

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| <i>Глоссарий скандинавских терминов</i> .....                   | 5   |
| Введение. Шведская мама в сельской Индиане.....                 | 11  |
| 1. Право на природу.....  | 17  |
| 2. Свежий воздух полезен для здоровья.....                      | 55  |
| 3. Просто позвольте им играть.....                              | 91  |
| 4. Мы все должны заботиться о природе.....                      | 127 |
| 5. Пачкаться разрешается (и мокнуть под дождем).....            | 159 |
| 6. Ответственная свобода.....                                   | 187 |
| 7. Природа обостряет чувства.....                               | 229 |
| 8. Один в поле не воин.....                                     | 265 |
| Манифест скандинавской мамы<br>«Вставай и выходи на улицу»..... | 281 |
| <i>Выражение признательности</i> .....                          | 283 |
| <i>Об авторе</i> .....  | 285 |

## ВВЕДЕНИЕ

### *ШВЕДСКАЯ МАМА В СЕЛЬСКОЙ ИНДИАНЕ*

— Не хочу идти гулять.

Моя четырехлетняя дочь Нора стоит в прихожей, надув губы и скрестив руки на груди в знак протеста.

К ней присоединяется семилетняя сестра Майя:

— Мам, а мы точно *должны* туда идти?

Они смотрят на меня так, словно я попросила их навести порядок в своих комнатах или, что еще хуже, поставила перед ними тарелку маринованной брюссельской капусты.

— Я бы лучше посмотрела мультки.

— Но сегодня выпал снег. СНЕГ! Хотите, слепим снеговика? — напеваю я на манер Анны из «Холодного сердца» в надежде, что любовь девочек ко всему связанному с этим мультфильмом поможет мне их переубедить. Я же знаю: стоит нам выйти из дома, как они начнут кувыркаться в снегу, напрочь забыв о телевизоре и планшете. Самое сложное — вытащить их на улицу.

— Там холодно! — стонет Майя. — Почему мы постоянно должны ходить гулять?

Я уже открываю рот, чтобы пуститься в воспоминания о своем детстве, о том, как мы придумывали себе развлечения, когда телевизор транслировал всего два канала (оба без мультфильмов, за исключением субботнего утра), когда компьютерные игры

нужно было загружать с пленочной кассеты, а в школу мы ходили пешком за восемь километров по колено в снегу и в обе стороны — в гору. Но вместо этого с губ сами собой слетают слова моей первой учительницы:

— Не бывает плохой погоды — бывает плохая одежда! — бодро восклицаю я, слегка переигрывая в попытке скрыть нарастающее раздражение.

Дети смотрят на меня, как на чудачку.

— Я не хочу это носить! — вдруг заявляет Нора, падает на пол и, извиваясь, пытается сбросить свои новые утепленные штаны.

Глубоко дышу. Считаю до десяти.

— Давайте выйдем на пятнадцать минут и проверим, хорошо ли на улице. А потом решим, поиграть или вернуться домой.

С таким условием мы наконец выходим за дверь в холодное февральское утро. Я вспотела, пока натягивала флисовую кофту, комбинезон, ботинки, зимнюю куртку, шапку, шарф и варежки на брыкающегося ребенка, и устала от утомительных уговоров. А в голове крутился вопрос: что случилось с современными детьми и почему они не хотят играть на улице?

Мы едем в местный парк небольшого городка на Среднем Западе США, который я теперь называю своим домом. Воздух дурманит своей свежестью, ярко-голубое небо слепит глаза. По дороге мы замечаем парочку белок, гоняющихся друг за дружкой по деревьям. А кроме них — ни души. На дорогах нет машин, нигде не видно детей, вокруг ни звука. Город словно вымер. Накануне вечером синоптики прогнозировали от двух до семи сантиметров снега. В ожидании снежно-ледяного плена люди поспешили с работы домой, чтобы заправить генераторы и закупить в магазине все необходимое. Поздним вечером хлебный и молочный отделы в Wal-Mart напоминали московский магазин в эпоху дефицита. Местные школы перенесли начало уроков на два часа вперед, а бóльшую часть внешкольных занятий заранее отменили. С на-

ступлением утра в школу и вовсе разрешили не приходить — объявили «снежный день», и муниципальные власти тоже взяли вынужденный выходной.

Куда ни глянь, везде, даже на небольшой горке в местном парке, девственно чистый, нетронутый снег. Майя и Нора сначала слишком увлечены игрой и не замечают царящей вокруг тишины. Девочки прокладывают тропы по белому ковру и делают снежных ангелов, смеясь и болтая без умолку. И тут Майя, давно забыв о своем представлении в прихожей и громких протестах, оглядывается вокруг и понимает: что-то не так.

— Мама, а где другие дети? — спрашивает она. — Почему они не в парке?

Ее вопрос переносит меня в другое место и время. Я родилась и выросла в Швеции, в городке, расположенном примерно на одной широте с заливом Аляска. Большую часть свободного времени мы с друзьями проводили на улице, копаясь в песке, лазая по деревьям, собирая слизней, ставя себе синяки на ногах и гоня на велосипедах по окрестным улицам. Зимой мы катались на лыжах и коньках, спускались на санках с крутых горок, едва успевая уворачиваться от деревьев, ели снег на тех же горках, строили крепости сомнительной прочности и время от времени развлекали себя тем, что бросали снег в лицо ничего не подозревающим друзьям (такое развлечение у нас называли словом *mula*).

В детском саду мы часами играли на улице и в дождь, и в солнце, а в начальной школе перемены разрешалось проводить в помещении лишь в случае реальной угрозы удара молнией. Мы знали, что ныть и жаловаться бесполезно, поэтому одевались по погоде и стойко терпели все сюрпризы природы. По дороге к небольшой роще, начинавшейся за школьным двором, мы быстро переставали обращать внимание на погодные капризы, и палки превращались в лошадей, деревья становились замками, а мы с головой погружались в выдуманную игру.

В то время только начали появляться первые исследования на тему положительного влияния природы на здоровье и самочувствие детей (и взрослых, раз уж на то пошло), но окружавшие нас взрослые интуитивно знали, что прогулки по лесу пойдут нам во благо. Если бы их спросили, почему они заставляют нас каждый день играть на улице, их ответ был бы так же прост, как и очевидно: «Потому что свежий воздух полезен».

Ориентированная на гармоничное сосуществование с природой культура Скандинавии со своей центральной концепцией *friluftsliv* (что можно перевести как «жизнь под открытым небом») — это не просто сумма всей деятельности на свежем воздухе. Это образ жизни, который по-прежнему считается ключом к воспитанию здоровых, всесторонне развитых и экологически сознательных детей. Польза от общения с природой подтверждается все новыми исследованиями, и все больше скандинавских школ и детских садов акцентирует внимание на пребывании детей на свежем воздухе. Например, в шведских школах подвижные перемены, большая часть которых проводится на улице, уже занимают примерно 20 процентов учебного дня. Часто на улице проводятся и уроки. Родители, которые сами любят отдыхать на природе, все чаще отдают детей в так называемые лесные сады-школы, где ребята, независимо от поры года, большую часть времени находятся вне помещения.

В Швеции природа — это не абстрактное понятие, о котором рассказывают только в День Земли или в учебниках с нарисованными пчелками и бабочками. Это неотъемлемая часть повседневной жизни. Благодаря непрерывному взаимодействию с природой многие дети, и я в том числе, стали страстными защитниками окружающей среды. Неудивительно, что Скандинавия также является мировым лидером в переработке отходов, в области возобновляемых источников энергии и охраны окружающей среды.

Пока я не переехала в США и сама не стала матерью, ежедневные игры на улице были для меня совершенно естественным явлением и я была уверена, что детей везде растят именно так. Но чем чаще мы с девочками приходили на полупустые — не только зимой, но и летом — игровые площадки, тем больше я понимала, что здесь игры на свежем воздухе не являются нормой. Или, по крайней мере, перестали ею быть. Хотя большинство родителей и педагогов осознают преимущества игр на свежем воздухе, исследования показывают, что нынешнее поколение детей проводит на улице значительно меньше времени, чем когда-то их родители. Результаты одного перекрестного исследования с участием четырех миллионов американских детей показали, что примерно половина всех дошкольников играет на свежем воздухе не каждый день, хотя Американская академия педиатрии считает, что они должны как можно больше времени проводить вне помещения. У детей постарше дело обстоит не лучше: почти 53 часа в неделю они тратят на цифровые развлечения. По данным американской общественной экологической организации Nature Conservancy, в США лишь 10 процентов подростков ежедневно проводят время на свежем воздухе.

Тем временем многие школы сокращают перемены ради того, чтобы за короткий учебный день, в котором и раньше-то практически не было свободного времени даже у самых маленьких учеников, дать детям как можно больше теоретических знаний. Боясь возможных судебных исков от родителей, администрация городских учебных заведений запрещает детям на переменах кататься на санках. Родители в свою очередь боятся интенсивного дорожного движения, уличных преступников, да и самой природы и вдобавок стремятся загрузить своих чад внеклассной деятельностью, отчего те все меньше времени играют вместе на улице и становятся все более зависимыми от экранов. Опустели дворы и парки, где раньше было не протолкнуться от детворы. Одно-

временно растет количество случаев детского ожирения, диабета, СДВГ и других поведенческих проблем. Кроме того, маленькие американцы принимают в три раза больше стимуляторов и антидепрессантов, чем их сверстники в Европе.

Но что, если бы малыши почаще наблюдали за настоящими птицами, вместо того чтобы играть в Angry Birds на планшетах? Если бы воспитанники детских садов могли ухаживать за собственными огородиками? Если бы школы вместо тестов увеличивали количество перемен? Если бы детей, которым некуда выплеснуть избыток энергии, почаще выпускали на улицу?

И вот, стоя посреди пустой игровой площадки в провинциальном городке на Среднем Западе, я понимаю, что прямо сейчас хочу узнать ответы на эти вопросы. Прошло двенадцать лет с тех пор, как я покинула Скандинавию, и более двадцати пяти с тех пор, как я играла там ребенком, и за это время тамошняя культура наверняка сильно изменилась. Интересно, умеют ли еще скандинавы воспитывать здоровых, любящих природу детей в условиях современного высокотехнологичного мира? И если умеют, то как?

Знают ли скандинавские папы и мамы какой-нибудь великий секрет родительства?

# 1

## ПРАВО НА ПРИРОДУ

*Дикая природа — это шепот, который никогда не умолкает.*

Дэниел Крокетт

Отправляясь в австралийский Перт по программе студенческого обмена, я рассчитывала привезти оттуда лишь великолепный загар и рюкзак, полный прекрасных воспоминаний. Но вместо этого я вернулась с парнем, выросшим в сельской Индиане. На одном из наших первых свиданий он рассказал, как в детстве сооружал плотины из коры и веток в ручье вблизи дома. В то же время в далекой Швеции я, расчищая путь воде, убирала такие же ветки и кору из другого ручья. Взаимное влечение появилось практически с первых минут.

Вопреки ожиданиям наших родственников, маловероятный союз шведской защитницы окружающей среды и промышленника со Среднего Запада оказался на удивление прочным, и по окончании учебы мы решили перебраться в Монтану, куда мой муж часто приезжал с семьей на школьные каникулы покататься на лыжах. Только-только окончив факультет журналистики, я получила свою первую работу в молодой интернет-компании, которая вполне могла бы послужить прообразом для кинофильма «Офисное пространство»: такие же бездушные рабочие кабинки, кипы бумаг и вечно жалующиеся «белые воротнички», которых изводит чрезмерно усердствующий менеджер. Тем не менее переезд в



новый город прошел без особых потрясений. Горы напоминали мне о доме, дикая природа восхищала, а долгие холодные зимы ничем не уступали шведским.

Мы поселились в Бозмене, который постепенно превращался из полусонного фермерского местечка с первоклассными водоемами для рыбной ловли в модный университетский городок и перспективное место отдыха, собиравшее людей со всей страны. Не все горожане радовались переменам, но я со своим скандинавским происхождением и опытом взаимодействия с суровыми погодными условиями хорошо вписывалась в шаблон «настоящего» монтанца и была благосклонно принята местными жителями. А вот тех, кто боялся садиться за руль в сильный снегопад или жаловался на холод, в шутку называли калифорнийцами. Забавно, что на «понаехавших» больше всего жаловались люди, сами когда-то перебравшиеся сюда из других штатов. Оказалось, что быть монтанцем — значит обладать не столько соответствующей отметкой в свидетельстве о рождении, сколько определенным умонастроением. Успех здесь измерялся не количеством ступенек, пройденных по корпоративной лестнице, а тем, сколько дней вы провели в палатке, а не в рабочем кабинете. Богатство оценивалось не по размеру банковского счета, а по килограммам лосятины в морозильной камере. Превыше всего в этих местах ценились не почерпнутые из учебников навыки, а умение справляться с реальными житейскими задачами: как не оказаться накрытым лавиной, как избежать нападения медведя гризли и т. д.

Я была уже явно не в Швеции. Большинство людей из моего нового окружения поражали своим глубоким пониманием природы и мастерским владением навыками выживания в дикой среде. Одно можно было сказать наверняка: оказавшись перед лицом апокалипсиса, я не моргнув глазом вцепилась бы в какого-нибудь умудренного опытом монтанца и ни за что бы его не отпустила.

Но я заметила, что параллельно с культурой активного общения с окружающим живым миром в американском обществе действуют силы, постепенно увеличивающие пропасть между природой и человеком. Одним из моих первых открытий на новой родине было то, что почти все, для чего в Скандинавии нужно было ходить пешком или ехать на общественном транспорте, в Монтане можно было сделать прямо с водительского сиденья автомобиля. Утром ты попадал из комфортного, согретого или охлажденного кондиционером дома напрямиком в столь же комфортное нутро автомобиля с климат-контролем и отправлялся на работу. Впрочем, это был единственный способ до нее добраться, если только она не располагалась в нескольких минутах ходьбы или езды на велосипеде от дома, так как общественный транспорт практически отсутствовал. Днем можно было заехать в любой ресторан быстрого питания, постоять десять минут в очереди для машин, сделать в окошке заказ и отправиться дальше по делам, по дороге поглощая обед. Нужно вернуть видеокассету в пункт проката? Просто опустите ее в специальный ящик на уровне водительской дверцы, когда будете проезжать мимо. Хотите отправить письмо по почте? И тут все устроено для удобства водителя. Понадобилась упаковка пива? Поезжайте к магазину и продиктуйте свой заказ прямо из машины парню в специальном окошке. Даже банковские операции можно было совершать, не отпуская руль. Возле школы родители выстраивались в длинную извилистую очередь из машин, а учитель с рацией вызывал на улицу их детей. Никогда раньше я не видела ничего подобного.

Вдоль многих дорог отсутствовали тротуары, а проход по парковке торгового центра иногда граничил с самоубийством. Зато внутри все нужные магазины были удобно расположены под одной крышей. Я заметила, что некоторые даже умудрялись заниматься в торговых центрах, используя длинные коридоры для пробежки или быстрой ходьбы. Оказалось, что в США данный вид фитнеса

весьма популярен, он даже имеет официальное название. Это зрелище вызывало у меня массу вопросов. Я еще могла понять, почему пожилые люди опасались скользких тротуаров или бугристых лесных тропинок, но по торговым центрам курсировали представители всех возрастов. Почему они приезжали сюда, если в двух шагах их ждали потрясающие Скалистые горы и масса других возможностей для активного отдыха на свежем воздухе? Очевидно, местная культура таила для меня еще много сюрпризов.

Поскольку люди просто перемещались из одного помещения с комфортной температурой в другое, им незачем было подбирать одежду в соответствии с погодой. Многие одевались так, словно и вовсе не собирались выходить на улицу, то есть даже не надевали пальто или куртку в разгар зимы. Как-то в своей статье для одной шведской газеты я написала, что при особенностях организации жизни в Америке большей части населения можно проходить пешком не более трехсот метров за день. Теперь я начала понимать, что была слишком щедра в своих предположениях.

О том, как бы это на нас отразилось, будь у нас дети, я в то время еще не задумывалась. Мы наслаждались беззаботной жизнью. Куда поехать в отпуск с палаткой, в какие горы пойти в поход на выходных — вот и все наши сложные решения. И нас вполне устраивало такое положение вещей. Но к концу третьего десятка жизни на горизонте отчетливо замаячила мысль о будущих детях, и мы с мужем решили перебраться поближе к родне в его родной город в Индиане. Мне предстояло совершить еще одно культурологическое путешествие.

## НЕ БЫВАЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

В Скандинавии, где я родилась и выросла, при желании можно было найти миллион причин не выходить на улицу. Ее северная часть (строго говоря, она состоит из Швеции, Дании и Нор-