



Мишель Борба

ЧУТКИЕ герои

Как развить эмпатию у ребенка
и как это поможет ему
преуспеть в жизни



МИФ Детство

Мишель Борба

**Чуткие дети. Как развить
эмпатию у ребенка и как это
поможет ему преуспеть в жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2016

УДК 37.018:177.7
ББК 74.90

Борба М.

Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни / М. Борба — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2016 — (МИФ Детство)

ISBN 978-5-00-169101-3

Эмпатия в наши дни – не приятное дополнение к развитию, а неотъемлемая часть успеха и благополучия наших детей. Зачем детям быть чуткими? Прежде всего, это положительно влияет на их психическое здоровье и уверенность в себе, служит прививкой против буллинга, сказывается на успеваемости и помогает найти себя в дальнейшей жизни. Эмпатию можно и нужно развивать. Автор книги, педагог-психолог с мировым именем, разработала 9-ступенчатую программу развития детской эмпатии. Следуя ее рекомендациям, можно улучшить навыки чуткости и взаимопонимания в любом возрасте. На русском языке публикуется впервые.

УДК 37.018:177.7

ББК 74.90

ISBN 978-5-00-169101-3

© Борба М., 2016
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2016

Содержание

Предисловие. Скрытые преимущества эмпатии и почему она важна для ребенка	6
Расцвет синдрома селфи и закат эмпатии	9
Развитие эмпатии	12
Как пользоваться книгой	14
Эмпатия начинается с общения	15
Часть первая. Развитие эмпатии	16
Глава 1. Эмпатичные дети могут распознавать чувства.	16
Обучение эмоциональной грамотности	
Умение настроиться на чувства	18
Почему всем так сложно настроиться на чувства?	19
Что говорит наука: как мы распознаем чужие эмоции	21
Как научить ребенка узнавать эмоции	23
Развитие эмпатии: как настроиться на чувства	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Мишель Борба

Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни

Издано с разрешения Michele Borba Inc., при содействии Joelle Delbourgo Associates, Inc.

Научный редактор *Марина Битянова*

Все права защищены.

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

© Мишель Борба, 2016.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Чуть больше десяти лет назад после моей лекции об эмпатии ко мне подошел мужчина. Он показал фотографию своего сына и сказал, что тот повесился после долгой травли. Отец попросил меня почаще напоминать о важности эмпатии. «Если бы те мальчишки умели сострадать, мой сын был бы жив». Эта книга – мой способ сдержать обещание, данное этому отцу и всем детям, которых коснулась жестокость сверстников.

Предисловие. Скрытые преимущества эмпатии и почему она важна для ребенка

*Есть ли большее чудо, чем возможность хотя бы на секунду
посмотреть на мир чужими глазами?*

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

В начале 1990-х именитый журналист Джон Уоллок в Отисфилде, штат Мэн, основал летний международный лагерь *Seeds of Peace*¹. Уоллок много лет писал о конфликте на Среднем Востоке и пришел к выводу, что единственный способ прервать порочный круг насилия – научить детей из военных и других регионов мирно улаживать конфликты. Он надеялся, что, с ранних лет обучая детей навыкам сотрудничества, коммуникации и миротворчества, изменит к лучшему ход международных переговоров.

За последние тридцать лет организаторы каждое лето принимали по несколько десятков детей из Палестины, Израиля, Египта, Иордании, Пакистана, Афганистана, Индии, Британии и США и готовили из них будущих миротворцев и носителей перемен. Большинство считало идеи Уоллока идеалистическими и неосуществимыми, но к концу трехнедельной смены враги, которые должны были ненавидеть и бояться друг друга, становились друзьями.

Исследователи из Университета Чикаго опросили сотни подростков непосредственно перед приездом в лагерь, сразу после и еще раз через девять месяцев после возвращения домой. Оказалось, что значительная доля юных палестинцев и израильтян позитивнее смотрели на «врагов» и больше доверяли им не только после отъезда из лагеря, но и год спустя². Более того, многие посвятили себя миротворчеству. Мечты Уоллока сбываются, потому что его подход основан на эмпатии.

Я ездила в лагерь в Мэне и разговаривала с ребятами из разных стран, их кураторами и наблюдала. Все, что я видела – атмосфера, деятельность, общение со взрослыми и преподаваемые навыки, – способствовало укреплению межличностных связей и развитию эмпатии.

«Мы создаем среду, где все преграды, так сказать, рушатся: дети готовы пробовать что-то новое, зная, что окружающие их поддержат³, – рассказывала Лесли Левин, исполнительный директор. – Эмпатия – это фундамент *Seeds of Peace*».

Подростки едят, спят, общаются и проводят время вместе. На тимбилдинге их учат рассчитывать друг на друга и вместе искать решения. В лагере ежедневно проводят и короткие беседы, где дети понимают, как считаться с мыслями и чувствами других. Когда они сидят лицом к лицу и делятся с «другой стороной» своими заботами, предрассудки рассеиваются, а страх сменяется пониманием. Постепенно они начинают видеть и ощущать мир с чужой точки зрения и в итоге могут «воспринимать его от лица другого человека и точно знают, что он чувствует и почему»⁴. Это и есть эмпатия. Она объединяет умы и сердца представителей раз-

¹ «Семена мира» – некоммерческая организация, цель которой помочь молодежи из зон военных конфликтов лучше понимать друг друга. Здесь и далее: *Прим. науч. ред.*

² Juliana Schroeder, Jane L. Risen. Peace Through Friendship // New York Times. – August 22, 2014. – <http://www.nytimes.com/2014/08/24/opinion/sunday/peace-through-friendship.html>; Juliana Schroeder, Jane L. Risen. Befriending the Enemy: Outgroup Friendship Longitudinally Predicts Intergroup Attitudes in a Coexistence Program for Israelis and Palestinians // Group Processes & Intergroup Relations. – July 28, 2014. – <http://gpi.sagepub.com/content/early/2014/07/25/1368430214542257.abstract>.

³ Цитата из интервью автора с Лесли Левин от 3 июня 2015 года, Нью-Йорк, офис Seeds of Peace.

⁴ Цитата из: Barbara Gottschalk. The Enemy Has a Face; cited by John Wallace. – Washington, DC: United States Institute of Peace Press, 2000. – P. 2.

ных культур и поколений и преображает наши жизни⁵. Именно это и происходит в летнем лагере. Подростки обретают преимущество эмпатии, и она будет влиять на их мысли, чувства и поступки всю оставшуюся жизнь.

«После этого лагеря невозможно не измениться, – поделился со мной беженец из Сомали. – Когда видишь, что у других те же волнения и страхи, начинаешь им сочувствовать и все внутри переворачивается. Навсегда становишься другим человеком».

«Из-за всего, что мне с детства вбивали в голову, я считал их [израильтян] врагами, – рассказал юный палестинец. – Но потом я понял, что они так же хотят мира, как мы... и что они такие же люди»⁶.

Этот момент вознаградил меня за тридцать лет исследований и поездок по миру в поисках ответов. Эмпатию можно привить, она складывается из привычек, которые надо развивать и закреплять. Эмпатия дает детям основу для жизни в соответствии с важной истиной: все мы люди, у нас одинаковые страхи и заботы, и все мы заслуживаем уважения.

«Что нужно детям, чтобы стать счастливыми и успешными?» – спрашивали меня сотни родителей, и мой ответ всех удивлял: «Эмпатия». Сочувствие – это далеко не сюсюканье, как считают некоторые. Оно играет неожиданно важную роль в счастье и успехе. Проблема в том, что мамы, папы и общество в целом недооценивают эмпатию и потому помещают ее в конец списка необходимых качеств.

В этой книге изложена революционная, но простая идея, которая может преобразить детские жизни. Она заключается в том, что эмпатия – не приятное дополнение к развитию, а неотъемлемая часть нынешнего и будущего счастья, успеха и благополучия детей. И многие исследователи начинают понимать, что она не дается от рождения. Мы запрограммированы природой заботиться друг о друге, но не приходим в этот мир эмпатичными – так же как сразу не знаем, что $2 + 2 = 4$ или кто сейчас президент. Эмпатии могут и должны учить родители и педагоги. Более того, дети сами могут ее культивировать и совершенствовать, как умение ездить на велосипеде или знание иностранного языка. Как я расскажу далее, эмпатия включает в себя девять качеств.

С практикой их использование входит в привычку, которая останется у ребенка на всю жизнь и поможет ему сохранить чуткость.

Но зачем нашим детям эмпатия? Прежде всего она влияет на их здоровье, благосостояние, счастье, удовлетворение в отношениях и способность быстро справляться с жизненными испытаниями⁷. Она способствует доброте, просоциальному поведению, моральному мужеству⁸ и служит прививкой против буллинга, агрессии, предрассудков и расизма⁹. Также

⁵ *Maia Szalavitz, Bruce Perry. Born for Love: Why Empathy Is Essential – and Endangered.* – New York: William Morrow, 2010. – P. 12.

⁶ *Corinne Segan. Viewpoint from the West Bank: „We Are All Humans“* // PBS NewsHour Extra. – August 26, 2014. – <http://www.pbs.org/newshour/extra/student-voices/viewpoint-from-the-west-bank-we-are-all-humans/>.

⁷ *J. Block-Lerner, C. Adair, J. C. Plumb, D. L. Rhatigan, S. M. Orsillo. The Case for Mindfulness-Based Approaches in the Cultivation of Empathy: Does Nonjudgmental, Present-Moment Awareness Increase Capacity for Perspective-Taking and Empathic Concern?* // *Journal of Marital and Family Therapy* 33. – No. 4 (October 2007). – P. 501–516; *Myriam Mongrain, Jacqueline M. Chin, Leah B. Shapira. Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem* // *Journal of Happiness Studies* 12. – No. 6 (December 2011). – P. 963–981.

⁸ *Mary Gordon. Roots of Empathy Program* // *Journal of Happiness Studies* 12. – No. 6 (December 2011). – P. 963–981; *Reduces racism: Gordon Allport. The Nature of Prejudice.* – New York: Perseus Books, 1979. – P. 434; *Andrew R. Todd, Galen V. Bodenhausen, Jennifer A. Richeson, Adam D. Galinsky. Perspective Taking Combats Automatic Expressions of Racial Bias* // *Journal of Personality and Social Psychology* 100. – No. 6 (June 2011). – P. 1027–1042. *Samuel P. Oliner, Pearl M. Oliner. The Altruistic Personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe.* – New York: Touchstone, 1992; *Eva Fogelman. Conscience and Courage: Rescuers of Jews During the Holocaust.* – New York: Random House, 2011.

⁹ *Mary Gordon. Roots of Empathy* // *Journal of Happiness Studies*.

эмпатия положительно сказывается на навыках чтения, оценках по математике¹⁰, критическом мышлении¹¹, готовит ребенка к жизни в глобализованном мире и помогает искать работу. Именно поэтому Forbes призывает компании осваивать принципы эмпатии, Harvard Business Review заявляет о ней как об «основной составляющей успеха лидера и качества работы»¹², а Ассоциация медицинских колледжей Америки считает «ключевой целью обучения»¹³. Сегодня эмпатия приравнивается к жизненному успеху, и ее преимущества дадут ребенку необходимый ресурс, чтобы жить полной, продуктивной и счастливой жизнью и добиться успеха в сложном новом мире.

Эмпатия лежит в корне всего, что делает общество цивилизованным, но самое главное – помогает детям вырасти достойными людьми. В последние годы дети всё меньше способны заботиться о других, а самолюбование взлетело до небес, поставив под вопрос человечность. Общество поставило «я» выше, чем «мы».

¹⁰ [PRWeb.com](http://www.prweb.com) Newswire. New Research from Momentous Institute Shows Empathy Predicts Academic Performance // Digital Journal. – October 13, 2014. – <http://www.digitaljournal.com/pr/2252070>.

¹¹ *Saga Briggs*. How Empathy Affects Learning, and How to Cultivate It in Your Students // informED. – November 1, 2014. – <http://www.opencolleges.edu.au/informed/features/empathy-and-learning/>, accessed Nov. 23, 2014.

¹² *Daniel Goleman*. What Makes a Leader? // Harvard Business Review OnPoint. – Summer 2014. – P. 24–33.

¹³ *Kathy A. Stepien, Amy Baernstein*. Educating for Empathy // Journal of General Internal Medicine 21. – No. 5 (May 2006). – P. 524–530.

Расцвет синдрома селфи и закат эмпатии

Селфи – последний писк моды. Все бесконечно фотографируют себя и публикуют в соц-сетях, собирая «лайки» и одобрения в свой адрес. Слово «селфи» так быстро набрало популярность (его использование выросло на 17 000 % за год, а поисковик Google насчитывает более 230 миллионов запросов), что Оксфордский словарь выбрал его «словом 2014 года». В обзоре книг, опубликованных после 1960 года, прослеживается резкое повышение употребления слова «я» и его производных и всячески подчеркивается уникальность личности и ее превосходство над остальными («Я в первую очередь», «Я все могу» и т. д.)¹⁴.

И все это цифровое безумие просачивается в реальный мир, меняет поведение и создает заносчивую, конкурирующую и эгоцентричную породу индивидуалистов.

Я называю такую тягу к самолюбанию синдромом селфи. Это самореклама, личный брендинг и заикленность на себе без учета чужих чувств, потребностей и интересов. Синдром селфи пропитал современную культуру и разъедает характер наших детей.

Самолюбование разрушает эмпатию, основу человечности, поэтому надо переключить фокус детей с «я, мне, мое» на «мы, нам, наше». Для беспокойства есть четыре причины.

1. У современной молодежи наблюдается осязаемое снижение эмпатии. Все эти селфи (и культура самолюбования, которую они представляют) наносят непоправимый вред нынешним молодым людям, и это заметно по росту нарциссизма среди студентов¹⁵. Их интересует только одно – как бы урвать для себя все самое лучшее. «Если бы Я правил миром, все было бы гораздо лучше», «Я всегда знаю, что делаю», «Я не успокоюсь, пока не получу то, чего заслуживаю». Самовлюбленность не вселяла бы тревогу, если бы интерес к окружающим рос пропорционально ей, но этого не происходит¹⁶. У подростков эмпатия ниже на 40 %, чем тридцать лет назад, а нарциссизм – на 58 % выше¹⁷.

2. Заметно выросла жестокость по отношению к сверстникам. Эмпатия идет на убыль, усиливаются агрессия и буллинг, и агрессоры видят в жертве объект, а не человека. Согласно одному исследованию, буллинг среди молодежи вырос на вопиющие 52 % всего за четыре года (с 2003-го по 2007-й), и сейчас мы наблюдаем его проявления уже среди трех-летних детей¹⁸. В исследовании 2014 года обнаружен трехкратный рост кибербуллинга всего

¹⁴ Jean M. Twenge, W. Keith Campbell, Brittany Gentile. Increases in Individualistic Words and Phrases in American Books, 1960–2008 // PLoS ONE 7. – No. 7 (2012). – e40181. – doi: [10.1371/journal.pone.0040181](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040181).

¹⁵ J. Twenge, J. Foster. Mapping the Scale of the Narcissism Epidemic: Increases in Narcissism 2002–2007 within Ethnic Groups // Journal of Research in Personality 42. – No. 6 (2008). – P. 1619–1622; J. Twenge, S. Konrath, J. Foster, W. K. Campbell, B. Bushman. Egos Inflating over Time: A Cross-Temporal Meta-Analysis of the Narcissistic Personality Inventory, 2008 // Journal of Personality 76. – No. 4 (August 2008). P. 875–901.

¹⁶ S. Konrath. The Empathy Paradox: Increasing Disconnection in the Age of Increasing Connection // Handbook of Research on Technoself: Identity in a Technological Society / Rocci Luppicini, ed. – Hershey, PA: IGI Global, 2012. – P. 204–228.

¹⁷ У студентов колледжей эмпатия на 40 % ниже, чем тридцать лет назад. В исследовании под руководством Сары Конрат из Университета Мичигана участвовали 72 студента колледжа за минувшие тридцать лет. Результаты опубликованы онлайн: Personality and Social Psychology Review. Empathy: College Students Don't Have as Much as They Used To, Study Finds // ScienceDaily. – May 29, 2010.

¹⁸ Rashmi Shetgiri, Hua Lin, Glenn Flores. Is There a Bullying Epidemic? Trends in Risk and Protective Factors for Bullying in the US // E-PAS20110825.5. – May 1, 2011. Телефонный опрос по номерам, сгенерированным случайным образом, проводился в репрезентативной для страны выборке среди родителей детей 10–17 лет. «Постоянный» буллинг определили как «редко/иногда/обычно/постоянно», а «частый» буллинг как «иногда/обычно/постоянно». Результаты свели в тенденции в 2003–2007 годах и обнаружили, что в 2003 году 23 % детей постоянно подвергались буллингу, а в 2007-м уже почти каждый шестой (15 %) часто подвергался буллингу. http://www.abstracts2views.com/pas/view.php?nu=PAS11L1_965. Wes Hosking. Bullying Behavior Starting in Children as Young as Three // Herald Sun. – August 5, 2014. – <http://www.heraldsun.com.au/news/bullying-behaviour-starting-in-children-as-young-as-age-three/story-fni0fiyv-1227014497015>.

за год¹⁹. Жестокость среди сверстников усугубилась настолько, что негативно сказывается на психическом здоровье: один из пяти учеников средней школы задумывался о суициде как спасении от травли²⁰.

Законодатели настолько озабочены этим, что во всех пятидесяти штатах США установлена антибуллинговая политика. От травли можно отучить, и эмпатия в этом случае – лучшее противоядие. Если представляешь себе, что испытывает жертва, не захочешь ее мучить.

3. Эксперты отмечают, что молодые люди всё чаще склоняются к обману, а моральная ответственность у них снижается. Дети, чье отношение к себе сформировано заботой и социальной ответственностью, внимательнее к нуждам окружающих, и снижение их доли сейчас – еще один повод для беспокойства. Среди взрослых 60 %²¹ считают отсутствие нравственных ценностей общенациональной проблемой. За последние двадцать лет нравственный облик детей ухудшился, и 72 % американцев считают, что «становится только хуже»²²: подавляющее большинство студентов утверждают, что «если не хитрить, ничего не достигнешь», а 70 % сознались, что обманывали²³. Неудивительно, что склонность к обману растет и недавних выпускников интересует только личная выгода, а вовсе не то, как будет лучше для всех²⁴. Исправить ситуацию поможет эмпатия, но одной ее недостаточно: чтобы сделать правильный этический выбор, необходим моральный стержень.

4. Сетевая культура, которая давит на личность, ведет к росту психических заболеваний среди молодежи. У одного из пяти²⁵ молодых американцев были или есть симптомы психологических расстройств^{26, 27}. Сейчас у подростков уровень стресса выше, чем у взрослых²⁸. На кону благополучие наших детей – а также их эмпатия. Она снижается с ростом тревожности: трудно сочувствовать окружающим, находясь в «режиме выживания», в котором пребывают многие подростки. Это создает так называемый разрыв эмпатии²⁹.

¹⁹ Опрос: результаты исследования McAfee от 2014 года Teens and the Screen Study: Exploring Online Privacy, Social Networking and Cyberbullying. В исследовании изучалось поведение онлайн и привычки в соцсетях подростков и детей пред-подросткового возраста.

²⁰ Sameer Hinduja, Justin W. Patchin. Bullying, Cyberbullying and Suicide // Archives of Suicide Research 14. – No. 3 (2010). – P. 206–221. В опросе участвовали около 2000 случайным образом выбранных учеников средней школы из наиболее густонаселенных районов США. Жертвы кибербуллинга в два раза чаще совершали попытки суицида по сравнению с теми, кто не подвергался кибербуллингу. Любые формы буллинга усиливали суицидальные мысли у респондентов выборки. Также оказалось, что виктимизация в буллинге и кибербуллинге сильнее способствует появлению суицидальных мыслей и поведения, чем сами оскорбительные действия.

²¹ Шесть из десяти взрослых американцев назвали «крайне серьезной проблемой» неспособность молодежи усваивать элементарные нравственные ценности: честность, уважение и ответственность перед обществом. Масштабный опрос Public Agenda: Americans Deeply Troubled About Nation's Youth; Even Young Children Described by Majority in Negative Terms // press Release. – June 26, 1997. – <http://www.publicagenda.org>.

²² Justin McCarthy. Majority in US Still Say Moral Values Getting Worse // Gallup. – June 2, 2015. – <http://www.gallup.com/poll/183467/majority-say-moral-values-getting-worse.aspx>.

²³ International Center for Academic Integrity. The Academic Integrity Policy. – [http://www.academicintegrity.org/icai/assets/policy-and-hearing-information .pdf](http://www.academicintegrity.org/icai/assets/policy-and-hearing-information.pdf), accessed January 4, 2016.

²⁴ S. Thoma, M. Bebeau. Moral Judgment Competency Is Declining Over Time: Evidence from 20 Years of Defining Issues Test Data. Доклад представлен American Educational Research Association, 2008.

²⁵ K. R. Merikangas et al. Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication – Adolescent Supplement (NCS-A) // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 49. – No. 10 (October 2010). – P. 980–989.

²⁶ Melissa Healy. Mental Illness in Youth: A Common Struggle // Los Angeles Times. – May 19, 2013. – P. 16A.

²⁷ В России по статистике ВОЗ депрессия диагностируется у каждого десятого подростка, что сходно с общемировыми тенденциями.

²⁸ American Psychological Association. American Psychological Association Survey Shows Teen Stress Rivals That of Adults. – February 11, 2014. – <http://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/teen-stress.aspx>.

²⁹ Под «разрывом эмпатии» понимается состояние людей, когда они чужую боль чувствуют, но ничего не предпринимают.

Представители молодого поколения умны и уверены в себе, но еще никогда в этом возрасте не наблюдались такие эгоцентричность, уныние и уровень стресса.

Чтобы дети росли равнодушными, счастливыми и успешными, необходимо в корне изменить подход к воспитанию и обучению, опираясь на последние научные данные. В своей книге я предлагаю план осуществления перемен и лучшие стратегии с доказанной эффективностью как родителям, так и педагогам.

Развитие эмпатии

Как же родителям, учителям, инструкторам и уполномоченным по правам детей остановить негативную тенденцию и повлиять на степень чуткости в детстве? Что способствует этому и что мешает? Какие новейшие научные открытия помогут вырастить здоровых, счастливых, успешных и участливых людей? Меня волнуют эти вопросы, и за последние десять лет я объехала весь мир в поисках ответов.

Всю жизнь я учу детей эмпатии и объясняю взрослым, как это делать. Я начинала как школьный учитель и работала с детьми из разных семей, каждая из которых преодолевала свои трудности. В итоге желание помогать детям привело меня в докторантуру педагогической психологии и консультирования. Пока я писала диссертацию и опрашивала сотни дошкольников для оценки их способности к распознаванию эмоций, я заинтересовалась развитием у детей эмоциональных и социальных навыков. Фраза одной четырехлетки перевернула мою жизнь: «Я хочу быть хорошей, но мама не учит меня как». Воистину, устами младенца глаголет истина! Чтобы ребенок был эмпатичным, смелым и отзывчивым, его надо этому научить.

После этого я много ездила, встречалась с видными исследователями из крупных университетов, наблюдала за использованием передовых методов, и это было очень познавательно. Пентагон пригласил меня консультировать и проводить тренинги для школьных психологов и педагогов с восемнадцати зарубежных военных баз США. Я преподавала на курсах сотням родителей и учителей на шести континентах, 135 раз выступала в телешоу Today с рассказом о последних новостях из области детского развития и написала более двух дюжин книг.

Замысел этой книги появился, когда я осознала, как важно всем нам развивать эмпатию. Этот момент произошел более десяти лет назад, когда я была на камбоджийских «полях смерти», недалеко от Пномпеня, где подверглись жестокой расправе миллион человек. Это потрясло меня до глубины души. Все мои мысли были только о том, что могло стать причиной такой бесчеловечности и как сделать, чтобы этого не повторилось. Десять лет я искала ответ. За это время посетила другие места, где происходили непостижимо ужасные события: Дахау, Аушвиц, Армению и Руанду. Там я узнала, что причиной геноцида обычно становится полное отсутствие эмпатии. Я изучала насилие среди молодежи и прецеденты стрельбы в школах. Я узнала, что теплые, сердечные отношения и развитие доброты в детстве снижают уровень жестокости. Я написала план «Прекращение насилия и буллинга в школах», ныне законодательно утвержденный в Калифорнии. В нем я подчеркнула необходимость обучения эмпатии. (Я поняла, что встала на верный путь, получив благодарность от подростка. Он сказал: «Это могло бы уберечь моего брата от тюрьмы. Детей надо учить сочувствию».) Я разработала методы сокращения буллинга и обучила сотни преподавателей и сотрудников полиции. Еще я придумала способ пробудить у детей сострадание и сделать их «заступниками», о чем рассказывала в телешоу Dateline³⁰ (подробнее – в главе 8).

Все это помогло мне разработать действенные и одновременно простые способы, которыми родители, учителя, психологи и просто заинтересованные люди могут «накачивать мышцы эмпатии» у детей. В Армении восьмилетки играли в шахматы, чтобы научиться ставить себя на место другого. Неблагополучные дети в Лонг-Бич, в Калифорнии, снимали на камеру пациентов хосписа и монтировали фильмы на память для их родных. В Канаде третьеклассники обучаются эмоциональной грамоте с помощью младенцев. В Сан-Диего четырехлетки примеряют на себя взрослые роли, чтобы понять, что чувствуют их родители. Израильские и палестинские подростки ищут взаимопонимание в лагере в Мэне.

³⁰ Еженедельный американский телевизионный журнал новостей/реалити-шоу, которое транслируется на канале NBC.

Исследования и мой личный опыт подтверждают: эмпатию можно развивать, и она меняет детей. Где бы они ни жили, самые эффективные методы – это сильные переживания, волнующие детские сердца и происходящие при участии взрослых. Мы можем и должны помогать нашим сыновьям и дочерям стать хорошими людьми. Не развивать у детей эмпатию – все равно что совсем махнуть на них рукой.

Но ничто, абсолютно ничто другое не укрепило меня во мнении о значимости эмпатии так, как воспитание троих сыновей. Сейчас они уже взрослые, но больше всего я горжусь тем, что не зря учила их быть добрыми. Я уверена, что это качество дало моим детям – и может дать вашим – все преимущества для здоровой, счастливой и успешной жизни, особенно в нынешнем цифровом мире конкурирующих друг с другом индивидуалистов.

Путь к осознанности начинается с эмпатии. Детям нужны ее преимущества, чтобы преуспевать всегда и во всех сферах жизни.

Как пользоваться книгой

Чуткие дети лучше ориентируются в неизбежных эмоциональных и этических затруднениях благодаря девяти привычкам. Они помогают управлять порывами эмпатии и подталкивают помогать окружающим. Все девять можно освоить, и их эффективность подтверждена недавними исследованиями в области детского развития, нейронауки и социальной психологии. В книге я предлагаю схему приобретения этих качеств, благодаря которой они сохранятся у ребенка навсегда и он получит все преимущества эмпатии.

В первой части вы узнаете, как помочь ребенку развивать первые четыре составляющие эмпатии:

- **эмоциональную грамотность**, чтобы распознавать и понимать свои и чужие чувства и потребности;
- **моральную идентичность**, чтобы усвоить ценности эмпатии и проявлять сочувствие к окружающим;
- **умение поставить себя на место другого человека**, чтобы понимать чужие чувства, мысли и мнения;
- **моральное воображение**³¹, чтобы ребенок учился состраданию по книгам, фильмам и изображениям.

Вторая часть посвящена практике эмпатических привычек.

- Умея **управлять эмоциями**, ребенок сможет держать себя в руках и снижать персональный дистресс³², чтобы помогать окружающим.
- Проявляя **доброту**, ребенок начнет заботиться о благополучии и чувствах других людей.
- **Сотрудничая**, ребенок научится работать в команде и достигать общих целей.

В третьей части мы рассмотрим, как можно жить по принципам эмпатии.

- **Моральное мужество** подстегнет ребенка к тому, чтобы высказывать свое мнение, вмешиваться и помогать другим.
- **Навыки альтруистичного лидерства** мотивируют его менять жизнь общества к лучшему, даже если это совсем небольшие изменения.

Наша цель – помочь ребенку приобрести эмпатические качества, чтобы они остались с ним навсегда. Выбирайте один навык на месяц и практикуйте по несколько минут в день, пока он не войдет в привычку. Еще лучше делать это всей семьей. Напоминайте ребенку: «Это как осваивать игру на гитаре, футбол или таблицу умножения: чем дольше делаешь добрые дела, тем добрее становишься сам».

³¹ Моральное воображение – умение представлять мысли и чувства других людей.

³² Дистресс – негативные переживания, оказывающие деструктивное влияние на человека, его самочувствие и здоровье.

Эмпатия начинается с общения

Работая над книгой, я приобрела богатый опыт. Однако один случай стоит особняком, и он подтверждает, насколько важно для эмпатии общение лицом к лицу. Я была в Руанде, в приюте для глухих детей, брошенных родителями. Их бабушки и дедушки погибли во время геноцида. Я раздавала им подарки: рюкзаки, где были карандаш, линейка, упаковка жвачки, блокнот, несколько конфет и письмо от американского ребенка. Дети радовались подаркам и с интересом проверяли содержимое рюкзаков.

Но один мальчик никак не успокаивался: он уже достал все и разложил на столе, но продолжал что-то искать. Еще один карандаш? Конфету? Другую линейку? Нет, что-то другое. И внезапно нашел: письмо. Он схватил его, понюхал и бережно развернул. Я подвинулась и вместе с ним прочитала:

«Привет. Меня зовут Джейкоб. Мне десять лет, и я живу в Миннесоте. Я посмотрел на карте, где находится Кигали, в которой ты живешь. Когда я складывал вещи в рюкзак, то думал о тебе. Надеюсь, тебе все понравится. Хорошего дня.

Твой новый друг из Америки Джейкоб».

Мальчик смаковал каждое слово и перечитывал письмо снова и снова. Потом приложил его к груди, крепко прижал к себе и заплакал. Он посмотрел на меня, показал пальцем на свои слезы (а потом на мои), написал пальцем в воздухе слово «любовь» и показал на письмо, как будто это самое ценное, что у него есть. Этому чудесному ребенку просто приятно было знать, что кто-то думает о нем. В этом нуждаются все дети мира.

Мне очень хотелось бы, чтобы Джейкоб видел, какое впечатление произвели его слова. Он бы сразу понял, как эмпатия меняет жизнь.

Часть первая. Развитие эмпатии

Самолюбование во всякой своей форме уничтожает эмпатию и тем более – сострадание. Когда мы сосредоточены на себе, весь мир сжимается до масштаба наших проблем и забот, а они, в свою очередь, растут. Но когда мы обращаем внимание на других, мир становится больше.

ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН, «Социальный интеллект: новая наука человеческих взаимоотношений»

Глава 1. Эмпатичные дети могут распознавать чувства. Обучение эмоциональной грамотности

Как-то раз, когда я работала консультантом в городе Форт-Макмюррей в северной части канадской провинции Альберта, старший инспектор по учебному округу посоветовал мне: «Сходите на занятия третьего класса, у нас замечательная методика преподавания эмоциональной грамотности». На следующий день я присоединилась к двадцати шести восьми- и девятилеткам. Они расселись вокруг большого зеленого покрывала и ждали своего необычного учителя. «Интересно, он сегодня будет улыбаться?» – спросил один мальчик. «Надеюсь, он обрадуется нам», – откликнулся другой. «Сидите спокойно, а то напугаете его, – распорядилась девочка. – Джошуа надо к нам привыкнуть».

Я завершила учеников, что тоже буду вести себя хорошо. В класс вошла женщина с ребенком, и дети запели приветственную песню: «Привет, малыш Джошуа, как твои дела? Привет, малыш Джошуа, что сегодня нового?»

Мать младенца – волонтер программы – положила сына на покрывало. Это был третий визит Джошуа с начала учебного года, и дети поразились, как сильно он изменился всего за несколько недель! В рамках программы Мэри Гордон «Корни эмпатии» предполагалось еще шесть таких встреч. Не умеющий говорить семимесячный младенец провел блестящий сорокаминутный урок эмоциональной грамотности!

Школьники считывали и интерпретировали эмоции Джошуа, наблюдая за его мимикой, языком тела и звуками.

«Как вы думаете, как Джошуа чувствует себя сегодня?» – поинтересовалась у детей специально обученный инструктор программы. Такая формулировка помогла ученикам подобрать название эмоциям младенца и понять собственные. «А почему *вы* раздражаетесь? А когда *вы* расстраиваетесь?»

Затем инструктор задала детям вопрос о чужих чувствах: «Как понять, когда другой человек расстроен? Как помочь другу, если он волнуется?»

Ученики анализировали, наблюдали и размышляли об эмоциональных состояниях – идеальный пример чуткости по отношению к другому! Потом инструктор предложила классу внимательнее присмотреться к ребенку. «Джошуа не может сказать, чего он хочет, но может показать это языком тела. О чем он думает?»

«Он изучает нас», – сказал один ученик. «Смотрите внимательно, – ответила инструктор. – Что он чувствует, как вам кажется?» – «Наверное, волнуется», – ответил другой ученик. «Смотрите, – воскликнул кто-то, – он сжал кулачки».

«Давайте улыбнемся ему, чтобы он понял, что все в порядке!» Все расплылись в улыбке, как чеширские коты. И не напрасно: разглядев доброжелательные лица, Джошуа улыбнулся в ответ. «Джошуа учится эмпатии», – прошептал мальчик рядом со мной.

Я согласилась с ним, но малыш Джошуа был не единственный, кто учился разделять чужие чувства. Семимесячный ребенок показал двадцати шести школьникам, как распознавать чувства, учитывать чужие потребности и быть добрее. Отличный способ продемонстрировать, что такое сопереживание.

С тех пор я посетила несколько занятий программы «Корни эмпатии» и весьма плодотворно общалась с десятками инструкторов, родителей и учителей. Найден гениальный способ показать детям, как быть добрее, и это подтверждают комментарии школьников.

«В программе я узнала, что у всех разные чувства и надо уважать чужую индивидуальность», – так высказалась десятилетняя девочка. Одиннадцатилетний мальчик сделал похожий вывод: «В программе меня учили, что даже если люди отличаются от нас внешне, это не значит, что внутри они не такие, как мы»³³.

С 2000 года в сравнительных и рандомизированных контролируемых исследованиях оценивали изменения поведения до и после участия в программе «Корни эмпатии». Независимые испытания проводились на трех континентах. В крупном исследовании Университета Британской Колумбии при сравнении участников программы с контрольной группой было отмечено: «проактивная агрессия» (хладнокровный напор для получения желаемого) снизилась на 88 %³⁴. Несомненно, это феноменальное достижение – особенно в контексте школьного буллинга. Действительно ли программа развивает у детей эмпатические навыки? В поисках решения я договорилась о встрече с ее создателем³⁵.

Программу «Корни эмпатии» основала в 1996 году Мэри Гордон – милая, обаятельная женщина из Ньюфаундленда с мягким голосом. Она начинала с профессии воспитателя детского сада. Идея программы возникла у нее в ответ на проявления насилия к детям, замеченные ею во время работы с семьями. «Осознание разрушительных последствий насилия в жизни детей <...> заставило меня этим заняться»³⁶.

Гордон также заметила, что младенец может изменить жизнь другого ребенка, и рассказала мне про мальчика по имени Даррен. Он учился в восьмом классе, дважды оставался на второй год и поэтому был старше одноклассников. Мать Даррена убили на его глазах, когда ему было четыре года, и он скитался по детским домам. Он всем демонстрировал, что крутой – выбритый затылок с татуировкой, а над ним хвост, – но в глубине души был ранимым.

На одном занятии программы в классе Даррена мать шестимесячного Эвана рассказала, что тот не любит обниматься. К всеобщему удивлению, Даррен попросил разрешения взять малыша на руки. Мать насторожилась, но позволила. «Даррен отнес его в уголок и несколько минут укачивал, – рассказала Гордон. – Потом вернулся и спросил женщину: “Как вы думаете, могу я стать хорошим отцом, если меня никто не любил?”».

Гордон поняла, что неравнодушие, забота и человечность связаны с тем, какие у ребенка складываются отношения в детстве. Ей пришло в голову, что эмпатию надо почувствовать, чтобы научиться ее проявлять. А для этого надо уметь описывать свои чувства к окружающим. Раз ее подопечные не получали достаточно эмпатического опыта дома, она решила предоставить им такую возможность в классе, пригласив мать с младенцем.

Гордон много говорила об эмоциональной грамотности: «Это не менее важно, чем уметь читать. Не осознавая собственные чувства, не умея подобрать к ним слова и понять, что чувствуют другие, мы одиноки. Именно поэтому мы преподаем детям эмоциональную грамот-

³³ Christy Gibb. Fighting Childhood Aggression // www.changemakers.net. – P. 16.

³⁴ Kimberly A. Schonert-Reichl, Veronica Smith, Anat Zaidman-Zait, Cyle Hertzman. Promoting Children's Prosocial Behaviors in School: Impact of the 'Roots of Empathy' Program on the Social and Emotion Competence of School-Aged Children // School Mental Health 4 (2011). – P. 1–21. – <http://cemh.lbpsb.qc.ca/professionals/RootsofEmpathy.pdf>.

³⁵ Из личного интервью Мэри Гордон автору, Вашингтон, округ Колумбия, 31 октября 2014 года.

³⁶ Цитата Мэри Гордон: Mary Gordon. Roots of Empathy: Changing the World Child by Child. – New York: The Experiment, 2009. – P. xi.

ность: учим их называть свои чувства, взаимодействуя с малышами». Мэри Гордон нашла идеальный способ научить ребенка распознавать, интерпретировать и разделять чужие чувства на примере младенцев.

Через «Корни эмпатии» и занятия с малышами прошли более 800 000 детей из десяти стран. Я посетила начальную школу Мори, одну из пяти в Вашингтоне, где проходит программа. Результаты очень заметны, особенно среди десятилетних школьников. Кейн – один из детей, принимающих участие в программе. Он живет в самом бедном и неблагополучном районе, и гулять после школы ему не разрешают (некоторые дети боятся Кейна). По его словам, в первые годы в школе «не все шло гладко».

«Раньше все не были такими милыми, а теперь стало по-другому», – сказал он. «А как стало?» – спросила я. «Когда принесли маленького, все изменилось. Стали добрее, что ли, – ответил Кейн. – Когда есть эмпатия, проще быть хорошим»³⁷.

Умение настроиться на чувства

Двухлетний малыш нежно гладит маму по заплаканному лицу. Школьник хлопает по плечу расстроенного друга и говорит: «Ничего, все наладится». Увидев напряженное лицо деда, подросток спрашивает: «Ты устал, дедушка? Хочешь, я тебе помогу?»

Все это – примеры эмоционального интеллекта, способности распознавать свои и чужие эмоции. В работе с маленькими детьми я называю его умением настроиться на чувства. Это первая и, возможно, главная из девяти эмпатических привычек, с которыми вы познакомитесь в этой книге. Это основной инструмент, который даст вашему ребенку эмпатическое преимущество для счастья и успеха в будущем. И самое прекрасное: эмоциональный интеллект – не дар, а навык, то есть ему можно учить с двух-трехлетнего возраста... Его основа закладывается еще раньше.

Эмоциональная грамотность – ключ к эмпатии. Чтобы ее проявлять, надо понимать, что чувствуете вы сами или другой человек, и потом настроиться на чувства. («Она улыбается... значит, рада?», «Она ссутулилась... наверное, устала?», «Мне грустно потому, что ему грустно...».) Эмоциональная грамотность мотивирует ребенка к сочувствию, и начинается она с восприимчивости к чувствам. Распознавание, интерпретация и выражение эмоций – вот навыки пробуждения эмпатии.

Оказалось, что эмоционально грамотные дети сообразительнее, добрее, счастливее, они унывают реже, чем их сверстники³⁸. Значимость эмоционального интеллекта для успеха в будущем регулярно подтверждается. Исследования в разных странах показывают: дети, умеющие распознавать чувства по невербальным сигналам, более уравновешенны, популярны, чаще общаются с друзьями и в целом восприимчивее³⁹. Также у эмоционально грамотных детей физическое здоровье и успеваемость лучше, чем у тех, кто не умеет распознавать чувства окружающих⁴⁰.

³⁷ Личное интервью Кейна автору в начальной школе Маури, Вашингтон, округ Колумбия, 30 октября 2014 года.

³⁸ W. F. Arsenio, S. Cooperman, A. Lover. Affective Predictors of Preschoolers' Aggression and Peer Acceptance: Direct and Indirect Effects // *Developmental Psychology* 36 (2000). – P. 438–448; C. Izard, S. Fine, D. Schultz, A. Mostow, B. Ackerman, E. Youngstrom. Emotion Knowledge as a Predictor of Social Behavior and Academic Competence in Children at Risk // *Psychological Science* 12. – No. 4 (January 2001). – P. 18–23; S. A. Denham, M. McKinley, E. A. Couchoud, R. Holt. Emotional and Behavioral Predictors of Preschool Peer Ratings // *Child Development* 61. – No. 4 (August 1990). – P. 1145–1152.

³⁹ Дэниел Гоулман. *Эмоциональный интеллект*. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020; Daniel Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York: Bantam Books, 1995. – P. 97.

⁴⁰ Готтман Д., Деклер Д. *Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

Умение настроиться на чувства необходимо родителям. Эта важная эмпатическая привычка закладывает основу близких отношений с детьми и помогает им быть добрее. Можно научить ребенка распознавать чужие чувства, но для начала надо уметь на них настраиваться.

Почему всем так сложно настроиться на чувства?

Раз известно, что помогает детям настроиться на чувства окружающих, почему же уровень эмпатии снижается? Из-за неправильного воспитания, интернет-культуры и замкнутости на себе дети лишаются возможности взаимодействовать в реальном мире и учиться эмоциональной грамотности.

Интернет-культура

Способность к здоровому эмоциональному взаимодействию развивается в активном личном общении. Это лучший способ познакомиться с эмоциями и развивать коммуникационные навыки. Эмоциональной грамотности не научишься, глядя на экран, переписываясь в чатах и приложениях. Дети от 8 до 18 лет в среднем проводят с цифровыми устройствами 7 часов и 38 минут в день (это не считая сообщений и звонков)⁴¹. Почти у 75 % детей до 8 лет есть доступ к мобильным гаджетам дома⁴². Дошкольники проводят с ними 4,6 часа в день, и почти 40 % детей от 2 до 4 лет используют смартфон, mp3-плеер или планшет⁴³. В недавнем исследовании обнаружено, что 30 % детей начинают играть с мобильными устройствами, когда еще носят подгузники⁴⁴.

Сами посчитайте: если ребенок спит семь часов в сутки, школа и другие занятия занимают восемь-девять часов и еще он отправляет по сто сообщений в день, времени на «живое» общение остается мало⁴⁵. А эмпатия развивается только при межличностном взаимодействии – без посредничества гаджетов. Проводя большую часть времени онлайн, дети не приобретают важные социальные навыки, а это неблагоприятно сказывается и на отношениях с родителями.

Опрос Центра цифровой культуры показал: доля родителей, заявивших о сокращении времени общения внутри семьи, за минувшие два года утроилась⁴⁶. Сами они объясняют изменения тем, что больше времени проводят онлайн. Это тревожит, потому что дети в таком случае теряют возможность лично общаться друг с другом, учиться эмоциональной грамотности и упражняться в эмпатии. Мы же лишаемся драгоценных минут, проведенных с ними. По этой причине следует выделить «неприкосновенное время без гаджетов», чаще общаться в кругу семьи и не перекладывать родительские обязанности на цифровые устройства.

Разные ожидания к мальчикам и девочкам

Многие скажут: «Я со всеми детьми говорю одинаково», но эксперты с этим не согласны. Мы выдаем «эмоциональные инструкции» с учетом половой принадлежности, и девочки находятся в лучшем положении.

Матери чаще обсуждают свои чувства с двухлетними дочерьми, чем с двухлетними сыновьями. И разница в поведении у детей проявляется мгновенно. Согласно исследованиям, к

⁴¹ Victoria J. Rideout, Ulla G. Foehr, Donald F. Roberts. Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-olds. – Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, January 2010.

⁴² Greg Toppo. Techie Tykes: Kids Going Mobile at Much Earlier Age // USA Today. – November 2, 2015. – 3B.

⁴³ Иллюстрация 4.6 из доклада Нильсена (Nielsen), процитированного в: Vicki Glembocki. How to Raise a People Person // Parents. – January 2015. – P. 50–53.

⁴⁴ Not All Screen Time Is a No-No for Infants // Time. – October 26, 2015. – P. 18.

⁴⁵ Stephanie Goldberg. Many Teens Send 100-Plus Texts a Day, Survey Says // CNNTech. – April 21, 2010. – <http://www.cnn.com/2010/TECH/04/20/teens.text.messaging>, accessed Dec. 6, 2010.

⁴⁶ Относ USC Annenberg Center for the Digital Future: Family Time Decreasing with Internet Use. – 2009. – http://www.digitalcenter.org/pdf/cdf_family_time.pdf, accessed August 8, 2009.

двум с половиной годам девочки распознают мимику и язык тела («Он улыбается... доволен», «Она выглядит усталой: трет глаза») гораздо лучше, чем их ровесники противоположного пола. Это дает «девичьей команде» колоссальные преимущества в эмоциональной грамотности. Названия эмоций, такие как «радость», «грусть» и «тревога», тоже чаще употребляются в разговорах с четырехлетними девочками, чем с четырехлетними мальчиками. И дальше деление становится все более явным⁴⁷.

Переживания также чаще обсуждают с девочками («Видишь, как бабушка обрадовалась, что мы пришли?» или «Ты заметила, что твоя подружка испугалась лая собаки? Ты взяла ее за руку, и она успокоилась»). Это дополнительная практика «обсуждения эмоций». На эмоциональные ситуации и переживания опять же чаще указывают девочкам⁴⁸ («Она расстроилась, потому что никто не захотел с ней играть. Видишь, какие у нее грустные глазки и ротик? Как ее развеселить?»).

С мальчиками мы больше обсуждаем причины и последствия эмоций и при этом опускаем важные подсказки, способствующие эмоциональной грамотности: «Не показывай, что тебя задевают насмешки», «Ты чуть что – и в слезы, будь мужчиной!»⁴⁹. Незначительные, малозаметные реакции родителей формируют у ребенка ложное представление о том, что девочки должны быть чувствительными, а мальчики – всегда держать себя в руках.

Мальчики чувствуют не меньше. Уильям Поллак, гарвардский психолог и автор знаменитой книги «Настоящие мальчики»⁵⁰, отметил, что мальчики уже в возрасте 21 месяца демонстрируют способности к эмпатии, в том числе желание помочь тем, у кого что-то болит⁵¹. Но выражать эмоции поощряют девочек, а мальчикам велят «быть мужчинами», «не распускать нюни» и «не показывать чувства»⁵². Тестостерон не лишает эмпатии, в отличие от неправильной, пусть и непреднамеренной, реакции родителей.

Беспокойный и отчужденный мир

«Она всегда сидит с телефоном. Это та-а-а-ак бесит!», «Терпеть не могу, когда он разговаривает по телефону. Мне сразу грустно», «Пусть откладывает мобильный, хотя бы когда мы вместе смотрим телевизор. Такое впечатление, что свой смартфон он любит больше меня». Мы критикуем детей за то, что они не расстаются с телефонами, но и дети кое-что говорят о своих родителях! Да, они недовольны нашим поведением.

В национальном опросе 62 % школьников заявили, что их родители все время отвлекаются, разговаривая с ними⁵³. Основная причина – смартфон. Исследователи провели тщательные наблюдения в заведениях быстрого питания и подтвердили жалобы детей.

⁴⁷ J. Dunn, J. Brown, C. Slomkowski, C. Tesla, L. M. Youngblade. Young Children's Understanding of Other People's Feelings and Beliefs: Individual Differences and Their Antecedents // *Child Development* 62. – No. 6. – 1991. – P. 1352–1366; Ana Aznar, Harriet R. Tenenbaum. Gender and Age Differences in Parent-Child Emotion Talk // *British Journal of Developmental Psychology* 33. – No. 1. – 2014. – P. 148–155.

⁴⁸ S. Adams, J. Kuebli, P. A. Boyle, R. Fivush. Gender Differences in Parent-Child Conversations About Past Emotions: A Longitudinal Investigation // *Sex Roles* 33. – No. 5. – 1995. – P. 309–323; A. R. Eisenberg. Emotion Talk Among Mexican American and Anglo American Mothers and Children from Two Social Classes // *Merrill-Palmer Quarterly* 45. – No. 2. – 1999. – P. 267–284; R. Fivush. Exploring Sex Differences in the Emotional Content of Mother-Child Conversations About the Past // *Sex Roles* 20. – No. 11. – 1989. – P. 675–691.

⁴⁹ C. A. Cervantes, M. A. Callanan. Labels and Explanations in Mother-Child Emotion Talk: Age and Gender Differentiation // *Developmental Psychology* 34. – No. 1. – 1998. – P. 88–98.

⁵⁰ Поллак У. Настоящие мальчики. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве. М.: Ресурс, 2016.

⁵¹ William Pollack. *Real Boys*. – New York: Henry Holt and Co., 1998. – P. 346.

⁵² S. Adams, J. Kuebli, P. A. Boyle, R. Fivush. Gender Differences in Parent-Child Conversations About Past Emotions // *Sex Roles*. – 1995; A. R. Eisenberg. Emotion Talk Among Mexican American and Anglo American Mothers and Children from Two Social Classes // *Merrill-Palmer Quarterly* 45. – No. 2. – 1999.

⁵³ 62 % детей считают, что родители их не слушают, потому что отвлекаются, по данным опроса журнала Highlights «2014 State of the Kid» с участием 1521 ребенка от 6 до 12 лет: National Survey Reveals 62 % of Kids Think Parents Are Too Distracted to Listen // Highlights. – October 8, 2014. – <https://www.highlights.com/newsroom/national-survey-reveals-62-kids-think-parents-are->

Результаты опубликованы в *Pediatrics*. Как оказалось, взрослые основное внимание уделяют телефону, а не ребенку⁵⁴. Каждая картинка и сообщение идут в минус общению – и непосредственно с ребенком, и просто в его присутствии, – а также лишают его возможности развивать эмпатию.

В другом исследовании маленькие дети носили на себе записывающие устройства в течение месяца. Анализ записей показал, что взаимодействие родителей с ребенком обычно заглушает телевизор. За час его работы взрослые говорили ребенку на 500–1000 слов меньше⁵⁵. В 30 % семей подтвердили⁵⁶, что телевизор у них почти всегда включен (даже если никто его не смотрит), и в день в среднем ребенок получает оттуда 232 минуты информации⁵⁷. Эти минуты хоронят под собой возможности изучения языка, эмоциональной грамотности и социального развития, а также личного общения с родителями!

Препятствия для развития эмоциональных навыков в цифровую эпоху имеются, но они преодолимы. Согласно исследованиям, у детей врожденная способность настроиться на чувства. И чтобы расти неравнодушными, им нужны всего лишь старые добрые разговоры с родителями – лицом к лицу.

Что говорит наука: как мы распознаем чужие эмоции

Чтобы уметь поставить себя на место другого человека, ребенку надо научиться распознавать невербальные сигналы мимики, жестов, поз и интонаций. Революционные научные данные, полученные в последнее десятилетие, наводят на мысль, что младенцы и маленькие дети знают об эмоциях больше, чем мы предполагали. Ученые считают, что дети запрограммированы на эмпатию с рождения!

Большинство родителей удивляются, когда их дети начинают распознавать эмоции раньше положенного срока. Дженни и Брайан Маше сделали интересное открытие, когда их семья участвовала в телепроекте.

Дженни и Брайан – счастливые родители шестерых близнецов. Я выступала как «эксперт по воспитанию» и помогала им справиться с кризисом двух лет в шоу «Воспитание шестерняшек».

В перерыве гордый отец показывал съемочной группе видео первой стрижки одного из сыновей – Гранта. Тот сидел в кресле с явно недовольным видом и захныкал, как только Дженни срезала первую прядь. На второй он завыл. Но теперь у него появилась группа поддержки из пятерых братьев и сестер: Саванна, Бейли, Молли, Коул и Блейк разом заревели, услышав крики брата. Пятеро двухлеток, не умеющих еще ходить на горшок и говоривших от силы пять слов, услышав плач брата, ответили ему. Это называется «эмоциональная заразительность». Она важна для эмпатии, потому что помогает детям почувствовать то, что ощущают другие. Оказывается, даже младенцы реагируют на чужую боль.

Младенцы рождаются с эмпатией

[too-distracted-listen](#).

⁵⁴ Jenny S. Radesky, C. J. Kistin, B. Zuckerman, K. Nitzberg, J. Gross, M. Kaplan-Sanoff, M. Augustyn, M. Silverstein. Patterns of Mobile Device Use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants // *Pediatrics* 133. – No. 4. – March 10, 2014. – P. e843– e849; Perri Klass. Parents, Wired to Distraction // *New York Times*. – March 10, 2014. – <http://well.blogs.nytimes.com/2014/03/10/parents-wired-to-distraction>, accessed December 9, 2014.

⁵⁵ Dimitri Christakis et al. Audible Television and Decreased Adult Words, Infant Vocalizations, and Conversational Turns: A Population-Based Study // *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 163. – No. 6. – 2009. – P. 554–558.

⁵⁶ Christakis et al. Audible Television.

⁵⁷ Matthew A. Lapierre, Jessica Taylor Piotrowski, Deborah L. Linebarger. Background Television in the Homes of US Children // *Pediatrics* 130. – No. 5. – September 2012. – P. 1–8.

В больничных яслях наблюдается «эффект комнаты плача». Если новорожденный слышит плач другого новорожденного, он тоже начинает плакать, и другие дети в комнате поступают точно так же. Откуда это известно? Ученые включали новорожденным специально подготовленные записи и сделали интересные открытия⁵⁸.

В одном исследовании однодневные младенцы чаще плакали в ответ на запись плачущего новорожденного. Но не реагировали на воспроизведение собственного плача и плача одиннадцатимесячных детей!⁵⁹ Ребенок, которому всего один день от роду, готов к социальному взаимодействию. Знаменитый психолог из Нью-Йоркского университета Мартин Хоффман считает раннюю предрасположенность к синхронному плачу «первым предвестием эмпатии»⁶⁰.

Младенцы любят смотреть на лица и выделяют людей, поддерживающих зрительный контакт, а человеческий голос (особенно материнский) предпочитают другим звукам. Это выяснилось, когда исследователи показывали младенцам два портрета: на одном человек смотрел в объектив, на другом – в сторону. Дети дольше задерживали взгляд на первом портрете⁶¹. (Запомните: лучше всего дети учатся распознавать эмоции на вашем лице. Для них это бесплатный тренажер!)

Пожалуй, самое волнующее открытие за последние десять лет – это расшифровка восприятия эмоций в мозге младенцев! Тридцати восьми десятимесячным детям надели крошечные шапочки с восемью электродами и посадили на колени мамам. Каждому показали видео, в котором актриса смеялась или плакала. Глядя на смеющуюся женщину, малыши улыбались, и электрическая активность отмечалась в левой фронтальной области мозга. Наблюдая всхлипывания актрисы, младенцы грустнели – а некоторые хныкали, – и активность возрастала в правой префронтальной области⁶². Известное исследование Нейтана Фокса и Ричарда Дэвидсона положило начало новому направлению аффективной нейронауки, доказав, что корни эмоций лежат в мозге. И снова подтвердилось, что сочувствие – врожденная черта!

Профессор психологии Калифорнийского университета Элисон Гопник в книге *The Scientist in the Crib* («Ученый в колыбели»), написанной в соавторстве с Эндрю МелтцOFFом и Патрицией Кул, рассказывает трогательную историю о своем двухлетнем сыне. Она расплакалась после тяжелого дня, а малыш не находил себе места. Он убежал, вернулся с пачкой пластырей и обклеил ими маму, чтобы «не было бо-бо». Это был единственный способ утешить, известный ему тогда⁶³.

Здесь видно не только заботу, но и пример просоциального поведения, следующего за распознаванием эмоций. Двухлетка понял, что «слезы означают грусть», – вспомнив такие же мокрые капли на своем лице, – и стал успокаивать маму.

Интерпретация слабых сигналов дистресса у окружающих – еще одна важная составляющая эмпатии. У детей она впервые проявляется около двух лет. Младенцы плачут в ответ на сигналы дистресса, а в двухлетнем возрасте малыши уже пытаются «все исправить». Они не просто чувствуют чужую боль, а хотят ее облегчить. Ребенок осознает себя отдельной личностью и понимает, что не только он может расстраиваться и нуждаться в утешении. И что

⁵⁸ Marvin L. Simner. Newborn's Response to the Cry of Another Infant // *Developmental Psychology* 5. – No. 1. – July 1971. – P. 136–150. Симнер первым продемонстрировал, что новорожденные плачут, услышав крик других младенцев в записи. Также он подтвердил, что плач – это не просто реакция на раздражающий стимул, потому что младенцы не плакали так же часто при прослушивании равных по громкости и интенсивности нечеловеческих звуков.

⁵⁹ G. B. Martin, R. D. Clark. Distress Crying in Neonates: Species and Peer Specificity // *Developmental Psychology* 18. – No. 1. – 1987. – P. 3–9.

⁶⁰ Daniel Goleman. Researchers Trace Empathy's Roots to Infancy // *New York Times*. – March 28, 1989.

⁶¹ T. Farroni, G. Csibra, F. Simion, M. H. Johnson. Eye Contact Detection in Humans from Birth // *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99. – No. 14. – 2002. – P. 9602–9605.

⁶² Richard J. Davidson, Sharon Begley. *The Emotional Life of Your Brain*. – New York: Penguin, 2013. – P. 35–36.

⁶³ Alison Gopnik, Andrew N. Meltzoff, Patricia K. Kuhl. *The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind*. – New York: Harper Perennial, 2001. – P. 39.

кто-то в данный момент нуждается в пластыре или объятии, хотя сам он такой потребности не ощущает. Это истинное чудо!

«Настоящая эмпатия не в том, чтобы чувствовать то же, что окружающие. Она означает понимание того, что у них иные чувства, и, несмотря на это, желание позаботиться», – поясняют Гопник, Мелтцффе и Кул⁶⁴.

В последующие годы дети продолжают развивать эмоциональную грамотность и совершенствуются в интерпретации мимики, интонации и языка тела, узнавая обозначающие их слова. Эмпатические способности благодаря этому растут. Комментарии вроде «Ты грустный, папочка» и «Мой друг испугался» говорят о том, что ребенок отходит от эгоцентричности, воспринимает эмоции окружающих и отзывается на них.

Разумеется, знание терминов не гарантирует, что ребенок будет добрым и заботливым. Эмпатия расцветает с правильным воспитанием, наличием образца для подражания, подкреплением, опытом и когнитивным развитием. Но начинается она с яслей, где младенцы впервые слышат чужой плач и присоединяются к нему.

Как научить ребенка узнавать эмоции

Не всякое общение делает ребенка добрее. Эмпатия зарождается в отношениях, в непосредственных переживаниях эмоциональных событий. Именно поэтому младенцы – идеальные учителя: они настоящие, с ними интересно. Когда они появляются в классе, школьники учатся сочувствию и заботе. Но взаимодействие с младенцами не единственный способ. Вам стоит найти то, что подойдет именно вашему ребенку.

Заслуженный профессор психологии и автор книги «Эмоциональный интеллект ребенка»⁶⁵ Джон Готтман придумал эмоциональный коучинг. Взрослый помогает ребенку распознавать разные эмоции, объясняет, откуда они взялись и как на них реагировать, и развивает эмоциональный интеллект и эмпатию. Тридцать лет исследований привели Готтмана к выводу, что дети, родители которых используют эмоциональный коучинг, получают преимущества эмпатии. Такие дети счастливее, сильнее, реже испытывают стресс, лучше адаптируются, у них выше успеваемость по математике и чтению. В простоте и эффективности эмоционального коучинга я убедилась лично.

Никогда не забуду своего ученика Рики. Его обожали, потому что он ко всем хорошо относился. Если у кого-то были проблемы, Рики мне о них докладывал. Он легко распознавал чувства.

Однажды я застала его за усердным рисованием открытки.

«Это для мамы», – застенчиво сказал он. «У нее день рождения?» – спросила я. «Нет, – ответил он. – Я делаю открытку потому, что мне с мамой всегда хорошо».

Конечно, мне захотелось выяснить, что она такого делает и как развивает у ребенка эмпатию. Такая возможность представилась мне спустя неделю на школьном мероприятии, где я наблюдала за матерью и сыном. Общались они от силы минуту, но главное – как. Она подошла к нему и наклонилась так, что они оказались лицом к лицу. Их глаза встретились. Говоря с ним, она никого и ничего, кроме сына, не видела и не слышала. Они были на одной волне.

Мать прислушивалась не только к словам сына, но и к стоявшим за ними чувствам. Она одобритительно говорила: «Ты рад!», замечала: «Ты так доволен» – или помогала разобраться, спрашивая: «Что ты чувствуешь?» Рики прямо-таки расцветал под ее взглядом.

⁶⁴ Gopnik et al. The Scientist in the Crib.

⁶⁵ Готтман Д., Деклер Д. [Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

Мама Рики была его эмоциональным коучем. Инструктор программы «Корни эмпатии» применял схожий подход, когда спрашивал у школьников, что чувствует младенец. Вот пять способов, которые могут вам пригодиться.

- **Станьте эмоциональным коучем.** Ищите моменты для личного общения, слушайте ребенка и называйте его чувства, как мать Рики. Другие похожие идеи можно почерпнуть в книге Джона Готтмана «Эмоциональный интеллект ребенка».

- **Найдите младенца.** Если есть возможность общаться с его мамой, попробуйте дома методику «Корней эмпатии». Поищите новорожденных среди родственников или соседей. А может быть, у кого-то из родителей на детской площадке недавно появился малыш?

- **Заведите щенка.** Дети просят собаку? На примере животных тоже можно изучать эмоции: «Посмотри на хвостик. Как ты думаешь, что Фидо чувствует?» или «Как Китти ведет себя, когда боится?». Дети постарше могут помогать в приюте для животных. Найдите животное, о котором ребенок будет заботиться, дрессировать его и изучать.

- **Предложите репетиторство.** Посоветуйте ребенку подтянуть одноклассника по чтению, математике, физкультуре, рисованию, музыке или любому другому предмету. Пусть он помогает другим и учится искать к ним подход.

- **Звоните бабушке чаще.** Разговор по скайпу – прекрасный вариант личного общения. Перед звонком поговорите с ребенком: «Как догадаться о бабушкином самочувствии?», «Как ты думаешь, бабушка быстро устанет, как в прошлый раз? Как догадаться по выражению лица, что пора прощаться?».

Развитие эмпатии: как настроиться на чувства

Умение точно распознавать чужие чувства делает ребенка эмоционально грамотным, это первый шаг к развитию эмпатии и чуткости. Для начала сделайте упражнение, состоящее из четырех этапов.

Не торопитесь и тщательно прорабатывайте каждый шаг, пока дети не будут готовы к следующему.

Этап 1: остановиться и прислушаться

Эмпатия начинается с внимания к окружающим, поэтому, когда общаетесь с ребенком, забудьте обо всем остальном. Отложите смартфон. Установите правило: «Никаких сообщений, интернета, долгих телефонных разговоров и телевизора в присутствии членов семьи и тем более во время общения с ними».

Этап 2: общаться лицом к лицу

Дети учатся распознавать эмоции во время зрительного контакта, поэтому говорите с ними, повернувшись к ним лицом, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Полезное правило: всегда рассматривайте цвет глаз собеседника. Это помогает удерживать зрительный контакт, считывать мимику, интонацию и эмоциональные сигналы. Совет: поиграйте в гляделки, чтобы дети чувствовали себя комфортно, смотря вам прямо в глаза. Если ребенку это сложно, предложите ему смотреть на спинку носа.

Этап 3: сосредоточиться на чувствах

Умение подобрать слова для своих чувств идет рука об руку с эмпатией и способствует эмоциональной грамотности. Предлагаю три простых способа помочь ребенку сосредоточиться на чувствах.

- *Назвать чувство.* «Похоже, ты разозлился», «Ты, наверное, расстроен», «Ты говоришь раздраженно».

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.