

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

«Каким вы видите будущее своих детей?» — спросила я сорок двух студентов-родителей на мастер-классе. Тридцать восемь дали одинаковые ответы: счастливым. Я их прекрасно понимаю: я тоже хочу быть счастливой и того же желаю моим детям.

Но кто бывает счастлив постоянно? Что, если у ребенка отберут игрушку? Или сломают крепость из конструктора, над которой он долго трудился? А если вашему ребенку кто-то скажет, что больше не хочет с ним дружить? Или не пригласят на день рождения? Может ли ребенок оставаться счастливым, совершая ошибки перед всем классом или когда его мечты рушатся? Кто подставит плечо, когда его трясет перед очень важным выступлением, к которому он долго готовился? Как справиться с давлением сверстников, когда все делают то, что ему не позволяют привитые вами ценности?

Естественно, каждый родитель хочет, чтобы его дети были счастливы. Но жизнь не так проста. Не существует *постоянно* счастливых людей. В жизни есть множество самых разных эмоций, с ними мы сталкиваемся с раннего возраста. Именно

эта мозаика чувств — из счастья, радости, страха, отчаяния и тревоги — и делает нашу жизнь ярче, делает нас людьми.

Поэтому сформулирую так: я хочу, чтобы мой ребенок, и вообще каждый, обладал необходимым набором навыков, который поможет справиться с неизбежными трудностями, сделает более чутким, любопытным и общительным. Я желаю, чтобы дети понимали свои эмоции и могли справиться с ними экологичными и безопасными способами. Иными словами, я хочу, чтобы они обладали высоким уровнем эмоционального интеллекта.

Термин «эмоциональный интеллект» стал очень популярен в последнее время, и не зря. Наш девиз — «Будущее за эмоциональным интеллектом». Но что это значит? Что это такое в принципе?

Сам термин возник в начале 1990-х и с тех пор активно используется психологами и педагогами. Он применим к семейным, учебным и рабочим отношениям, поскольку именно благодаря эмоциональному интеллекту и выстраиваются необходимые для создания крепких связей навыки. В своей работе 1998 года Дэниел Гоулман писал, что эмоциональный интеллект — это способность расшифровывать свои и чужие эмоции, самомотивация, а также умение справляться с чувствами самостоятельно в рамках отношений*. Эмоциональный интеллект имеет пять составляющих: осознанность, самоконтроль, эмпатия, мотивация и социальные навыки.

Осознанность

Джон часто дрался, пинался и кусался. Конфликты случались регулярно, например когда кто-то мешал ему играть;

* Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в работе. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

когда он оказывался в очереди; когда не удавалось плотно закрыть контейнер с едой или его братик брал белую лопатку, с которой Джон сам собирался играть, но забыл всех предупредить. Его внутреннее раздражение всегда выплескивалось в форме внешних реакций. Для него не было разницы между «я это чувствую» и «я это делаю». Родители и учителя, да и одноклассники, хотели, чтобы Джон наконец-то понял это различие, научился притормаживать и правильно выбирать модель реакции.

И дело не в том, что Джон не умел себя вести. Он знал, что пинки — это больно, что ему стоит сосчитать до десяти или топнуть ногой, а не начинать сразу колотить обидчика. Но в приступе агрессии или раздражения он как будто все забывал. Попробуем рассмотреть его ситуацию с точки зрения СОЭ.

Самоконтроль начинается с осознанности. Сначала мы помогли Джону понять, что именно он ощущает. Люди порой говорят о «бабочках в животе», когда испытывают радостное предвкушение. Мы внедрили похожие образы и в работу с Джоном. Например: «Кулаки так крепко сжаты, плечи так сильно напряжены, а голос такой громкий, что в нем уже слышится злость!» Мы предлагали такие ассоциации ежедневно, пытались предугадать его взрывы. «Я заметила, что, когда Кай подошла к тебе в песочницу, ты тут же сжал кулаки. Ты подумал, что она заберет какие-то игрушки?» Уже через несколько месяцев Джон стал самостоятельно распознавать свои эмоции. Он объявлял: «Кулаки сжаты, плечи у ушей, голос громче — значит, я злюсь».

Осознанность — ключ к самоконтролю, эмпатии и выработке социальных навыков. Когда мы осознаём, что происходит с нашим телом и головой, то эмоции не отгораживают нас от окружающих. Только тогда мы способны выбирать слова и контролировать действия, а не поступать необдуманно.

Самоконтроль

Если мы осознаём, что происходит внутри, замечаем и принимаем эмоции, мы обретаем способность замедляться, перед тем как выдать ответную реакцию. Мысли и внутренние реакции неконтролируемы. Они рождаются без нашего ведома. Самоконтроль — по сути, отказ от автопилота и выбор действия.

Джон научился распознавать свои эмоции и теперь мог контролировать, что произойдет дальше. Мы начали с малого: попросили его кричать «На помощь!». После такого сигнала учитель или родители спешили к нему и помогали справиться с волной эмоций. На этот каркас надстраивались остальные навыки. На следующем этапе он начал разжимать кулачки и произносить фразу, которая его успокаивала; это был план Б. (Инструменты, которые помогут вашему ребенку выстроить основу самоконтроля, будут описаны подробнее в следующих главах.)

Подчеркнем, что «самоконтроль» и «осознание эмоции» отнюдь не одно и то же. Например: на прошлой неделе я приехала за своим заказом на самовывоз в ресторан. Сотрудники заведения пытались убедить меня, что сначала я должна подтвердить получение в приложении и только потом смогу забрать заказ. Кнопку подтверждения я так и не нашла, сотрудникам пришлось звонить в клиентскую поддержку, чтобы я могла подтвердить все по телефону. Сорок пять минут спустя я все еще висела на трубке, меня дважды просили подождать, никакой еды на горизонте не виднелось. Уехала я только через час, заплатив за заказ дважды. Внутри у меня все кипело. *Внутри* — ключевое слово. За этот час я ни разу не повысила голос, хотя, признаюсь, разок капризно хныкнула. Я не могла выместить свои эмоции на сотрудниках ресторана. Внешне

я была спокойна и собрана, выражать свои чувства в моменте не стала. Самоконтроль возможен, даже если внутри вас бурлят эмоции.

Нередко люди держат себя в руках не потому, что *пережили* эмоции, а потому что их *подавили*. При этом чувства никуда не деваются, иногда они выплескиваются наружу (или взрываются внутри), когда мы меньше всего этого ожидаем. Чтобы решить вопрос, можно отложить слезы на потом и разобраться с эмоциями в более подходящей обстановке. Просто представьте, что пришлось выслушать моему мужу и друзьям, когда я наконец добралась домой!

Думаю, всем очевидно, что самоконтроль важен для успеха в школе и на работе. А умение грамотно прожить все свои эмоции подарит вам крепкие и здоровые отношения, ощущение свободы, уверенность в работе с людьми и терпение в достижении целей, которые кажутся далекими. На наш взгляд, такие навыки особенно важно формировать в тандеме. Этого мы и стараемся достичь с помощью СОЭ.

Эмпатия

Двухлетний Саймон строил замок из конструктора, как вдруг появилась его сестренка и с радостным воплем разрушила его творение одним уверенным ударом. Я сначала подумала: «Неприятно, но можно быстро все отстроить, в этом ведь вся прелесть конструктора». А потом вспомнила, как буквально за день до этого я, только сложившая очередную гору чистого белья, отвернулась всего на секунду. Этого хватило, чтобы ребенок взлетел на диван, где все лежало, и разбросал готовые стопки. Пустыми глазами я смотрела на раскиданные по полу распашонки (к слову, кубик Рубика собирать проще, чем эти кусочки ткани), внутри бушевали бессилие и раздражение.

Я только закончила все складывать, а теперь придется делать это заново! Конечно, я злилась на малыша. Представьте, если бы в тот момент кто-то сказал бы мне: «Не злись, все же можно собрать!» Не-а. Нет-нет-нет, спасибо. Я все сделала! Все было готово! И я не хочу складывать белье заново.

Мне стало понятно, почему Саймон так зол на свою сестру. Грустно, когда кто-то рушит то, над чем ты долго работал, — неважно, нарочно или нет.

Мы не заикливаемся на том, *откуда* приходят эмоции, а фокусируемся на том, *что* это за эмоции. Если раньше вы испытывали разочарование, вы точно сможете понять других, ощутивших то же. Как говорит Брене Браун, «эмпатия — это переживать чужие эмоции *вместе* с кем-то»*. Сложно быть эмпатичными, ведь первая наша реакция — приободрить или убедить, что все не так плохо, могло быть хуже.

У нас с мужем есть общая черта: когда кому-то плохо, мы изо всех сил пытаемся это исправить. Мы познакомились на курсах инструкторов по йоге и часто начинаем разглагольствовать о духовных или философских идеях. И во время занятия йогой такой подход и правда может вдохновить, но того, кто грустит или нервничает, будет только раздражать. Годами мы стараемся научиться просто переживать негативные эмоции, как они есть, не пытаюсь все уладить здесь и сейчас. Порой это коробит, но, если получается, с души падает камень.

Мотивация

Бывало ли так, что весь мир тускнел на фоне кого-то или чего-то? Когда вы чувствовали себя на вершине мира, занимаясь тем,

* Brown B. RSA Shorts. Brené Brown on Empathy. URL: <http://www.youtube.com/watch?v=1Evgwu369Jw>.

что нравится, или тем, что подталкивает к развитию? С такой мотивацией — внутренней — нам проще учиться.

Как-то я работала учителем на замену и приходила в классы, когда основной преподаватель отсутствовал. Когда я бралась за эту работу, то вспоминала, как себя чувствовала, когда в мой класс вместо знакомого преподавателя приходил учитель на замену. Казалось, весь урок я тушила пожары, а не преподавала. Учебный план сдвигался, поскольку фокус приходилось держать на детях, у которых подобные перемены вызывали стресс.

Став учителем на замену, я постаралась ставить в приоритет эмоциональное состояние детей, особенно учитывая, что нервничают они именно из-за моего появления, но при этом не особо менять учебные планы и установившуюся в классе динамику. За тот год я научилась выстраивать с детьми доверительные отношения, даже если они сопротивлялись, и быть рядом с теми, кто готов открыться. К середине года, когда я появлялась в их классе, они были очень рады меня видеть. У меня все получалось, потому что я занималась любимым делом, в котором могла расти. А еще своим примером доказывала детям, что мне можно доверять. Со мной им было интересно.

Было бы здорово, если бы внутренняя мотивация не покидала нас никогда, но она часто разбивается о бытовые задачи и потребность оплачивать счета, кормить семью и вести хозяйство. Так что приходится браться и за менее вдохновляющие дела. Но не переживайте: мотивацию можно возвращать самостоятельно. Лучший способ, по нашему мнению, — обратиться к трудам Дэниела Гоулмана о мотивации и применять их в воспитании. С детьми нужно разговаривать, праздновать их (и свои) победы, даже самые маленькие. Забудьте о перфекционизме и «удобных детях», просите помощи, если нужно.

Социальные навыки

Среди моих друзей есть экстраверты, но много и тех, кто прекрасно чувствовал себя, сидя на карантине и не встречаясь с людьми. Хватает и тех, кто находится ровно посередине. Но независимо от того, любите вы общаться или нет, вряд ли вы будете спорить с тем, что люди нужны друг другу. Общение, включая все его составляющие, даже невербальные, необходимо для игр, учебы, работы, любви, да и просто жизни среди людей. И процесс обучения ему напрямую связан с социальными навыками.

Для развития таких навыков необходимы познания о социуме, например «названия и культурные концепты, созданные людьми, такие как язык и правила поведения»*. На практике социальные правила и рамки нужны нам, чтобы найти друга в мире хаоса. Но не стоит забывать, что концепты эти — *придуманные*. Общаться можно по-разному, только контекст определяет, какой язык или модель поведения «правильно» использовать в данный момент. Дома можно говорить и делать многое из того, что недопустимо в школе, церкви, магазине или в гостях у бабушки с дедушкой.

Однажды посреди учебного года один из моих подопечных в подготовительном классе внезапно обдал нас потоком нецензурной брани. Никто из его одноклассников ничего не услышал (по крайней мере, нам так показалось), и мы решили никак не реагировать. У дошкольников есть привычка делать то, что им строго-настрога велели не делать, и мы не хотели лишний раз подкидывать им идей. Вместо этого мы постарались уделить Патрику больше внимания (не ругая его). Когда ситуацию можно спустить на тормозах, мы так и делаем.

* Maguire-Fong M. J. Teaching and Learning with Infants and Toddlers: Where Meaning-Making Begins. New York : Teachers College, 2015.

В то же утро Патрик еще несколько раз матерился, пытаюсь задеть преподавателя. Тут мы уже решили объяснить ему наедине, что некоторые семьи считают недопустимыми такие слова, даже если у него дома они звучат постоянно. Поэтому в классе их использовать не стоит. Во время этого диалога мы постарались понять, откуда у него появилось желание оскорбить учителя и как иначе можно было его выразить. Если родители разрешают, то материться дома он может, но в школе нужно выбирать выражения, которые никого не задевают. Он кивнул и пошел играть.

Уже через полчаса нецензурное слово разлетелось по классу, счастливые дети повторяли его, радуясь, что получили доступ к чему-то прежде запретному, хоть и не понимали, что это. Перед тихим часом еще один ребенок обозвал учителя. Если честно, нас это очень развеселило, но мы, учителя, должны прививать детям социальные навыки. Если они принесут из школы домой бранные слова, родители будут разочарованы нашей работой. Существует общественный договор, согласно которому такие выражения в школе (и на работе) не используются. Его постулаты передаются от взрослым к детям.

Социальные навыки наших учеников оказались под угрозой, и в условиях почти чрезвычайного положения мы решили созвать собрание. На нем мы попытались объяснить детям, почему такие слова произносить в обществе не стоит. Мы не скрывали от них, что у этих слов есть значения, которые мы объяснять не станем, потому что речь идет о взрослых вещах. Им объяснили, что иногда такими словами пытаются обидеть других. Тут мы напомнили классу, что мы договорились не обижать друг друга, а потом написали родителям длинное сообщение о ситуации и о том, как мы попытались ее решить.

ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ И ПОЧЕМУ ОНИ ВАЖНЫ?

Когда пришло время разъезжаться по домам, к нам подошла мама одной из самых воспитанных и послушных девочек в классе и спросила, не *ее* ли дочь научила друзей мату. Мамочка сказала, что совсем недавно дочь услышала в доме неприличное слово и начала его повторять. Мы очень удивились, ведь эта девочка ни разу не произнесла ругательство; мы бы и не подумали, что она на такое способна. С точки зрения социальных навыков использовать «плохие слова» дома и не повторять в школе — идеальный расклад. Девочка сама почувствовала, что вокруг этого слова есть определенные рамки. Обычно детям необходимо разьяснять рамки, уделять этому вопросу дополнительное внимание и предлагать набор слов, которые в данном социальном контексте уместно употреблять. И это нормально.

Каждая среда требует своих знаний, но именно социальные навыки необходимы для общения в целом. Мы не утверждаем, что общественные рамки непоколебимы — они уже корректируются под давлением времени. Мы их придумали — нам их и менять. Сейчас, например, мы видим, как человечество начинает принимать свою эмоциональную природу.

«Будущее за эмоциональным интеллектом»

Наш уровень осознанности, эмпатии, мотивации, способности сохранять самоконтроль и развития социальных навыков влияет не только на наше самочувствие, но и на то, как наше поведение воздействует на чувства окружающих. Есть такая поговорка, часто приписываемая Майе Энджелу: «Люди забудут, что вы говорили, люди забудут, что вы делали, но никогда не забудут, что вы заставили их почувствовать»*. Наша способ-

* Harper's Bazaar. 21 of Maya Angelou's Best Quotes to Inspire: Remembering the Late Activist and Literary Icon's Most Uplifting Words of Wisdom, 2017. URL: <http://www.harpersbazaar.com>.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

