

Дети, которые понимают потребности других людей

Умение посмотреть на ситуацию с чужой позиции и поставить себя на место другого человека

В апреле 1968 года Мартин Лютер Кинг — младший был героем месяца у третьеклассников из Райсвилля в Айове. Позже в том же месяце его убили, и школьники хотели узнать почему. Они не знали, что такое расизм, поскольку жили в белом сообществе. Их учительница Джейн Эллиот подумала, что надо наглядно показать детям, что такое дискриминация, а не просто объяснить. К утру она решила провести необычный урок¹.

«Сомневаюсь, что можно себе представить, каково это — быть черным ребенком, если никогда не испытывал дискриминацию на себе, — сказала она ученикам. — Хотите попробовать?» Класс согласился.

Учительница разделила детей на две группы по цвету глаз: с голубыми или зелеными и с карими. Потом объявила, что карие глаза лучше, поэтому их обладатели получают привилегии: длинные перемены, ранний обед с возможностью выбирать, с кем сидеть, и право на добавку. Детям с зелеными

и голубыми глазами не разрешали пить из фонтанчика, не давали добавку, не пускали на спортивную площадку и не разрешали пользоваться спортивным оборудованием.

Разница проявилась сразу: кареглазые дети выглядели довольными, активными и лучше успевали на уроках. Дети с зелеными и голубыми глазами представляли печальное зрелище: они ссутулились, впали в уныние, а их оценки снизились.

В понедельник детей поменяли ролями. «На самом деле голубоглазые умнее кареглазых», — объявила Эллиот ученикам. Все повторилось, и поведение детей менялось в соответствии с ролью.

Во вторник эксперимент закончился, и учительница попросила детей описать свои впечатления. Поразительно, насколько глубоко их затронул этот опыт: «Мне казалось, что я грязный», «Меня как будто связали», «Мне хотелось плакать», «Меня как будто все бросили». Родители тоже отметили перемены. «Вы не знаете, что случилось с моим сыном? — спросила одна женщина. — Его как подменили. Он стал дружить с младшими детьми»². По наблюдениям Эллиот, задиристый мальчик превратился в чуткого буквально за одну ночь. Да и остальные дети тоже стали отзывчивее³.

Упражнение оказалось таким успешным, что учительница устроила День дискриминации в других классах, но лишь четырнадцать лет спустя осознала его истинные последствия. Одиннадцать ее выпускников на встрече одноклассников рассказали, как это событие изменило их жизни⁴. «Этот день останется с нами навсегда, в наших мыслях, в наших сердцах», — поделился один из них. «Мы шире мыслим, — добавил другой. — От нас дети предрассудкам не научатся»⁵. Школьный опыт повлиял даже на подход к воспитанию.

Ученые спорят о достоверности выводов, но последнее слово остается за учениками Эллиот. Почти через сорок лет после первого Дня дискриминации журналист разыскал пятьдесят ее выпускников и опубликовал их воспоминания в журнале *Smithsonian*: «Все участники так хорошо помнят эксперимент, как будто он был вчера». Вердикт бывших третьеклассников трудно оспорить⁶. «Такой эффект невозможно переоценить». «Нельзя не измениться, пройдя через это». «Когда я вижу, что кого-то принижают, я вспоминаю свои ощущения в день, когда кареглазые стали изгоями». Упражнение не просто запомнилось, а в корне изменило мнение детей. Редкий урок имеет такие последствия.

Смотреть, помогать, действовать: у детей эмпатия пробуждается в активном личном опыте, а не на лекциях и за учебниками. Именно поэтому упражнение Эллиот дало такой эффект и до сих пор остается в сердцах и умах ее выпускников. Чтобы научиться ставить себя на место другого человека, ребенку нужен реальный опыт, который затронет глубокие струны его души и покажет, что́ думает или чувствует кто-то другой. Мы преследуем благородную цель: помогаем детям вырасти достойными людьми. Джейн Эллиот сказала о бывших учениках то, о чем мечтает любой родитель: «Они выросли такими, какими мне хотелось»⁷.

КАК ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО

Поставить себя на место другого человека означает понять, что он думает, чувствует, хочет и в чем нуждается. Я называю эту привычку смотреть на мир чужими глазами «вратами к эмпатии». Это основа глубокой, человеческой связи

с окружающими. Она пригодится во всех сферах жизни: от разрешения споров в песочнице до ведения переговоров с руководством.

Умея понять точку зрения другого, ребенок становится эмпатичнее, учится мирно выходить из конфликтов, не судить, считаться с тем, что все люди разные, заступаться за слабых и помогать, утешать и поддерживать. Согласно исследованиям, такие дети получают эмпатическое преимущество: они лучше адаптируются⁸, популярнее среди сверстников⁹, у них складываются более здоровые отношения. Они не заиклены на себе, их интересуют чужие судьбы. Это мощная прививка от эгоизма.

Хочу вас обрадовать: этому аспекту эмпатии, как и другим, можно учиться с ранних лет, развивать его в школьном возрасте и даже позже. Согласно недавним исследованиям, умение поставить себя на место другого человека значительно снижает невольные предубеждения и существенно улучшает взаимоотношения с внешне отличающимися людьми¹⁰. Уровень расизма и буллинга можно снизить, чтобы дети росли в более добром и гуманном мире. Как развивать эту привычку? Сейчас узнаете.

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО НАУЧИТЬ КОГО-ТО СМОТРЕТЬ НА ВЕЩИ С ДРУГОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ?

Из исследования ясно, что лучший способ научить ребенка вставать на чужое место — на время «надеть» на него чужую шкуру. Для этого есть не один десяток способов — Джейн Эллиот выбрала особенно запоминающийся. Но есть и другие, подходящие для повседневной жизни.

- **Сделай заново.** «Джошуа, ты обидел брата своими словами. Скажи то же самое еще раз, но чтобы Тим обрадовался».
- **Ролевые игры.** «Давайте снова, но теперь представим себе, что чувствует Кевин из-за того, что его не пригласили. Я буду тобой: “Кевин, мы не хотим с тобой играть”. Теперь ты — Кевин, покажи, что он чувствует и думает».
- **Замри и подумай.** «Стоп, помолчи и посмотри на папино лицо. Что бы ты почувствовала, если бы твоя дочь так разговаривала с тобой? Что надо сказать папе?»

Хитрость в том, чтобы поймать момент, когда ребенок в полной мере сможет осознать масштаб последствий своих поступков для окружающих и в дальнейшем обходиться без подсказок.

Родители и педагоги вынуждены искать компромисс между развитием эмпатии и расстановкой границ, когда дети себя ведут плохо. В разных семьях разный подход к наказаниям, и не мне говорить вам, что правильно, а что — нет. Речь о том, что, велев одному ребенку не бить другого, мы через пять минут сами же его шлепаем. И какой вывод он из этого сделает? А что бы подумали мы сами на его месте?

Американцы часто наказывают детей. В среднем каждые шесть-девять минут подвергается наказанию ребенок от 2 до 10 лет — это приблизительно пятьдесят в день. А в год получается целых 15 000 случаев!¹¹ И сколько из них за то, что ребенок не посчитался с чужими чувствами? Все это — упущенные возможности для развития эмпатии. Ниже перечислены виды наказаний и описано, как они препятствуют развитию эмпатии и способности поставить себя на место другого человека.

Шлепки. Среди американцев 94% шлепают своих детей до четырехлетнего возраста, и это плохо для эмпатии¹². Исследователи Университета Тулейн наблюдали 2500 детей и отметили, что те, кого чаще шлепали в три года, к пяти годам становятся агрессивнее¹³. Безусловно, есть и другие факторы (например, кто именно и как наказывает), но трудно спорить с данными исследования: за шестьдесят лет подтверждена связь между шлепками и агрессией, асоциальным поведением, психическими проблемами, задержкой морального развития и сниженной эмпатией¹⁴.

Крик. Многие родители осознают, что шлепать детей вредно, но других методов не знают. И когда раздражение накапливается, срываются на крик¹⁵. Им хотелось бы обходиться без этого (две трети родителей назвали крик действенным способом пристыдить ребенка)¹⁶. В отсутствие альтернативы крик стал современным аналогом шлепанья. Само по себе повышение голоса неприятно, но задеть можно еще и словами. Результаты сканирования мозга подтверждают, что «словесные шлепки» с желанием пристыдить, отчитать или высмеять наносят вред нейронным связям ребенка¹⁷.

Повышение голоса имеет три негативных последствия для эмпатии.

1. **Крики портят отношения между родителями и ребенком.** Семена эмпатии прорастают из наших отношений с детьми. Согласно исследованиям, у эмпатичных людей более близкие и теплые отношения с родителями.
2. **Стыд душит эмпатию.** Он переносится болезненнее и менее эффективен для развития эмпатии, чем чувство вины или неловкости. Стыд принижает ребенка, вселяет в него ощущение собственной ничтожности, вызывает стресс и преувеличивает значимость сторонней оценки («Мама думает, что я плохой»). Исследования

показывают, что наказания, связанные со стыдом, снижают вероятность появления у детей сочувствия к тем, с кем они поступили плохо¹⁸.

3. **Крик — отрицательный пример поведения.** Здесь все однозначно. Результаты исследований подтверждают: эмпатичные дети берут пример с родителей, глядя, как те ведут себя в кругу семьи и с другими людьми. Такие родители превыше всего ставят доброту и того же ожидают от детей¹⁹.

Лишение. Наказание заключается в изоляции и запрете игр. «Не один десяток лет результаты исследований привязанности демонстрируют, что во время дистресса мы особенно нуждаемся в присутствии и утешении любящих людей»²⁰, — утверждает Дэниел Сигел из Школы медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Но когда дети теряют контроль над эмоциями, родители запирают их в комнате, чтобы те подумали над своим поведением. Эксперты беспокоятся, что лишение не помогает детям учиться хорошо себя вести и анализировать свои поступки. Более того, судя по данным сканирования мозга, муки отверженности и изоляции воспринимаются детьми почти так же, как физическая боль и насилие.

Награда. «Будешь хорошо себя вести — получишь приз!», «Еще одна хорошая оценка — и ты заслужишь игрушку!». Многие родители соблазняют детей «быть паиньками» за игрушки, конфеты или деньги. Альфи Кон, автор книги «Наказание наградой»*, цитирует данные более семнадцати исследований

* Кон А. Наказание наградой. Что не так со школьными оценками, системами мотивации, похвалой и прочими взятками. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

и доказывает, что такой метод иногда дает обратный результат, особенно в отношении эмпатии, потому что для детей поводом быть добрыми становится только награда. Более того, они реже «действуют просоциально в отсутствие внешнего вознаграждения»²¹. У них нет стимула проявлять доброту, и шанс поставить себя на место другого оказывается упущен.

Я далека от утверждения, что неблагоприятное поведение следует спускать с рук. Ребенок должен понимать разницу между «можно» и «нельзя», а родители и педагоги обязаны ее объяснять. Это оставляет нас с вопросом: как останавливать плохое поведение и показывать ребенку, что его поступки имеют последствия для окружающих? К счастью, наука уже нашла ответ.

ЧТО ГОВОРIT НАУКА: КАК УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ

«Моему ребенку три года, и он кусается. Как его наказывать?», «Что делать, чтобы дочь прекратила дразнить младшего брата?», «В школе сказали, что наш мальчик задирает всех в автобусе. Как с ним поступить?». По поводу наказаний дают противоречивые советы, поэтому родители не всегда понимают, как быть. Давайте посмотрим, что об этом говорит наука.

Более сорока лет профессор психологии Нью-Йоркского университета Мартин Хоффман изучал детскую эмпатию в контексте наказаний и установки границ. Он выяснил, что эмпатия выше у тех детей, родители которых объясняют им, что чувствуют обиженные ими люди²². Хоффман назвал это индукцией*. Во многих исследованиях подтвердилось, что

* Индукция — метод объяснения детям последствий поведения для окружающих.

она не только улучшает поведение, но и учит ставить себя на место другого, протягивать руку помощи и прокачивает «мышцы» эмпатии.

Дети до трех лет интересуются мнением ровесников

Более тридцати лет Каролин Зан-Уэкслер и Мэриан Радке-Ярроу изучали эмпатию и выяснили, что фокусирование внимания на последствиях поведения для других (или индукция) эффективно даже для маленьких детей. В одном блестящем исследовании они привлекли матерей в качестве ассистентов для сбора данных о детях в возрасте от 15 до 29 месяцев. Матери фиксировали реакцию детей на дистресс их сверстников (грусть, боль, дискомфорт, гнев, усталость) и собственную реакцию до, во время и после события. Анализ данных за девять месяцев показал, что у матерей, использовавших индукцию, дети лучше умеют поставить себя на место другого, чем у остальных родителей, и демонстрируют более просоциальное поведение. Вот один из отчетов об эмпатическом воспитании мальчика по имени Джон 22 месяцев от роду и его дружбе с Джерри.

«Сегодня Джерри <...> начал голосить и никак не успокаивался. Джон носил ему разные игрушки, так сказать подбадривал. Он говорил что-то вроде: «Ну-ну, Джерри». Я объясняла ему: «Джерри грустит, плохо себя чувствует, ему сегодня делали укол». Джон смотрел на меня нахмурившись, как будто понял, что Джерри плачет потому, что ему плохо, а не потому, что он плакса. Он опять подошел к нему, погладил по руке, сказал: «Джерри хороший», — и продолжил носить ему игрушки»²³.

Как это применимо в жизни? Предположим, вы заметили, что ваш ребенок отнял у друга игрушку и не отдает.

Индуктивный метод заключается в том, чтобы ваш ребенок представил себе, как он почувствовал бы себя на месте друга и таким образом осознал последствия своего поступка. Ребенок не только учится ставить себя на чужое место, но и морально развивается. Заберите у него игрушку и спросите: «А что, если у тебя отнимут любимую игрушку? Это справедливо? Почему нет? И что надо сделать?»

Наука предупреждает о подводных камнях: для индукции надо уметь правильно выбрать интонацию. Само по себе предупреждение или разъяснение («Прекрати!», «Ты обидел Джонни») не пробудит отклик альтруизма. Когда матери объясняли, почему ребенок поступил плохо («Посмотри, что ты сделал! Видишь, Келли больно? Никогда не дергай ее за пальцы»), он, как правило, старался утешить обиженного. Дети не хотят причинять вред, и если показать им — ясно, четко и без осуждения, — как их поступки влияют на других, то они примут это близко к сердцу. Это основа индукции.

Родителям на заметку: спокойно объясните ребенку, что он сделал плохо, и обратите его внимание на чувства жертвы. Используйте принцип Златовласки: не будьте излишне строги («Так нельзя. В наказание будешь месяц сидеть дома») или мягкотелы («Ну ладно, бывает»). Скажите как есть («Твой друг из-за тебя плачет. Надо быть добрее к людям. Как теперь все исправить?»). Ребенок должен понимать, чего вы от него ожидаете.

Выражайте разочарование, но не злитесь

Ребенка интересует не только мнение сверстников, но и ваша реакция. Эмоциональный отклик родителя на поведение имеет значение, и с возрастом ребенка он только растет (а не уменьшается).

В другом исследовании анализировали реакцию родителей на поведение детей от 11 до 13 лет и оценивали ее влияние на эмпатию и образ действий. Матерей опрашивали, как они отреагировали бы на определенные поступки²⁴, а у детей интересовались, какой реакции они ждут от мамы. В конце измеряли эмпатию детей по пяти тестам. Результат: дети, чьи родители использовали индукцию — объясняли последствия поведения для окружающих, — продемонстрировали более высокий уровень эмпатии, умения поставить себя на место другого и просоциального поведения, чем дети, которых лишали привилегий или наказывали физически. Страх разочаровать родителей одновременно предотвращает плохое поведение и стимулирует эмпатию.

Родителям на заметку: не бойтесь сказать ребенку, что разочарованы его поступком. Исследования доказывают, что это оптимальная реакция. Только осуждать надо поступок, а не ребенка («Чтобы я таких слов больше не слышала. Их говорят только плохие мальчики, а ты не такой!», «В этом доме все должны быть добры друг к другу. Я разочарована твоим поведением!»). Говоря о разочаровании, вы подчеркиваете семейные ценности и транслируете свои ожидания по отношению к ребенку.

Подросткам тоже не все равно

Стоит сообщать о последствиях поведения и подросткам. Это подтверждает исследование, в котором участвовали ученики пятого, восьмого и десятого классов и их матери. Школьники отвечали на вопросы анкеты о типичной реакции своих матерей на негативное поведение и комментировали, считают ли ее справедливой и соразмерной.

Исследователи оценивали и уровень моральной самооценки. Затем матерей опрашивали о мерах воздействия и частоте их применения. Результаты показали: у матерей, которые использовали индукцию и выражали разочарование равнодушием детей, те росли с более выраженной моральной идентичностью и умели поставить себя на место другого²⁵. За серьезные проступки, такие как магазинная кража, матери наказывали и подчеркивали последствия таких действий.

Мать: Так, Джордан, давай подумаем о владельце видео-магазина. Как он себя должен чувствовать после того, как его обворовали?

Джордан: Ну, он расстроен или типа того.

Мать: А почему?

Джордан: Потому что кто-то взял то, что принадлежит ему.

Мать: Да, но кто заплатит за украденное?

Джордан: Не знаю... продавец?

Мать: Да. Каково тебе было бы платить за то, что взял кто-то другой?

Джордан: Я бы взбесился.

Мать: Думаешь, это справедливо, если бы тебе пришлось платить из своих денег?

Джордан: Нет. Прости меня. Я все верну.

Родителям на заметку: всегда говорите о последствиях, используйте индукцию. Ребенок впитывает ценности и формирует моральную идентичность, взрослея и разрешая более сложные вопросы. Выражайте разочарование любым проявлением черствости и указывайте, как поступок ребенка задел чувства жертвы, чтобы он учился ставить себя на место другого человека.