

## 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 заверила 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 единственным, кто учился разделять чужие чувства. Семи-месячный 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»<sup>1</sup>.

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%<sup>2</sup>. 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 создателем<sup>3</sup>.

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»<sup>4</sup>.

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 равнодушие, 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 грамотность: 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 изменились. Стали добрее, что ли, — ответил Кейн. — Когда есть эмпатия, проще быть хорошим»<sup>5</sup>.

## 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 сверстники<sup>6</sup>. 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 восприимчивее<sup>7</sup>. Также у эмоционально грамотных детей физическое здоровье и успеваемость лучше, чем у тех, кто не умеет распознавать чувства окружающих<sup>8</sup>.

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 заикленности 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)<sup>9</sup>. Почти у 75% детей до 8 лет есть доступ к мобильным гаджетам дома<sup>10</sup>. Дошкольники проводят с ними 4,6 часа в день, и почти 40% детей от 2 до 4 лет используют смартфон, mp3-плеер или планшет<sup>11</sup>. В недавнем исследовании обнаружено, что 30% детей начинают играть с мобильными устройствами, когда еще носят подгузники<sup>12</sup>.

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 мало<sup>13</sup>. 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 утроилась<sup>14</sup>. 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 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 явным<sup>15</sup>.

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 девочкам<sup>16</sup> («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!»<sup>17</sup>. 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»\*, отметил, что мальчики уже в возрасте 21 месяца демонстрируют способности к эмпатии, в том числе желание помочь тем, у кого что-то болит<sup>18</sup>. Но выражать эмоции поощряют девочек, а мальчикам велят «быть мужчинами», «не распускать нюни» и «не показывать чувства»<sup>19</sup>. 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

---

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

о своих родителях! Да, они недовольны нашим поведением.

В национальном опросе 62% школьников заявили, что их родители все время отвлекаются, разговаривая с ними<sup>20</sup>. Основная причина — смартфон. Исследователи провели тщательные наблюдения в заведениях быстрого питания и подтвердили жалобы детей.

Результаты опубликованы в *Pediatrics*. Как оказалось, взрослые основное внимание уделяют телефону, а не ребенку<sup>21</sup>. 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 меньше<sup>22</sup>. В 30% семей подтвердили<sup>23</sup>, что телевизор у них почти всегда включен (даже если никто его не смотрит), и в день в среднем ребенок получает оттуда 232 минуты информации<sup>24</sup>. 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 равнодушными, им нужны всего лишь старые добрые разговоры с родителями — лицом к лицу.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks