. (May 2017). *Quarterly report on household debt and credit.* Retrieved from https://www.newyorkfed.org/microeconomics/hhdc.html.
4. Brown, A. M., Collins, J. M., Schmeiser, M. D., & Urban, C. (2014). *State mandated financial education and the credit behavior of young adults.* Retrieved from http://www.finrafoundation.org/.
5. Kim, J., & Chatterjee, S. (2013). Childhood financial socialization and young adults' financial management. *Journal of Financial Counseling and Planning*, *24*(1), 61.
6. Mottola, G. R. (2014, March). The financial capability of young adults—A generational view. *Insights: Financial Capability.*

Неделя 34. Выходите из зоны комфорта

1. Gross, J., & Rosin, H. (2014, August 6). The shortening leash. *Slate*. Retrieved from http://www.slate.com/articles/life/family/2014/08/slate_childhood_survey_results_kids_today_have_a_lot_less_freedom_than_their.2.html.
2. Ingraham, C. (2015, April 14). There's never been a safer time to be a kid in America. *Washington Post.*
3. Biswas-Diener, R., & Kashdan, T. B. (2013, July 2). What happy people do differently. *Psychology Today.* Retrieved from https://www.psychologytoday.com/articles/201307/what-happy-people-do-differently.
4. Sandseter, E. B. H., & Kennair, L. E. O. (2011). Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences. *Evolutionary Psychology*, *9*(2), https://doi.org/10.1177/147470491100900212.
5. Poulton, R., Davies, S., Menzies, R. G., Langley, J. D., & Silva, P. A. (1998). Evidence for a non-associative model of the acquisition of a fear of heights. *Behaviour Research and Therapy*, *36*(5), 537–544.
6. Rosin, H. (2014, April). The overprotected kid. *Atlantic.* Retrieved from https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/04/hey-parents-leave-those-kids-alone/358631/.
7. Green, J. (1997). Risk and the construction of social identity: Children's talk about accidents. *Sociology of Health & Illness*, *19*(4), 457–479.
8. Gerber, M., & Johnson, A. (2002). Your self-confident baby: How to encourage your child's natural abilities from the very start. New York, NY: Wiley.

Неделя 35. Долой искусственные добавки

1. Environmental Working Group. (2014, November 12). *EWG's dirty dozen guide to food additives.* Retrieved from http://www.ewg.org/research/ewg-s-dirty-dozen-guide-food-additives.
2. Jeong, S. H., Kim, B. Y., Kang, H. G., Ku, H. O., & Cho, J. H. (2005). Effects of butylated hydroxyanisole on the development and functions of reproductive system in rats. *Toxicology*, *208*(1), 49–62.
3. Oishi, S. (2002). Effects of propyl paraben on the male reproductive system. *Food and Chemical Toxicology*, *40*(12), 1807–1813.
4. Okubo, T., Yokoyama, Y., Kano, K., & Kano, I. (2001). ER-dependent estrogenic activity of parabens assessed by proliferation of human breast cancer MCF-7 cells and expression of ERα and PR. *Food and Chemical Toxicology*, *39*(12), 1225–1232.
5. Smith, K. W., Souter, I., Dimitriadis, I., Ehrlich, S., Williams, P. L., Calafat, A. M., & Hauser, R. (2013). Urinary paraben concentrations and ovarian aging among women from a fertility center. *Environmental Health Perspectives*, *121*(11-12), 1299.
6. Neltner, T. G., Alger, H. M., O'Reilly, J. T., Krimsky, S., Bero, L. A., & Maffini, M. V. (2013). Conflicts of interest in approvals of additives to food determined to be generally recognized as safe: Out of balance. *JAMA Internal Medicine*, *173*(22), 2032–2036.
7. Nestle, M. (2013). Conflicts of interest in the regulation of food safety: A threat to scientific integrity. *JAMA Internal Medicine*, *173*(22), 2036–2038.
8. American Academy of Pediatrics. (2008). ADHD and food additives revisited. *AAP Grand Rounds*, *19*(2), 17.
9. Christian, M. S., Evans, C. E., Hancock, N., Nykjaer, C., & Cade, J. E. (2013). Family meals can help children reach their 5 a day: A cross-sectional survey of children's dietary intake from London primary schools. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *67*(4), 332–338.
10. Environmental Working Group (2014, October 27). EWG's Food Scores helps people find out what's really in their food [Press release]. https://www.ewg.org/release/ewg-s-food-scores-helps-people-find-out-what-s-really-their-food.
11. Slusser, W. M., Cumberland, W. G., Browdy, B. L., Lange, L., & Neumann, C. (2007). A school salad bar increases frequency of fruit and vegetable consumption among children living in low-income households. *Public Health Nutrition*, *10*(12), 1490–1496.

Неделя 36. Будьте добрее

1. Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2014). On being grateful and kind: Results of two randomized controlled trials on study-related emotions and academic engagement. *Journal of Psychology*, *148*(1), 37–60.
2. Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLoS One*, *7*(12), e51380.
3. Mineo, L. (2017, April 11). Good genes are nice, but joy is better. *Harvard Gazette.* Retrieved from http://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/.

4. Gutkowska, J., & Jankowski, M. (2012). Oxytocin revisited: Its role in cardiovascular regulation. *Journal of Neuroendocrinology*, *24*(4), 599–608.
5. Szeto, A., Nation, D. A., Mendez, A. J., Dominguez-Bendala, J., Brooks, L. G., Schneiderman, N., & McCabe, P. M. (2008). Oxytocin attenuates NADPH-dependent superoxide activity and IL-6 secretion in macrophages and vascular cells. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, *295*(6), E1495–E1501.
6. Post, S. G. (2011). It's good to be good: 2011 fifth annual scientific report on health, happiness and helping others. *International Journal of Person Centered Medicine*, *1*(4), 814–829.
7. Arnstein, P., Vidal, M., Wells-Federman, C., Morgan, B., & Caudill, M. (2002). From chronic pain patient to peer: Benefits and risks of volunteering. *Pain Management Nursing*, *3*(3), 94–103.
8. Fabes, R. A., Fultz, J., Eisenberg, N., May-Plumlee, T., & Christopher, F. S. (1989). Effects of rewards on children's prosocial motivation: A socialization study. *Developmental Psychology*, *25*(4), 509.
9. Chernyak, N., & Kushnir, T. (2013). Giving preschoolers choice increases sharing behavior. *Psychological Science*, *24*(10), 1971–1979.
10. Garner, P. W. (2006). Prediction of prosocial and emotional competence from maternal behavior in African American preschoolers. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, *12*(2), 179.
11. Hastings, P. D., McShane, K. E., Parker, R., & Ladha, F. (2007). Ready to make nice: Parental socialization of young sons' and daughters' prosocial behaviors with peers. *Journal of Genetic Psychology*, *168*(2), 177–200.
12. Varkey, P., Chutka, D. S., & Lesnick, T. G. (2006). The aging game: Improving medical students' attitudes toward caring for the elderly. *Journal of the American Medical Directors Association*, *7*(4), 224–229.

Неделя 37. Тише, тише!

1. Hammer, M. S., Swinburn, T. K., & Neitzel, R. L. (2014). Environmental noise pollution in the United States: Developing an effective public health response. *Environmental Health Perspectives*, *122*(2), 115.
2. Kim, R. (2007). Burden of disease from environmental noise. In Proceedings of the International Workshop on Combined Environmental Exposure: Noise, Air Pollutants and Chemicals, Ispra, Italy.
3. Tiesler, C. M., Birk, M., Thiering, E., Kohlböck, G., Koletzko, S., Bauer, C. P., . . . Heinrich, J. (2013). Exposure to road traffic noise and children's behavioural problems and sleep disturbance: Results from the GINIplus and LISAplus studies. *Environmental Research*, *123*, 1–8.
4. Cohen, S., Glass, D. C., & Singer, J. E. (1973). Apartment noise, auditory discrimination, and reading ability in children. *Journal of Experimental Social Psychology*, *9*(5), 407–422.
5. Schmidt, M. E., Pempek, T. A., Kirkorian, H. L., Lund, A. F., & Anderson, D. R. (2008). The effects of background television on the toy play behavior of very young children. *Child Development*, *79*(4), 1137–1151.
6. Kirkorian, H. L., Pempek, T. A., Murphy, L. A., Schmidt, M. E., & Anderson, D. R. (2009). The impact of background television on parent-child interaction. *Child Development*, *80*(5), 1350–1359.

7. Lapierre, M. A., Piotrowski, J. T., & Linebarger, D. L. (2012). Background television in the homes of US children. *Pediatrics*, *130*(5), 839–846.
8. Bernardi, L., Porta, C., & Sleight, P. (2006). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: The importance of silence. *Heart*, *92*(4), 445–452. http://doi.org/10.1136/hrt.2005.064600.
9. Kirste, I., Nicola, Z., Kronenberg, G., Walker, T. L., Liu, R. C., & Kempermann, G. (2015). Is silence golden? Effects of auditory stimuli and their absence on adult hippocampal neurogenesis. *Brain Structure & Function*, *220*(2), 1221–1228. http://doi.org/10.1007/s00429-013-0679-3.
10. См. примечание 1 выше.

Неделя 38. Учитесь отдавать

1. Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 115–131.
2. Sneed, R. S., & Cohen, S. (2013). A prospective study of volunteerism and hypertension risk in older adults. *Psychology and Aging*, *28*(2), 578.
3. Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews*, *5*(8), 523–527.
4. Office of Research & Policy Development, Corporation for National & Community Service (US). (2007). *The health benefits of volunteering: A review of recent research*. Retrieved from https://www.nationalservice.gov/pdf/07_0506_hbr.pdf.
5. Sabin, E. P. (1993). Social relationships and mortality among the elderly. *Journal of Applied Gerontology*, *12*(1), 44–60.
6. Carlo, G., Crockett, L. J., Wilkinson, J. L., & Beal, S. J. (2011). The longitudinal relationships between rural adolescents' prosocial behaviors and young adult substance use. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(9), 1192–1202.
7. Moore, C. W., & Allen, J. P. (1996). The effects of volunteering on the young volunteer. *Journal of Primary Prevention*, *17*(2), 231–258.
8. Schreier, H. M., Schonert-Reichl, K. A., & Chen, E. (2013). Effect of volunteering on risk factors for cardiovascular disease in adolescents: A randomized controlled trial. *JAMA Pediatrics*, *167*(4), 327–332.
9. Zaff, J. F., & Michelsen, E. (2002). Encouraging civic engagement: How teens are (or are not) becoming responsible citizens. *Child Trends*. Retrieved from https://www.childtrends.org/publications/encouraging-civic-engagement-how-teens-are-or-are-not-becoming-responsible-citizens/.
10. Indiana University Lilly Family School of Philanthropy. (2016, May 19). A tradition of giving: New research on giving and volunteering within families.
11. Aknin, L. B., Hamlin, J. K., & Dunn, E. W. (2012). Giving leads to happiness in young children. *PLoS One*, *7*(6), e39211.
12. Grimm Jr., R., Dietz, N., Spring, K., Arey, K., & Foster-Bey, J. (2005). Building active citizens: The role of social institutions in teen volunteering. *Youth Helping America*. Corporation for National and Community Service.
13. Indiana University Lilly Family School of Philanthropy. (2013). *Women give 2013: New research on charitable giving by boys and girls.* Retrieved from https://philanthropy.iupui.edu/files/research/women_give_2013-final9-12-2013.pdf.
14. Weisman, C. E. (2008). *Raising charitable children*. St. Louis, MO: FE Robbins & Sons.

Неделя 39. Ешьте здоровые жиры

1. Patterson, E., Wall, R., Fitzgerald, G. F., Ross, R. P., & Stanton, C. (2012). Health implications of high dietary omega-6 polyunsaturated fatty acids. *Journal of Nutrition and Metabolism* doi:10.1155/2012/539426.
2. Souza, R. G., Gomes, A. C., Naves, M. M., & Mota, J. F. (2015). Nuts and legume seeds for cardiovascular risk reduction: Scientific evidence and mechanisms of action. *Nutrition Reviews*, *73*(6), 335–347.
3. Sprecher, H., Luthria, D. L., Mohammed, B. S., & Baykousheva, S. P. (1995). Reevaluation of the pathways for the biosynthesis of polyunsaturated fatty acids. *Journal of Lipid Research*, *36*(12), 2471–2477.
4. Kresser, C. (2016, September 6). An update on Omega-6 PUFAs. Retrieved from https://chriskresser.com/an-update-on-omega-6-pufas/.
5. Chowdhury, R., Warnakula, S., Kunutsor, S., Crowe, F., Ward, H. A., Johnson, L., . . . Khaw, K. T. (2014). Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, *160*(6), 398–406.
6. Dreon, D. M., Fernstrom, H. A., Campos, H., Blanche, P., Williams, P. T., & Krauss, R. M. (1998). Change in dietary saturated fat intake is correlated with change in mass of large low-density-lipoprotein particles in men. *American Journal of Clinical Nutrition*, *67*(5), 828–836.
7. Hyman, M. (2016, March 30). Fat: What I got wrong, what I got right. Retrieved from http://drhyman.com/blog/2016/03/30/fat-what-i-got-wrong-what-i-got-right/.
8. Sachdeva, A., Cannon, C. P., Deedwania, P. C., LaBresh, K. A., Smith, S. C., Dai, D., . . . Fonarow, G. C. (2009). Lipid levels in patients hospitalized with coronary artery disease: An analysis of 136,905 hospitalizations in Get with the Guidelines [database]. *American Heart Journal*, *157*(1), 111–117.
9. Hyman, M. (2016, April 6). Is coconut oil bad for your cholesterol? Retrieved from http://drhyman.com/blog/2016/04/06/is-coconut-oil-bad-for-your-cholesterol/.

Неделя 40. Меньше химии

1. Food and Drug Administration. (Updated March 23, 2014). Cosmetics safety Q&A: Prohibited ingredients. https://www.fda.gov/Cosmetics/ResourcesForYou/Consumers/ucm167234.htm.
2. De Groot, A. C., & Veenstra, M. (2010). Formaldehyde-releasers in cosmetics in the USA and in Europe. *Contact Dermatitis*, *62*(4), 221–224.
3. Lefebvre, M. A., Meuling, W. J., Engel, R., Coroama, M. C., Renner, G., Pape, W., & Nohynek, G. J. (2012). Consumer inhalation exposure to formaldehyde from the use of personal care products/cosmetics. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, *63*(1), 171–176.
4. Kodjak, A. (2016, September 2). FDA bans 19 chemicals used in antibacterial soaps. Your Health, NPR. Retrieved from http://www.npr.org/sections/health-shots/2016/09/02/492394717/fda-bans-19-chemicals-used-in-antibacterial-soaps.
5. Harley, K. G., Kogut, K., Madrigal, D. S., Cardenas, M., Vera, I. A., Meza-Alfaro, G., . . . Parra, K. L. (2016). Reducing phthalate, paraben, and phenol exposure from personal care products in adolescent girls: Findings from the HERMOSA intervention study. *Environmental Health Perspectives*, *124*(10), 1600–1607. http://doi.org/10.1289/ehp.1510514.
6. Grossman, E. (2014, June 9). Banned in Europe, safe in the US. *Ensia*. Retrieved from https://ensia.com/features/banned-in-europe-safe-in-the-u-s/.

7. Summaries of EU Legislation. (2000, February 2). *The precautionary principle*. Retrieved from http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=URISERV percent3Al32042.
8. Kunisue, T., Chen, Z., Buck Louis, G. M., Sundaram, R., Hediger, M. L., Sun, L., & Kannan, K. (2012). Urinary concentrations of benzophenone-type UV filters in US women and their association with endometriosis. *Environmental Science & Technology*, *46*(8), 4624–4632.
9. Schlumpf, M., Kypke, K., Wittassek, M., Angerer, J., Mascher, H., Mascher, D., . . . Lichtensteiger, W. (2010). Exposure patterns of UV filters, fragrances, parabens, phthalates, organochlor pesticides, PBDEs, and PCBs in human milk: Correlation of UV filters with use of cosmetics. *Chemosphere*, *81*(10), 1171–1183.
10. Louis, G. M. B., Chen, Z., Kim, S., Sapra, K. J., Bae, J., & Kannan, K. (2015). Urinary concentrations of benzophenone-type ultraviolet light filters and semen quality. *Fertility and Sterility*, *104*(4), 989–996.
11. Environmental Working Group. (2015, October 19). Duke-EWG study finds toxic nail polish chemical in women's bodies.
12. European Commission. (2005, July 5). *Permanent ban of phthalates: Commission hails long-term safety for children's toys* [Press release]. Retrieved from http://europa.eu/rapid/press-release_IP-05-838_en.htm.

Неделя 41. Развивайте интеллект

1. Gruber, M. J., Gelman, B. D., & Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. *Neuron*, *84*(2), 486–496.
2. Park, D. C., Lodi-Smith, J., Drew, L., Haber, S., Hebrank, A., Bischof, G. N., & Aamodt, W. (2014). The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults: The synapse project. *Psychological Science*, *25*(1), 103–112. http://doi.org/10.1177/0956797613499592.
3. Gottfried, A. E., Preston, K. S. J., Gottfried, A. W., Oliver, P. H., Delany, D. E., & Ibrahim, S. M. (2016). Pathways from parental stimulation of children's curiosity to high school science course accomplishments and science career interest and skill. *International Journal of Science Education*, *38*(12), 1972–1995.
4. Mindset Works. (n.d.). Teacher practices: How praise and feedback impact student outcomes. Retrieved from https://www.mindsetworks.com/science/Teacher-Practices.

Неделя 42. Развивайте стрессоустойчивость

1. MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, *37*(4), 266–272.
2. Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Simon & Schuster.
3. Zeng, Y., & Shen, K. (2010, December). Resilience significantly contributes to exceptional longevity. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. doi: 10.1155/2010/525693.
4. См. примечание 1 выше.
5. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(3), 81–84.
6. Jobin, J., Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2014). Associations between dispositional optimism and diurnal cortisol in a community sample: When stress is perceived as higher than normal. *Health Psychology*, *33*(4), 382.

Неделя 43. Перейдите на экологически чистые продукты

1. Office of Health Hazard Assessment, State of California. (2017, June 26). Glyphosate listed effective July 7, 2017, as known to the State of California to cause cancer. Retrieved from https://oehha.ca.gov/proposition-65/crnr/glyphosate-listed-effective-july-7-2017-known-state-california-cause-cancer.
2. Lu, C., Toepel, K., Irish, R., Fenske, R. A., Barr, D. B., & Bravo, R. (2006). Organic diets significantly lower children's dietary exposure to organophosphorus pesticides. *Environmental Health Perspectives*, *114*(2), 260–263. http://doi.org/10.1289/ehp.8418.
3. Muñoz-Quezada, M. T., Lucero, B. A., Barr, D. B., Steenland, K., Levy, K., Ryan, P. B., . . . Vega, C. (2013). Neurodevelopmental effects in children associated with exposure to organophosphate pesticides: A systematic review. *Neurotoxicology*, *39*, 158–168. http://doi.org/10.1016/j.neuro.2013.09.003.
4. Benbrook, C. M., & Baker, B. P. (2014). Perspective on dietary risk assessment of pesticide residues in organic food. *Sustainability*, *6*(6), 3552–3570.
5. Ibid.
6. Roberts, J. R., & Karr, C. J. (2012). Pesticide exposure in children. *Pediatrics*, *130*(6), e1765-e1788.
7. *Consumer Reports* Food Safety and Sustainability Center. (n.d.). *Natural—not meaningful*. Retrieved from http://greenerchoices.org/2016/11/16/natural-label-review/.
8. См. примечание 6 выше.

Неделя 44. Живите осознанно

1. Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, *330*(6006), 932.
2. Garland, E. L., Froeliger, B., & Howard, M. O. (2013). Mindfulness training targets neurocognitive mechanisms of addiction at the attention-appraisal-emotion interface. *Frontiers in Psychiatry*, *4*.
3. Tomfohr, L. M., Pung, M. A., Mills, P. J., & Edwards, K. (2015). Trait mindfulness is associated with blood pressure and interleukin-6: Exploring interactions among subscales of the Five Facet Mindfulness Questionnaire to better understand relationships between mindfulness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, *38*(1), 28–38.
4. Labelle, L. E., Campbell, T. S., Faris, P., & Carlson, L. E. (2015). Mediators of mindfulness based stress reduction (MBSR): Assessing the timing and sequence of change in cancer patients. *Journal of Clinical Psychology*, *71*(1), 21–40.
5. Costa, A., & Barnhofer, T. (2016). Turning towards or turning away: A comparison of mindfulness meditation and guided imagery relaxation in patients with acute depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *44*(4), 410–419.
6. Harpin, S. B., Rossi, A., Kim, A. K., & Swanson, L. M. (2016). Behavioral impacts of a mindfulness pilot intervention for elementary school students. *Education*, *137*(2), 149–156.
7. Bennett, K., & Dorjee, D. (2016). The impact of a mindfulness-based stress reduction course (MBSR) on well-being and academic attainment of sixth-form students. *Mindfulness*, *7*(1), 105–114.
8. Bureau of Labor Statistics. (2015, June 24). *American time use survey* [News release]. Retrieved from https://www.bls.gov/news.release/archives/atus_06242015.htm.
9. MacLean, K. L. (2009). *Moody cow meditates*. New York, NY: Simon & Schuster.

10. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, *16*(2), 361–388. http://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x.

Неделя 45. Возьмите свое здоровье в свои руки

1. García, M. C. (2016). Potentially preventable deaths among the five leading causes of death—United States, 2010 and 2014. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, *65*. Retrieved from https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6545a1.htm.
2. Pew Research Center. (2014, January 15). *The social life of health information*. Retrieved from http://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/01/15/the-social-life-of-health-information/.
3. Stacey, D., Légaré, F., Lewis, K., Barry, M. J., Bennett, C. L., Eden, K. B., . . . Trevena, L. (2017). Decision aids for people facing health treatment or screening decisions. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. doi:10.1002/14651858 .CD001431.pub3.
4. Kew, K. M., & Malik, P. (2016). Shared decision-making for people with asthma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. doi:10.1002/14651858.CD012330.pub2.
5. Coxeter, P., Del Mar, C., McGregor, L., Beller, E., & Hoffmann, T. C. (2015). Interventions to facilitate shared decision making to address antibiotic use for acute respiratory infections in primary care. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *11*(CD010907), 1.
6. Tuso, P. (2014). Prediabetes and lifestyle modification: Time to prevent a preventable disease. *Permanente Journal*, *18*(3), 88.
7. National Center for Health Statistics. (2017). Health, United States, 2016: With chartbook on long-term trends in health (p. 25, tables 78 and 80).
8. Abramson, J. D., & Redberg, R. F. (2013, November 13). Don't give more patients statins. *New York Times*.

Неделя 46. Больше позитива

1. Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(3), 336–350.
2. Schiavon, C. C., Marchetti, E., Gurgel, L. G., Busnello, F. M., & Reppold, C. T. (2016). Optimism and hope in chronic disease: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *7*.
3. DuBois, C. M., Beach, S. R., Kashdan, T. B., Nyer, M. B., Park, E. R., Celano, C. M., & Huffman, J. C. (2012). Positive psychological attributes and cardiac outcomes: Associations, mechanisms, and interventions. *Psychosomatics*, *53*(4), 303–318.
4. Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, *6*, 25.
5. Hecht, D. (2013). The neural basis of optimism and pessimism. *Experimental Neurobiology*, *22*(3), 173–199.
6. Kleinke, C. L., Peterson, T. R., & Rutledge, T. R. (1998). Effects of self-generated facial expressions on mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 272.

Неделя 47. Готовьте дома, ешьте вместе

1. *Economist*. (2015, September 14). How countries spend their money. Daily Chart. Retrieved from https://www.economist.com/blogs/graphicdetail/2015/09/daily-chart-9.

2. Smith, L. P., Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2013). Trends in US home food preparation and consumption: Analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965–1966 to 2007–2008. *Nutrition Journal*, *12*, 45. http://doi.org/10.1186/1475-2891-12-45.
3. Walton, K., Kleinman, K. P., Rifas-Shiman, S. L., Horton, N. J., Gillman, M. W., Field, A. E., . . . Haines, J. (2016). Secular trends in family dinner frequency among adolescents. *BMC Research Notes*, *9*(1), 35.
4. Carroll, A. (2013, September 24). The decline of the family dinner (new book). *Huffington Post*. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/abigail-carroll/family-dinner_b_3977169.html.
5. Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, *18*(8), 1397–1406.
6. Center for Science in the Public Interest. (2013, March 28). *Kids' meals II: Obesity and poor nutrition on the menu*.
7. Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., & Laska, M. N. (2014). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: Outcomes and implications for future programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *46*(4), 259–276. http://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001.
8. Condrasky, M., Graham, K., & Kamp, J. (2006). Cooking with a chef: An innovative program to improve mealtime practices and eating behaviors of caregivers of preschool children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *38*(5), 324–325.
9. Hersch, D., Perdue, L., Ambroz, T., & Boucher, J. L. (2014). The impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: A systematic review of the evidence, 2003–2014. *Preventing Chronic Disease*, *11*, E193. http://doi.org/10.5888/pcd11.140267.
10. Ibid.
11. Musick, K., & Meier, A. (2012). Assessing causality and persistence in associations between family dinners and adolescent well-being. *Journal of Marriage and the Family*, *74*(3), 476–493.
12. Meier, A., & Musick, K. (2014). Variation in associations between family dinners and adolescent well-being. *Journal of Marriage and the Family*, *76*(1), 13–23. http://doi.org/10.1111/jomf.12079.
13. Harrison, M. E., Norris, M. L., Obeid, N., Fu, M., Weinstangel, H., & Sampson, M. (2015). Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Canadian Family Physician*, *61*(2), e96–e106.
14. Skeer, M. R., & Ballard, E. L. (2013). Are family meals as good for youth as we think they are? A review of the literature on family meals as they pertain to adolescent risk prevention. *Journal of Youth and Adolescence*, *42*(7), 943–963.

Неделя 48. Верьте в себя

1. Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, *19*(4), 357–372.
2. van Scheppingen, M. A., Denissen, J., Chung, J., Tambs, K., & Bleidorn, W. (2017, August 10). Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi: 10.1037/pspp0000156.

3. Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., De Castro, B. O., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2015). Origins of narcissism in children. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *112*(12), 3659–3662.
4. Allen, J. P., Chango, J., Szwedo, D., Schad, M., & Marston, E. (2012). Predictors of susceptibility to peer influence regarding substance use in adolescence. *Child Development*, *83*(1), 337–350. http://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01682.x.
5. Briñol, P., Gascó, M., Petty, R. E., & Horcajo, J. (2013). Treating thoughts as material objects can increase or decrease their impact on evaluation. *Psychological Science*, *24*(1), 41–47.

Неделя 49. Развивайте эмоциональный интеллект

1. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185–211.
2. Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, *49*(6), 554–564.
3. Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., & Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediational role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, *42*(8), 1633–1639.
4. Lopes, P. N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006). Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*, *18*.
5. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 88–103.
6. См. примечание 3 выше.
7. Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, *47*(4), 406–417.
8. Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, *45*(1), 3–19.
9. См. примечание 2 выше.
10. Eggum, N. D., Eisenberg, N., Kao, K., Spinrad, T. L., Bolnick, R., Hofer, C., . . . Fabricius, W. V. (2011). Emotion understanding, theory of mind, and prosocial orientation: Relations over time in early childhood. *The Journal of Positive Psychology*, *6*(1), 4–16.
11. Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, *36*(6), 1387–1402.
12. Chamorro-Premuzic, T. (2013, May 29). Can you really improve your emotional intelligence? *Harvard Business Review*.
13. Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, *12*(2), 197–212.
14. Inside the teenage brain. (2002). *Frontline,* Public Broadcasting System.
15. Volling, B. L., McElwain, N. L., Notaro, P. C., & Herrera, C. (2002). Parents' emotional availability and infant emotional competence: Predictors of parent-infant attachment and emerging self-regulation. *Journal of Family Psychology*, *16*(4), 447.
16. Ornaghi, V., Grazzani, I., Cherubin, E., Conte, E., & Piralli, F. (2015). "Let's talk about emotions!" The effect of conversational training on preschoolers' emotion comprehension and prosocial orientation. *Social Development*, *24*(1), 166–183.

17. Tominey, S. L., O'Bryon, E. C., Rivers, S. E., & Shapses, S. (2017). Teaching emotional intelligence in early childhood. *Young Children*, *72*(1).
18. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, *16*(2), 361–388. http://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x.
19. См. примечание 12 выше.

Неделя 50. Ревизия в домашней аптечке

1. Fleming-Dutra, K. E., Hersh, A. L., Shapiro, D. J., Bartoces, M., Enns, E. A., File, T. M., . . . Lynfield, R. (2016). Prevalence of inappropriate antibiotic prescriptions among US ambulatory care visits, 2010–2011. *JAMA*, *315*(17), 1864–1873.
2. Granado-Villar, D., Cunill-De Sautu, B., & Granados, A. (2012, November). Acute gastroenteritis. *Pediatrics in Review*, *33*(11), 487–495.
3. Stanford Medicine News Center. (2009, November 17). Common herbal medicine may prevent acetaminophen-related liver damage, says researcher. Retrieved from https://med.stanford.edu/news/all-news/2009/11/common-herbal-medicine-may-prevent-acetaminophen-related-liver-damage-says-researcher.html.
4. Schillie, S. F., Shehab, N., Thomas, K. E., & Budnitz, D. S. (2009). Medication overdoses leading to emergency department visits among children. *American Journal of Preventive Medicine*, *37*(3), 181–187.
5. Byington, C. L., Ampofo, K., Stockmann, C., Adler, F. R., Herbener, A., Miller, T., . . . Pavia, A. T. (2015). Community surveillance of respiratory viruses among families in the Utah Better Identification of Germs-Longitudinal Viral Epidemiology (BIG-LoVE) study. *Clinical Infectious Diseases*, *61*(8), 1217–1224.
6. Davis, D. R., Epp, M. D., & Riordan, H. D. (2004). Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950 to 1999. *Journal of the American College of Nutrition*, *23*(6), 669–682.
7. Walker, W. A. (2008). Mechanisms of action of probiotics. *Clinical Infectious Diseases*, *46*(Supplement_2), S87–S91.
8. Weil, A. (n.d.). Homeopathic medicine. Retrieved from https://www.drweil.com/health-wellness/balanced-living/wellness-therapies/homeopathic-medicine/.

Неделя 51. Попрощайтесь с коровой (не в буквальном смысле)

1. Bentley, J., & Kantor, L. (2016). Food availability (per capita) data system. Economic Research Service, United States Department of Agriculture. Retrieved from https://www.ers.usda.gov/data-products/food-availability-per-capita-data-system.
2. Welsh, J. A., Sharma, A., Cunningham, S. A., & Vos, M. B. (2011). Consumption of added sugars and indicators of cardiovascular disease risk among US adolescents. *Circulation*, *123*(3), 249–257.
3. Yang, Q., Zhang, Z., Gregg, E. W., Flanders, W. D., Merritt, R., & Hu, F. B. (2014). Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults. *JAMA Internal Medicine*, *174*(4), 516–524.
4. Chen, M., Li, Y., Sun, Q., Pan, A., Manson, J. E., Rexrode, K. M., . . . Hu, F. B. (2016). Dairy fat and risk of cardiovascular disease in 3 cohorts of US adults. *American Journal of Clinical Nutrition*, *104*(5), 1209–1217.

5. Feskanich, D., Willett, W. C., & Colditz, G. A. (2003). Calcium, vitamin D, milk consumption, and hip fractures: A prospective study among postmenopausal women. *American Journal of Clinical Nutrition*, *77*(2), 504–511.
6. Fenton, T. R., & Hanley, D. A. (2006). Calcium, dairy products, and bone health in children and young adults: An inaccurate conclusion. *Pediatrics*, *117*(1), 259–260.
7. Lanou, A. J., & Barnard, N. D. (2006). Calcium, dairy products, and bone health in children and young adults: An inaccurate conclusion: In reply. *Pediatrics*, *117*(1), 260–261.
8. Sonneville, K. R., Gordon, C. M., Kocher, M. S., Pierce, L. M., Ramappa, A., & Field, A. E. (2012). Vitamin D, calcium, and dairy intakes and stress fractures among female adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *166*(7), 595–600.
9. Berkey, C. S., Rockett, H. R., Willett, W. C., & Colditz, G. A. (2005). Milk, dairy fat, dietary calcium, and weight gain: A longitudinal study of adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *159*(6), 543–550.

Неделя 52. Ура, глобализация!

1. Marian, V., & Shook, A. (2012, September). The cognitive benefits of being bilingual. In W. Donway (Ed.), *Cerebrum: The Dana forum on brain science* (Vol. 2012). Collingdale, PA: Diane Publishing.
2. Tadmor, C. T., Galinsky, A. D., & Maddux, W. W. (2012, September). Getting the most out of living abroad: Biculturalism and integrative complexity as key drivers of creative and professional success. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(3), 520–42. doi: 10.1037/a0029360.
3. American Council on the Teaching of Foreign Languages (ACTFL). (n.d.). References for cognitive question: There is evidence that early language learning improves cognitive abilities. Retrieved from https://www.actfl.org/advocacy/what-the-research-shows/references-cognitive.
4. См. примечание 2 выше.
5. См. примечание 1 выше.
6. См. примечание 2 выше.
7. Leung, A. K. Y., Maddux, W. W., Galinsky, A. D., & Chiu, C. Y. (2008). Multicultural experience enhances creativity: The when and how. *American Psychologist*, *63*(3), 169.
8. Cheng, E. (2017, April 30). Here's why earnings are so outstanding even though the US economy is barely growing. Market Insider, *CNBC*. Retrieved from https://www.cnbc.com/2017/04/30/heres-why-earnings-are-so-outstanding-even-while-the-us-economy-is-barely-growing.html.
9. U.S. Department of State. (2016). J-1 Visa Exchange Visitor Program, Participant and Sponsor Totals, Secondary School 2016. Retrieved from https://j1visa.state.gov/basics/facts-and-figures/.

Инструменты и ресурсы

1. Campbell, E. (2016, November 8). Three activities to help students deepen their gratitude. *Greater Good*. Retrieved from http://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_activities_to_help_students_deepen_their_gratitude.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо Мэг Томпсон и Сэнди Ходжман за то, что поддержали нас в этом проекте, и всем сотрудникам Chronicle, посвятившим столько своего времени его реализации.

Спасибо сообществу мам, окружающему нас любовью, светом, вниманием и поддержкой, особенно тогда, когда мы в этом больше всего нуждаемся. Без вас мы бы ничего не добились. Вы вдохновляли нас и вселяли в нас силы делиться коллективным знанием о своем родительском опыте. Мы надеемся, что наши исследования и советы пригодятся вам так же, как пригодились нам, и мотивируют вас на пути к счастью и здоровью всей семьи.

Спасибо папам, окружившим нас любовью, сочувствием и силой, — ваша преданность воспитанию счастливых и здоровых детей (каким бы нетрадиционным ни был подход к нему) просто поражает.

Даниэль и Бретт

Я бесконечно благодарна Бретт за возможность написать эту книгу вместе. Она не появилась бы на свет без твоего терпения, красноречия и непревзойденных навыков тайм-менеджмента. Очень жду нашего следующего совместного приключения!

Даниэль

Моей милой подруге и соавтору Даниэль, потрясающему человеку. Я восхищаюсь тобой и тем, что ты делаешь. Я так горжусь тобой и всем, чего ты добилась, написав эту книгу. Я никогда не думала, что человек способен на такую преданность, терпение (особенно в отношении меня) и упорство. Уверена, тебя ждут великие дела!

Бретт

ГДЕ КУПИТЬ НАШИ КНИГИ

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо» 125252,
Москва, ул. Зорге, д. 1; +7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru /www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург, 192029,
г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской
Обороны, д. 84е; +7 (812) 365-46-03 / 04;
server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде, 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29;
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92, 216-15-93,
216-15-94; reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону, 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44а;
+7 (863) 303-62-10; info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02…08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо Новосибирск» в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского, д. 24,
лит. «Б», оф. 1; +7 (4212) 910-120;
eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев, ООО «Форс Украина»,
04073, г. Киев, Московский пр-т, д. 9;
+38 (044) 290-99-44; sales@forsukraine.com

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

ДОБИВАТЬСЯ
ЦЕЛЕЙ
ИСКАТЬ СВОЕ
ПРИЗВАНИЕ
ВОПЛОЩАТЬ
МЕЧТЫ

МИФ Саморазвитие

Все книги
по саморазвитию:
mif.to/samorazvitie

Узнавай первым
о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/letter

#mifbooks

Научно-популярное издание

Бретт **Блюменталь**, Даниэль **Ши Тан**

Одна привычка в неделю для всей семьи

Повышаем уверенность, укрепляем отношения, заботимся о здоровье, развиваем интеллект

Руководитель направления *Ренат Шагабутдинов*
Ответственный редактор *Юлия Потемкина*
Литературный редактор *Дарья Сальникова*
Верстка обложки *Наталья Майкова*
Верстка текста *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Лев Зелексон, Надежда Болотина*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
www.mann-ivanov-ferber.ru
www.facebook.com/mifbooks
www.vk.com/mifbooks
www.instagram.com/mifbooks

ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ СВОЕЙ СЕМЬИ БОЛЕЕ ОСОЗНАННОЙ, ЗДОРОВОЙ И НАПОЛНЕННОЙ.

С чего начать? Задача кажется необъятной, но на самом деле легко раскладывается на небольшие шаги. Всего одно изменение в неделю — и к концу года в вашу семейную жизнь войдут 52 полезные привычки.

Каждый отдельный шаг прост, подробно описан и снабжен необходимой информацией. Не обязательно следовать строго по порядку, можно выбирать в первую очередь то, в чем вы сейчас нуждаетесь больше всего. Важно лишь не бросать начатое — и присоединять все новые изменения.

Через год вы заметите, что вы и ваши дети стали более любознательными, внимательными, уравновешенными. Вдобавок укрепите физическое здоровье и улучшите отношения с друзьями, родственниками и — главное — друг с другом. Этот год сплотит и укрепит вашу семью и даст вам уверенность в том, что ваша жизнь в ваших руках.

ISBN 978-5-00146-200-2

9 785001 462002 >

Максимально полезные книги на сайте **mann-ivanov-ferber.ru**

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Like facebook.com/**mifbooks**

vk.com/**mifbooks**

instagram.com/**mifbooks**