

Джон Готтман

Джоан Деклер

Эмоциональный интеллект ребенка

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Джон Готтман

**Эмоциональный интеллект
ребенка. Практическое
руководство для родителей**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

1997

УДК 159.922.72
ББК 88.4:88.912

Готтман Д.

Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Д. Готтман — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1997

ISBN 978-5-00117-204-8

Джон Готтман – известный во всем мире психолог, завоевавший признание работами в области семейных отношений, рассказывает о пяти шагах эмоционального воспитания, которые помогут лучше понимать настроение ребенка и мотивы его поведения, позволят обсуждать эмоции на понятном ему языке и научить его справляться с негативными эмоциями, тяжелыми ситуациями и проблемами, а также заложат основу для поддержания близких отношений с ребенком на всех этапах его развития. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922.72
ББК 88.4:88.912

ISBN 978-5-00117-204-8

© Готтман Д., 1997
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 1997

Содержание

Информация от издательства	5
Предисловие	6
Введение	8
Глава 1. Эмоциональный интеллект. Ключ к воспитанию эмоционально развитого ребенка	10
* * *	10
Влияние эмоционального воспитания на развитие ребенка	14
Как воспитание поможет вашему ребенку снизить риски	16
Эмоциональное воспитание как эволюционный шаг	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Джон Готтман, Джоан Деклер

Эмоциональный интеллект ребенка.

Практическое руководство для родителей

Информация от издательства

Издано с разрешения John Gottman, Ph.D. and Joan DeClaire, c/o Brockman, Inc.

Все права защищены.

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

© John Gottman, 1997

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Посвящается работе и памяти доктора Хаима Гинютта

Предисловие

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА, а соответственно, и их родители. За последние одно-два десятилетия в жизни детей произошли огромные изменения, из-за которых им стало труднее освоить навыки человеческих чувств, что предъявляет дополнительные требования к их родителям. Родители должны узнать о более эффективных способах обучения своих детей основам эмоциональной и социальной жизни. И данное практическое руководство призвано помочь им в этом.

Возможно, эмоциональное воспитание никогда еще не было столь необходимым. Давайте посмотрим на статистику. За последние несколько десятилетий число убийств среди подростков увеличилось в четыре раза, количество самоубийств – в три раза, удвоилось количество изнасилований. За этими цифрами стоит общее эмоциональное нездоровье общества. Изучение общенациональной случайной выборки из более чем двух тысяч американских детей, по оценке их родителей и учителей сначала в середине 1970-х, а затем в конце 1980-х, продемонстрировало долгосрочную тенденцию к снижению основных эмоциональных и социальных навыков. За это время показатели снизились более чем по сорока пунктам. В среднем дети стали более нервными и раздражительными, более угрюмыми и капризными, более подавленными и одинокими, более импульсивными и непослушными.

Это снижение является результатом значительных изменений, происшедших в нашем обществе. Новые экономические реалии вынуждают родителей работать больше, чем предыдущие поколения, а значит, у них остается меньше свободного времени, которое можно провести с детьми, нежели с ними проводили их собственные родители. Все большее количество семей проживает вдали от своих родственников, часто в районах, где родители маленьких детей боятся позволить им играть на улицах, не говоря уже о том, чтобы зайти к соседям. Вместо того чтобы играть со сверстниками, дети проводят все больше времени перед экраном телевизора или компьютера.

Но в течение всей долгой истории развития человечества дети знакомились с основными эмоциями и получали социальные навыки от своих родителей, родственников, соседей и из импровизированных игр с другими детьми.

Отсутствие возможности научиться основам эмоционального развития приводит к неблагоприятным последствиям. Факты свидетельствуют, что у девочек неспособность различать чувства тревоги и голода в будущем приводит к беспорядочному питанию, а те, кто в ранние годы не научился контролировать свои порывы, имеют большой шанс забеременеть в подростковом возрасте. Для мальчиков импульсивность в ранние годы может означать повышенный риск вступления на путь преступлений и насилия, и для всех детей неспособность справиться с тревогой и депрессией увеличивает вероятность злоупотребления наркотиками или алкоголем в дальнейшей жизни.

Учитывая новые условия, родители должны максимально использовать драгоценные моменты, которые они могут посвятить своим детям, и приложить целенаправленные усилия, чтобы привить им ключевые навыки межличностного общения, такие как возможность понять и справиться с беспокоящими их ощущениями, контроль над импульсами и эмпатия. В своей книге Джон Готтман предлагает научно обоснованный и в высшей степени практичный способ, позволяющий родителям дать своим детям необходимый набор инструментов для дальнейшей жизни.

Дэниел Гоулман, автор книг

«Эмоциональный интеллект» и «Эмоциональный интеллект в бизнесе»¹

¹ Гоулман Д. [Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013;
Гоулман Д. [Эмоциональный интеллект в бизнесе](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Введение

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТАТЬ ОТЦОМ, я почти двадцать лет занимался возрастной психологией и изучал эмоциональную жизнь детей. Но лишь в 1990 году, когда родилась наша дочь Мория, я начал по-настоящему понимать отношения между родителями и детьми.

Как и многие родители, я не мог представить себе той силы чувств, которые буду испытывать к своему ребенку. Я понятия не имел, как буду взволнован, когда она впервые улыбнется, научится говорить и читать книгу. Не представлял себе, сколько терпения и внимания она будет требовать у меня каждую минуту и насколько сильно я буду хотеть удовлетворять ее потребность во внимании. С другой стороны, меня удивили те чувства огорчения, разочарования и уязвимости, которые я начал испытывать с рождением дочери. Я огорчился, когда не мог с ней общаться. Испытывал разочарование, когда она плохо себя вела. Чувствовал себя уязвимым, когда осознавал, насколько опасным может быть мир. Для меня потеря дочери означала бы, что я потерял все.

Осознание собственных эмоций помогло мне сделать ряд открытий в своей профессиональной деятельности. Как еврей, чьи родители сумели сбежать из Австрии, чтобы не стать жертвами холокоста, я был близок к теоретикам, которые отвергали авторитаризм как способ воспитания морально здоровых детей. Я считал, что семья должна быть демократичной и что дети и родители должны выступать в качестве разумных и равных партнеров, а годы моих исследований динамики семейной жизни показали, что наибольшее влияние на благополучие детей в долгосрочной перспективе оказывают *эмоциональные взаимодействия* между родителями и детьми.

Удивительно, но большая часть сегодняшних популярных советов родителям игнорирует мир эмоций. Они опираются на теории воспитания, где большее внимание уделяется проступкам и игнорируются чувства, которые как раз и служат их побудительной причиной. Однако конечная цель воспитания детей состоит не в том, чтобы воспитать послушного и сговорчивого ребенка. Большинство родителей хочет для своих детей гораздо большего: воспитать высококонкретных и ответственных людей, которые вносят вклад в жизнь общества, обладают достаточной силой, чтобы делать свой собственный выбор, используют свои таланты, любят жизнь и те удовольствия, которые она предлагает, имеют друзей, заключают удачные браки и сами становятся хорошими родителями.

В ходе своих исследований я обнаружил, что одной любви для этого мало. Оказалось, секрет воспитания состоит в том, как родители общаются со своими детьми в эмоциональные моменты. К сожалению, часто бывает, что отношение к эмоциям (своим и своих детей) любящих и заботливых родителей встает на пути к общению с ребенком, когда тот испытывает страх, или злится, или сильно опечален. Этот недостаток можно *устранить* путем приобретения базовых навыков эмоционального воспитания.

Я подробно изучал семьи с помощью тщательно спланированных лабораторных экспериментов и наблюдал за дальнейшим развитием детей. После десяти лет исследований обнаружил группу родителей, дети которых развивались лучше других. Оказалось, что когда эти дети испытывали сильные эмоции, их родители делали пять очень простых вещей, которые я и назвал «эмоциональным воспитанием».

Вырастая, дети, с которыми родители занимались эмоциональным воспитанием, становились теми, кого Дэниел Гоулман называет «эмоционально развитыми» людьми. Они умели лучше управлять своими эмоциями, быстрее себя успокаивали, когда были расстроены, их сердечные сокращения раньше приходили в норму. Благодаря более высокой эффективности физиологических реакций, отвечающих за успокоение, они меньше болели инфекционными заболеваниями. У них была выражена способность к более высокой концентрации. У

них лучше складывались отношения с другими детьми даже в сложных социальных ситуациях в подростковом возрасте, когда чрезмерная эмоциональность является значительным препятствием (например, когда их дразнят). Они лучше понимали людей, у них было больше друзей, они лучше учились в школе. Иными словами, у них развивался своего рода IQ по отношению к людям и миру чувств, или эмоциональный интеллект. Эта книга расскажет вам о пяти шагах, которые помогут вам развить эмоциональный интеллект вашего ребенка.

Мой акцент на эмоциональной связи между родителем и ребенком основывается на результатах продолжительных исследований. Насколько мне известно, это были первые исследования, подтвердившие идеи одного из самых блестящих детских клиницистов и психологов – доктора Хаима Гинотта. Свои идеи он изложил в трех книгах, написанных в 1960-х. Гинотт понимал важность общения с детьми в моменты, когда они испытывают сильные эмоции, и установил основные принципы, позволяющие делать это наиболее эффективно.

Эмоциональное воспитание – это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи. Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. И хотя родителям, практикующим эмоциональное воспитание, не чуждо устанавливать некоторые запреты, причиной этого выступает не непослушание детей. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями. То есть основой приверженности ценностям семьи и воспитания нравственных людей являются эмоциональные взаимодействия между членами семьи. Дети ведут себя в соответствии с семейными стандартами, потому что они сердцем чувствуют, что от них ожидается хорошее поведение и что правильные поступки являются свойством принадлежащих к семейному клану.

В отличие от других теорий воспитания, которые предлагают смесь из стратегий сдерживания плохого поведения детей, пять шагов эмоционального воспитания обеспечивают основу для поддержания близких отношений со своими детьми на всех этапах их развития.

Новым в этой книге является научно обоснованный вывод, что эмоциональные взаимодействия между родителем и ребенком играют главную роль. Теперь мы точно знаем, что, когда мамы и папы используют эмоциональное воспитание, они вносят неоценимый вклад в успех и счастье своих детей.

Предлагаемый мною подход к воспитанию через работу с детскими эмоциями может помочь современным родителям, сталкивающимся с проблемами, которые невозможно было представить в 1960-х годах. С увеличением числа разводов и ростом насилия среди молодежи воспитание эмоционально здоровых детей приобретает еще большее значение. Предложенный метод позволяет защитить детей от рисков, вызванных супружескими конфликтами и разводами. Кроме того, я рассказываю о том, как эмоционально связанные отцы, состоящие в браке или разведенные, влияют на благополучие своих детей.

Ключ к успешному воспитанию детей стоит искать не в сложных теориях, семейных правилах или запутанных формулах поведения, а в глубочайшем чувстве любви и привязанности к своему ребенку, которое проявляется через сопереживание и понимание. Хорошее воспитание начинается в вашем сердце и продолжается в те моменты, когда ваши дети переживают сильные эмоции: расстраиваются, злятся или испытывают страх. Оно заключается в оказании поддержки тогда, когда это действительно важно. Эта книга укажет вам правильный путь.

Глава 1. Эмоциональный интеллект. Ключ к воспитанию эмоционально развитого ребенка

* * *

ДИАНА УЖЕ ОПАЗДЫВАЕТ НА РАБОТУ, потому что не может уговорить своего трехлетнего сына Джошуа надеть куртку, чтобы отвести его в детский сад. После торопливого завтрака и перепалки из-за ботинок, которые он наденет, Джошуа напряжен. Его совершенно не волнует, что менее чем через час мама должна присутствовать на важной встрече. Он говорит, что хочет остаться дома и играть. Когда Диана объясняет ему, что это невозможно, ребенок падает на пол. Он расстроен, сердится и начинает плакать.

За пять минут до приезда няни семилетняя Эмили в слезах обращается к родителям. «Это несправедливо, что вы оставляете меня с незнакомым человеком», – рыдает она. «Но Эмили, – объясняет ей папа, – няня – хорошая знакомая твоей мамы. Кроме того, мы купили билеты на этот концерт уже несколько недель назад». «А я все равно не хочу, чтобы вы уезжали», – плачет девочка.

Четырнадцатилетний Мэтт говорит маме, что его выгнали из школьного ансамбля, потому что в автобусе кто-то курил анашу, и учитель подумал, что это он. «Клянусь Богом, это был не я», – говорит Мэтт. Но оценки мальчика ухудшились, и вдобавок у него появилась новая компания. «Я тебе не верю, Мэтт, – говорит мать. – И пока ты не исправишь оценки, я не разрешаю тебе никуда ходить». Не говоря ни слова, Мэтт в ярости выскакивает за дверь.

Три семьи. Три конфликта. Эти дети разного возраста, они находятся на разных стадиях развития, но тем не менее их родители столкнулись с одной и той же проблемой – как справиться с детьми, когда они охвачены эмоциями. Как и большинство родителей, они хотят относиться к своим детям справедливо, с терпением и уважением. Они знают, что мир ставит перед детьми множество задач, и хотят быть рядом, чтобы объяснить и поддержать. Они хотят научить своих детей эффективно решать проблемы и построить с ними крепкие и здоровые отношения. Они *хотят* относиться к ним правильно, но у них нет для этого средств.

Хорошее воспитание требует чего-то большего, чем простое интеллектуальное руководство. Оно затрагивает личностные черты, что не учитывают большинство рекомендаций, которые получали родители в течение последних тридцати лет. Хорошее воспитание включает в себя воздействие на *эмоции*.

За последнее десятилетие ученые выяснили, насколько огромную роль в нашей жизни играют эмоции. Они узнали, что успех и счастье во всех сферах жизни, в том числе в семейных отношениях, определяется осознанием своих эмоций и способностью справляться со своими чувствами. Это качество называют «эмоциональным интеллектом». С точки зрения воспитания оно означает, что родители должны понимать чувства своих детей, уметь им сочувствовать, успокаивать и направлять. У детей, которые получают большую часть уроков по регулированию эмоций у своих родителей, это качество означает способность контролировать импульсы, мотивировать себя, понимать социальные сигналы других людей и справляться со взлетами и падениями в своей жизни.

«Семья является тем местом, где мы впервые начинаем изучать эмоции», – пишет Дэниел Гоулман, психолог и автор книги «Эмоциональный интеллект»², в которой подробно описы-

² Дэниел Гоулман. [Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

ваются научные исследования, позволившие нам глубже проникнуть в эту область знания. «В семье мы впервые узнаем, какие чувства должны испытывать по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи. Это эмоциональное образование включает не только то, что родители говорят и как они себя ведут непосредственно с детьми, но и способы, которые помогают им справиться с собственными чувствами, обмен эмоциями, который происходит между мужем и женой. Некоторые родители являются одаренными эмоциональными учителями, другие – отвратительными».

Чем отличается поведение этих родителей? Поскольку я психолог-исследователь, изучающий взаимодействия между родителями и детьми, то большую часть последних двадцати лет я провел в поисках ответа на этот вопрос. Работая с исследовательскими группами из Иллинойского и Вашингтонского университетов, я провел два углубленных исследования 119 семей, наблюдая, как родители и дети реагируют друг на друга в эмоционально напряженных ситуациях³. Мы наблюдали за этими детьми с четырех лет до подросткового возраста. Кроме того, мы ведем наблюдение за 130 парами молодоженов, поскольку они станут родителями маленьких детей. Наши исследования включают продолжительные беседы с родителями, обсуждение их браков, их реакции на эмоциональные переживания своих детей и их осведомленность о роли эмоций в жизни. Мы оценивали физиологические реакции детей во время стрессовых взаимодействий «родитель-ребенок». Мы внимательно наблюдали и анализировали эмоциональные реакции родителей на гнев и печаль своих детей⁴. Затем повторно связывались с этими семьями, чтобы узнать, как развиваются их дети, – об их здоровье, успеваемости, эмоциональном развитии и социальных отношениях.

Наши результаты рассказывают простую, но увлекательную историю. Мы обнаружили, что большинство родителей относятся к одной из двух категорий: тех, кто учит детей управлять своими чувствами, и тех, кто этого не делает.

Родителей, которые учат управлять эмоциями, я называю «эмоциональными воспитателями». Подобно спортивным тренерам, они учат своих детей умению справляться со взлетами и падениями. Эти родители разрешают детям выражать свои отрицательные эмоции. Они принимают их как факт жизни и используют эмоциональные моменты, чтобы научить детей важным жизненным урокам и построить с ними более близкие отношения.

«Когда Дженнифер грустно, я считаю это очень важным временем для того, чтобы создать между нами связь, – говорит Мария, мать пятилетней девочки, участницы одного из наших исследований. – Я говорю, что хочу с ней поговорить и узнать, что она чувствует».

Как и многие другие родители, практикующие эмоциональное воспитание, Дэн, папа Дженнифер, расценивает состояние грусти и гнева своей дочери как время, когда она нуждается в нем больше всего. «Именно в такие моменты я больше всего ощущаю себя отцом, – говорит Дэн. – Я должен быть рядом с ней... Должен сказать ей, что все в порядке. Что она переживает и эту проблему, как и множество других».

Родителей, подобных Марии и Дэну, можно описать как «теплых» и «позитивных», но для развития эмоционального интеллекта отдельно взятых тепла и позитивного отношения недостаточно. На самом деле большая часть родителей относится к своим детям с любовью и вниманием, но далеко не все умеют эффективно справляться с их отрицательными эмоциями. Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, я выделил три типа:

³ John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally Links to Child Peer Relations and Other Developmental Outcomes. Lawrence Erlbaum, 1996.

⁴ John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally Links to Child Peer Relations and Other Developmental Outcomes. Lawrence Erlbaum, 1996.

1. Отвергающие – это те, кто не придает значения негативным эмоциям своих детей, игнорирует их или считает пустяком.

2. Неодобряющие – это те, кто критикует своих детей за проявление отрицательных эмоций, может сделать выговор или даже за них наказать.

3. Невмешивающиеся – они принимают эмоции своих детей, сопереживают, но не предлагают пути решения и не устанавливают лимиты в поведении своих детей.

Чтобы показать вам, насколько по-разному реагируют на чувства своих детей эмоциональные воспитатели и три вышеописанных типа, давайте представим Диану, чей малыш не хочет идти в детский сад, в каждой из этих трех ролей.

Если бы Диана была родителем отвергающего типа, то могла бы сказать Джошуа, что нежелание идти в детский сад является глупым; что нет никаких причин грустить из-за того, что он уходит из дома. Затем она могла бы попытаться отвлечь его от грустных мыслей, возможно, подкупив печеньем или рассказом об интересных мероприятиях, которые запланированы воспитателем.

Если она принадлежала бы к неодобряющему типу, то могла бы отругать Джошуа за отказ сотрудничать, сказать, что устала от его своевольного поведения, и пригрозить отшлепать.

Будучи приверженцем невмешательства, она могла бы принять расстройство и гнев Джошуа, посочувствовать ему, сказать, что для него естественно желание остаться дома, но не знала бы, что делать дальше. Не имея возможности оставить его дома и не желая ругать, шлепать или подкупать, возможно, в конце концов, она пошла бы на сделку: я поиграю с тобой десять минут, а после этого мы выйдем из дома без слез. И это могло бы тянуться до завтрашнего утра.

А как поступил бы эмоциональный воспитатель? Начать как невмешивающийся родитель с сопереживания, дав Джошуа понять, что понимает его печаль, а затем пойти дальше и показать, как он может справиться с неприятными эмоциями. Возможно, их разговор звучал бы приблизительно так:

Диана: Надевай куртку, Джошуа. Пора идти.

Джошуа: Нет! Я не хочу идти в детский сад.

Диана: Не хочешь идти? Почему?

Джошуа: Потому что я хочу остаться здесь, с тобой.

Диана: Хочешь остаться?

Джошуа: Да, я хочу остаться дома.

Диана: Черт, кажется, я знаю, что ты чувствуешь. Иногда по утрам мне тоже хочется, чтобы мы с тобой забрались в кресло и вместе посмотрели книжки, а не бросались к двери. Но знаешь что? Я дала обещание людям на работе, что приду точно в 9:00, и я не могу нарушить обещание.

Джошуа (начиная плакать): Почему не можешь? Это несправедливо. Я не хочу идти.

Диана: Иди сюда, Джош. (Сажает его на колени.) Прости, дорогой, но мы не можем остаться дома. Я понимаю, ты чувствуешь себя расстроенным?

Джошуа (кивает): Да.

Диана: И тебе грустно?

Джошуа: Да.

Диана: Мне тоже немного грустно. (Она позволяет ему некоторое время поплакать сидя на руках). Я знаю, что мы можем сделать. Давай думать о дне, когда нам не нужно будет идти ни на работу, ни в детский сад. Мы сможем провести вместе целый день. Можешь придумать что-нибудь особенное, что бы ты хотел сделать?

Джошуа: Есть блины и смотреть мультики?

Диана: Да, это было бы здорово. Что-нибудь еще?

Джошуа: А мы сможем взять мой грузовик в парк?

Диана: Наверное, да.

Джошуа: И мы сможем взять с собой Кайла?

Диана: Может быть. Мы должны спросить его маму. Но сейчас настало время идти на работу, хорошо?

Джошуа: Хорошо.

На первый взгляд, эмоциональный воспитатель может показаться отвергающим родителем, потому что он отвлекает Джошуа от мысли остаться дома. Но между ними есть существенная разница. Как эмоциональный воспитатель, Диана признала печаль сына, помогла ему назвать свою эмоцию, позволила ее прочувствовать и находилась рядом, пока он плакал. Она не пыталась отвлечь его внимание от своих чувств. Она не ругала его за печаль, как сделала бы неодобряющая мать. Она позволила ему понять, что уважает его чувства и думает, что его желание обоснованно.

В отличие от невмешивающейся матери эмоциональный воспитатель устанавливает границы капризов ребенка. Она потратила несколько дополнительных минут, чтобы справиться с чувствами Джошуа, но дала ему понять, что не собирается опаздывать на работу и нарушать свое обещание коллегам. Джошуа был разочарован, и Диана поделила с ним это ощущение. Тем самым она дала Джошуа возможность узнать, прочувствовать и принять эмоцию, а затем показала, что можно выйти за рамки своей печали, подождать и получить удовольствие на следующий день.

Этот ответ является частью процесса эмоционального воспитания, который я и мои коллеги вывели из наблюдений за успешными взаимодействиями родителей с детьми. Процесс, как правило, состоит из пяти этапов.

Родители:

- 1) понимают, какую эмоцию испытывает ребенок;
- 2) считают эмоции возможностью для сближения и обучения;
- 3) сочувственно выслушивают и признают чувства ребенка;
- 4) помогают ребенку найти слова для обозначения эмоции, которую он испытывает;
- 5) вместе с ребенком изучают стратегии решения проблемы, одновременно устанавливая границы.

Влияние эмоционального воспитания на развитие ребенка

ЧЕМ ЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ребенка отличается от обычного воспитания? Наблюдая и подробно анализируя слова, действия и эмоциональные реакции семей, мы обнаружили поистине значительный контраст. Дети, чьи родители постоянно использовали эмоциональное воспитание, имели более крепкое здоровье и более высокую успеваемость. У них лучше складывались отношения с друзьями, наблюдалось меньше проблем с поведением, они были менее склонны к насилию. Дети, имеющие опыт эмоционального руководства, обладали лучшим эмоциональным здоровьем и испытывали меньше негативных, а больше позитивных чувств.

Есть и еще один результат, который я считаю самым удивительным: когда матери и отцы использовали технику эмоционального воспитания, их дети быстрее восстанавливались. Они грустили, сердились или испытывали страх, попадая в трудную ситуацию, но быстро себя успокаивали, приходили в норму и продолжали продуктивную деятельность. Иными словами, эти дети имели более высокий эмоциональный интеллект.

Наша работа показала, что эмоциональное воспитание может защитить детей даже от вредного влияния все шире распространяющегося кризиса американских семей – от супружеских конфликтов и разводов. Учитывая тот факт, что более половины современных браков заканчивается разводами, миллионam детей угрожают проблемы, которые социологи связывают с распадом семьи⁵. Это проблемы низкой успеваемости, неприятия другими детьми, депрессии, болезней и антиобщественного поведения. Аналогичные проблемы возникают у детей несчастных, конфликтующих родителей, даже если те не развелись: когда мать и отец постоянно ссорятся, их конфликт мешает ребенку завязывать дружеские отношения⁶. Мы также обнаружили, что супружеские конфликты снижают школьные успехи детей и повышают их восприимчивость к заболеваниям. А самое главное, эпидемия нездоровых и распадающихся браков вызывает увеличение случаев девиантного и агрессивного поведения детей и подростков.

Когда подобные ситуации (конфликты, раздельное проживание или развод) возникали в семьях, практиковавших эмоциональное воспитание, результат получался иной⁷. Хотя в целом такие дети выглядели печальнее других детей, участвовавших в нашем исследовании, – оказалось, что эмоциональное воспитание ограждало их от пагубных последствий, наблюдавшихся у остальных детей, переживших развод родителей. Они не начинали хуже учиться, не были агрессивными и не испытывали проблем со сверстниками. Поэтому мы можем считать эмоциональное воспитание первым научно подтвержденным буфером против эмоциональной травмы развода.

Еще одно неожиданное открытие, которое мы сделали в ходе наших исследований, связано с отцами. Результаты показали, что, когда отцы практикуют метод эмоционального воспитания, они оказывают чрезвычайно положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта своих детей. Если отцы понимают чувства своих детей и стараются помочь им решить проблемы, дети лучше успевают в школе и успешнее устанавливают отношения с другими людьми. И наоборот, эмоционально отдаленные отцы, суровые, критичные и отвергающие эмоции, оказывают глубоко негативное влияние на детей. В среднем такие дети хуже учатся, больше ссорятся с друзьями и больше болеют. (Этот акцент на отцах не означает, что

⁵ Live Births, Deaths, Marriages, and Divorces: 1950 to 1992 / U.S. Bureau of the Census // Statistical Abstract of the United States: 1994, 114th Edition. Washington, 1994.

⁶ John Gottman, Lynn Katz. Effects of Marital Discord on Young Children's Peer Interaction and Health / Developmental Psychology. Vol. 57, 1989. Pp. 47–52.

⁷ John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion.

мать не влияет на эмоциональный интеллект. Ее взаимодействие с детьми играет немаловажную роль. Однако мы выяснили, что влияние отца является гораздо более *сильным*, будь оно хорошим или плохим.)

Конечно, это не означает, что лучше жить хоть с каким-нибудь отцом, чем совсем без отца. Эмоционально присутствующий папа может быть огромным преимуществом для развития ребенка, тогда как холодный и жестокий отец может нанести большой вред.

Несмотря на наши выводы о том, что эмоциональное воспитание может помочь детям вырасти более здоровыми и успешными, эта техника ни в коем случае не является лекарством от серьезных семейных проблем, которые требуют помощи профессионального психотерапевта. В отличие от сторонников многих других теорий воспитания я не буду утверждать, что эмоциональное воспитание является панацеей от проблем семейной жизни. Его применение не остановит семейные раздоры, резкие слова, ущемленные чувства, печали и стрессы. Семейная жизнь не обходится без конфликтов. Тем не менее, как только вы начнете использовать этот подход, почувствуете себя ближе к своим детям. А близость и уважение к членам своей семьи помогает легче переносить возникающие проблемы.

И наконец, эмоциональное воспитание не означает отсутствия дисциплины. На самом деле, когда вы эмоционально близки со своими детьми, вы больше в них вкладываете, а значит, можете оказать на них большее влияние. Ваше положение позволяет вам быть строгим. Если вы видите, что ваши дети делают ошибки или не хотят выполнять какую-то работу, можете сделать им замечание. Вы не боитесь устанавливать границы. Не боитесь сказать, что они вас разочаровали, когда знаете, что они могут сделать лучше. А поскольку между вами существует эмоциональная связь, то они прислушиваются к вашим словам, их интересует ваше мнение и они не хотят вызывать ваше недовольство. Таким образом, эмоциональное воспитание помогает вам мотивировать своих детей и управлять ими.

Конечно, подобное воспитание требует значительного вовлечения и терпения, по сути, оно почти не отличается от работы любого тренера. Если хотите, чтобы ваш ребенок преуспел в бейсболе, вы не отказываетесь от игры, а выходите во двор и начинаете его тренировать. Точно так же, если хотите, чтобы ваш ребенок справлялся с чувствами, стрессом и развивал здоровые отношения, вы не должны закрываться или игнорировать выражение отрицательных эмоций; вы должны найти с ним общий язык и направлять его.

Эмоциональными воспитателями могут быть бабушки и дедушки, учителя и другие взрослые, но родители находятся в привилегированном положении. В конце концов, именно они устанавливают правила, по которым будет играть ребенок. И именно они будут с ним рядом в трудных ситуациях – будь то младенческие колики, приучение к горшку, война с братьями и сестрами или несостоявшееся свидание. Ребенок смотрит на них в ожидании сигнала. Так что натягивайте бейсболку тренера и помогайте своему ребенку выиграть игру.

Как воспитание поможет вашему ребенку снизить риски

СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ сталкиваются с проблемами, которых не было у предшествующих поколений. Если в 1960-х родители переживали из-за алкоголя на выпускном вечере, то сегодня они постоянно беспокоятся из-за распространения кокаина в средней школе. Вчерашние родители волновались, что их дочери-подростки могут забеременеть; сегодня они рассказывают своим пятиклассникам о СПИДе. Поколение назад борьба за сферы влияния между враждующими молодежными бандами вспыхивала только в неблагополучных районах города и заканчивалась драками и редко ударом ножом. Сегодня молодежные банды существуют даже в благополучных районах, где проживает средний класс. А с распространением торговли огнестрельным оружием и наркотиками их разборки нередко заканчиваются перестрелками со смертельным исходом.

Жестокие преступления против молодых людей растут с угрожающей скоростью. В период с 1985 по 1990 год, число убийств темнокожих юношей пятнадцати – девятнадцати лет увеличилось на 130 процентов, белых – на 75 процентов и девушек всех рас – на 30 процентов⁸. Американские мужчины начали совершать тяжкие преступления в более молодом возрасте. С 1965 по 1991 год количество арестов несовершеннолетних за насильственные преступления возросло более чем в три раза⁹, причем с 1982 по 1991 год число несовершеннолетних, арестованных за убийства, увеличилось на 93 процента, а за нападение при отягчающих обстоятельствах – на 72 процента.

Сегодня родители должны сделать нечто большее, чем обеспечить детей питанием, дать им хорошее образование и привить твердые моральные принципы. Им приходится заботиться о выживании своих детей. Как мы можем уберечь их от эпидемии насилия, которая вошла в молодежную культуру нашей страны? Каким способом можем убедить их отложить начало половой жизни до тех пор, пока они не станут достаточно зрелыми, чтобы сделать ответственный и безопасный выбор? Как можем научить думать о своем здоровье, чтобы они воздерживались от злоупотребления наркотиками и алкоголем?

На протяжении многих лет исследования социологов доказывают, что дети втягиваются в антиобщественное, противоправное поведение в результате проблем в своих семьях, таких как супружеские конфликты, разводы, физическое или эмоциональное отсутствие отца, насилие в семье, плохое воспитание, безнадзорность, наркомания и бедность. Необходимо, чтобы молодые люди заключали более прочные браки, чтобы родители имели экономическую и социальную поддержку, необходимую для заботы о своих детях. Но пока наше общество движется в обратном направлении.

В 1950 году только четыре процента молодых матерей не состояли в браке, сегодня их около 30 процентов¹⁰. И хотя большая часть современных матерей-одиночек в конечном счете выходят замуж, высокий коэффициент разводов (сейчас распадается более половины всех новых браков¹¹) поддерживает высокие показатели матерей-одиночек. Сейчас подобных семей около 28 процентов¹², и половина из них имеют доход ниже черты бедности¹³.

Многим детям из разведенных семей не хватает финансовой и эмоциональной поддержки своих отцов. Данные переписи населения США в 1989 году показали, что пол-

⁸ Landis Mackellar, Machiko Yanagishita. Homicide in the United States: Who's at Risk. Washington, February 1995.

⁹ Elena de Lissier. For Inner-City Youth, a Hard Life May Lead to a Hard Sentence / Wall Street Journal. November 30, 1993.

¹⁰ Advance Report of Final Natality Statistics / National Center for Health Statistics // Monthly Vital Statistics Report. Vol. 42, No. 3. Hyattsville, 1993.

¹¹ Live Births, Deaths, Marriages, and Divorces: 1950 to 1992 / U.S. Bureau of the Census.

¹² Bruce Chadwick, Tim Heaton. Statistical Handbook on the American Family.

¹³ Census of Population and Housing, 1990: Guide. New York, 1991.

ную сумму алиментов получают чуть более половины матерей, четверть получают алименты частично, а пятая часть – вообще ничего¹⁴. Одно из исследований показало, что спустя два года после развода большая часть детей в течение года не видят своих отцов¹⁵.

Повторный брак, если он происходит, приводит к новым проблемам. Причем повторные браки чаще заканчиваются разводами. И хотя отчимы обеспечивают более надежный доход, отношения в семье часто становятся причиной дополнительного стресса, путаницы и печали в жизни ребенка. В семьях с детьми от разных браков чаще встречается жестокое обращение с детьми. По данным исследования, проведенного канадскими специалистами, дети дошкольного возраста, проживающие в семьях с неродным родителем, в сорок раз чаще страдают от физического и сексуального насилия, чем те, кто живет с биологическими родителями¹⁶.

Дети с эмоциональной болью не оставляют свои домашние проблемы перед дверью школы. В результате за последнее десятилетие американские школы сообщили о резком росте проблемного поведения. Нашим государственным школам приходится оказывать большую социальную помощь детям, чьи эмоциональные потребности не удовлетворяются дома. В сущности, школы становятся эмоциональными буферными зонами для растущего числа детей, пострадавших от развода, бедности и отсутствия внимания. Поэтому у них остается меньше времени и сил на базовое образование, о чем свидетельствует снижение успеваемости.

Кроме того, все семьи испытывают давление изменений в экономике. За последние два десятилетия доход обесценился, а это значит, что многие женщины выходят на работу. Когда партнер-мужчина теряет роль единственного кормильца, во многих парах происходит смена власти, что вызывает дополнительное напряжение. Вместе с тем и работодатели начали требовать, чтобы сотрудники работали дольше. По мнению гарвардского профессора экономики Джульетты Шор, теперь средняя американская семья работает на тысячу часов в год больше, чем двадцать пять лет назад¹⁷. По сравнению с 1970-ми свободное время американцев сократилось на треть¹⁸. В результате они меньше времени уделяют таким базовым человеческим потребностям, как сон, еда и игра с детьми. За период с 1960 по 1986 год время, которое родители могли проводить со своими детьми, сократилось более чем на десять часов в неделю. Сегодня американцы меньше участвуют в общественных и религиозных мероприятиях, которые поддерживают структуру семьи. Наше общество становится все более мобильным: часто, меняя работу, людям приходится переезжать в другой город, и все большее число семей лишается поддержки родственников и близких друзей.

В результате происходящих социальных изменений существенно возрастают риски для здоровья и благополучия наших детей. В то же время институты, помогающие семьям в защите и поддержке детей, становятся все слабее и слабее.

Тем не менее мы как родители вовсе не беспомощны. Создавая эмоциональные связи со своими детьми, мы защищаем их от многих рисков и помогаем развить эмоциональный интеллект. У нас все больше доказательств того, что дети, которые чувствуют любовь и поддержку своих родителей, лучше противостоят угрозам юношеской жестокости, асоциального поведения, наркомании, преждевременной половой активности, подросткового суицида и других социальных бед. Дети, чувствующие, что их уважают и ценят в семье, лучше учатся в школе, у них больше дружеских связей, более здоровая и успешная жизнь.

¹⁴ «Child Support – Award and Reciprocity Status of Women: 1981 to 1989» / U.S. Bureau of the Census // Statistical Abstract of the United States: 1994, 114th Edition. Washington, 1994.

¹⁵ Frank Furstenburg, Christine Nord, James Peterson. The Life Course of Children of Divorce: Marital Disruption and Parental Contact / American Sociological Review. Vol. 48, 1983. Pp. 656–668.

¹⁶ Martin Daly, Margo Wilson. Child Abuse and Other Risks of Not Living with Both Parents / Ethology and Sociobiology. Vol. 6, 1985. Pp. 197–210.

¹⁷ Juliet Schor. Stolen Moments / Sesame Street Parents, July/August 1994. P. 24.

¹⁸ Juliet Schor. The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure. New York: Basic Books, 1991. P. 5.

Теперь, проведя более глубокое исследование динамики эмоциональных отношений в семьях, мы начинаем понимать, почему так происходит.

Эмоциональное воспитание как эволюционный шаг

В ХОДЕ НАШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ эмоциональной жизни семей мы просим родителей рассказать об их реакции на негативные чувства дошкольников. Подобно многим отцам, Майк рассказывает, что, когда его четырехлетняя дочь Бекки злится, это выглядит уморительно. «Она восклицает “Черт возьми!” и становится похожей на злого маленького карлика, это очень смешно!» – говорит он.

И действительно, контраст между крошечной девочкой и ее сильными эмоциями заставит многих людей улыбнуться. Но только представьте, что будет, если Майк так же отреагирует на гнев своей жены. А если начальник Майка так отреагирует на его гнев? Скорее всего, Майку будет не до смеха. Тем не менее многим взрослым ничего не стоит посмеяться над дошкольником, который испытывает ярость. Несмотря на лучшие побуждения, многие родители склонны отделяться от детских страхов и расстройств, как будто они ничего не значат. «Тебе нечего бояться, – говорим мы пятилетнему ребенку, который просыпается в слезах из-за ночного кошмара. Если бы ребенок был взрослым, он мог бы ответить: «Но ты же не видел того, что я». Вместо этого в таких ситуациях дети обычно принимают точку зрения взрослого за правильную и учатся сомневаться в своих суждениях. А когда взрослые постоянно обесценивают их чувства, дети теряют уверенность в себе.

Мы унаследовали традицию сбрасывать со счетов детские чувства просто потому, что дети моложе, менее рациональны, у них мало опыта и меньше власти, чем у окружающих их взрослых. Чтобы понять своих детей, нам нужно проявить сочувствие, внимательно их выслушать и быть готовыми посмотреть на вещи с их точки зрения. Кроме того, мы должны быть бескорыстными. Поведенческие психологи заметили, что дошкольники, как правило, требуют, чтобы воспитатели реагировали на их потребности или желания в среднем *три раза в минуту*¹⁹. В идеальных условиях мама или папа могут бодро отвечать. Но когда родители напряжены или сосредоточены на чем-то другом, непрерывные, а иногда и иррациональные требования ребенка могут привести их в ярость.

Родители испокон веков любили своих детей, однако и прошлые поколения не всегда признавали необходимость терпения, сдержанности и доброты по отношению к детям. Психиатр Ллойд Демоз, написавший эссе «Эволюция детства», рисует ужасающую картину пренебрежения и жестокости, с которыми относились к детям на Западе²⁰. Он отмечает, что тяжелое положение детей начало улучшаться только в XIX – начале XX века. С каждым поколением родители становились все лучше и больше удовлетворяли физические, психологические и эмоциональные потребности своих детей. Как пишет Демоз, воспитание ребенка «все меньше становилось процессом подавления его воли и все больше процессом тренировки, направлением на правильный путь, повышением приспособляемости и социализации».

Несмотря на то что Зигмунд Фрейд в начале 1900-х распространял теорию, что дети очень сексуальные и агрессивные существа, наблюдения конца XIX века доказывают обратное. Социальный психолог Лоис Мерфи, проводя в 1930 году обширное наблюдение и эксперименты с детьми ясельного возраста и дошкольниками, выяснила, что большинство маленьких детей в первую очередь альтруисты и сочувствуют друг другу, особенно когда другой ребенок попадает в беду²¹.

С середины XIX века вера во внутреннюю доброту наших детей направила воспитание по другому пути, который Демоз назвал «режимом помощи». Именно тогда многие родители

¹⁹ Gerald Patterson. Coercive Family Process. Eugene, 1982.

²⁰ Lloyd deMause. The Evolution of Childhood. The History of Childhood. New York, 1974.

²¹ Gardner Murphy, Lois Murphy, Theodor Newcomb. Experimental Social Psychology. New York, 1931.

отказались от строгих, авторитарных моделей, на которых воспитывали их самих. Сегодня большинство родителей считают, что их задача – помочь детям развиваться в соответствии с их интересами, потребностями и желаниями. Для этого они используют метод, который психолог-теоретик Диана Баумринд назвала *авторитетным* стилем воспитания²². В то время как *авторитарные* родители устанавливают много ограничений, ожидают беспрекословного послушания и не дают детям объяснений, *авторитетные* родители устанавливают гибкие границы, объясняют и поддерживают теплые отношения со своими детьми. Баумринд описывает и третий стиль воспитания, который она называет *разрешающим*, когда родители тепло относятся к своим детям, разговаривают с ними, но устанавливают мало ограничений в их поведении. Изучая дошкольников в 1970-х годах, Баумринд обнаружила, что дети *авторитарных* родителей, как правило, конфликтные и раздражительные, а дети *разрешающих* родителей – импульсивные, агрессивные, не уверенные в собственных силах и имеют низкие достижения. В отличие от них дети *авторитетных* родителей более склонны к последовательному сотрудничеству, бывают самостоятельными, энергичными, дружелюбными и ориентированы на достижение успеха.

За последние двадцать пять лет мы стали гораздо лучше понимать детскую психологию и социальное поведение семей и в результате совершили переход от авторитарного к более отзывчивому стилю воспитания. Так, социологи обнаружили, что дети с рождения обладают удивительной способностью к восприятию социальных и эмоциональных сигналов своих родителей. Теперь нам известно, что, если родители чутко реагируют на реакции младенцев, поддерживают с ними визуальный контакт, имитируют их лепет и позволяют отдохнуть, когда те перевозбуждены, младенцы раньше учатся управлять своими эмоциями. Эти дети не перестают испытывать возбуждение, когда для него есть повод, но после исчезновения стимула быстро успокаиваются.

И напротив, если родители не обращают внимания на сигналы, подаваемые детьми (например, когда подавленная мама не разговаривает со своим ребенком, или когда чересчур внимательный папа слишком активно или долго играет с ребенком), то у них не развиваются навыки контроля над эмоциями. Ребенку неоткуда узнать, что его лепет привлекает к себе внимание, поэтому он становится тихим, пассивным и социально отстраненным. Если же его постоянно занимают, он не может узнать, что сосание пальца и поглаживание одеяла являются хорошими способами успокоиться.

По мере взросления способность успокаиваться и сосредоточиваться становится все более важной. Приобретенные навыки помогают ребенку воспринимать социальные сигналы родителей, воспитателей и других людей в своем окружении. Умение сохранять спокойствие помогает сосредоточиваться на обучении и выполнении конкретных задач. Пока ребенок растет, не менее важно для него научиться делиться игрушками и договариваться с товарищами по играм. Впоследствии навык саморегулирования поможет ему входить в новые группы, заводить друзей и легче переносить стресс, если сверстники отказываются с ним играть.

О связи между отзывчивостью родителей и качеством детского эмоционального интеллекта стало известно всего два-три десятилетия назад. Было написано бесчисленное количество книг, рассказывавших, насколько важно создавать расстроенным младенцам обстановку любви и комфорта. Родителям настоятельно рекомендовали применять позитивные формы поддержания дисциплины; больше хвалить, чем критиковать; награждать, а не наказывать; поощрять, а не препятствовать. К счастью, мы уже далеко ушли от старого «розги пожалеешь – ребенка испортишь» и теперь знаем, что лучшими инструментами для того, чтобы наши дети

²² Diana Baumrind. Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior. Genetic Psychology Monographs. Vol. 75, 1975. Pp. 43–88; Diana Baumrind. Current Patterns of Parental Authority / Developmental Psychology Monograph. Vol. 4, 1971.

стали воспитанными и эмоционально здоровыми, являются доброта, тепло, оптимизм и терпение.

Но нам еще есть к чему стремиться. И мы готовы сделать следующий шаг в эволюции воспитания. Работая в лаборатории семейной психологии, нам удалось оценить преимущества здорового эмоционального общения между детьми и родителями. Мы выяснили, что взаимодействие родителей и маленьких детей влияет на их нервную систему, а значит, и на эмоциональное здоровье. Мы также узнали, что качество брака семейной пары отражается на благополучии ее детей и что в эмоциональном взаимодействии отцов и детей заложен огромный потенциал. И наконец, мы пришли к выводу, что в основе развития эмоционального интеллекта ребенка лежит способность родителей осознавать свои собственные чувства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.