

Оглавление

| | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Предисловие |
| 11 | Введение |
| 16 | Глава 1. Эмоциональный интеллект. Ключ к воспитанию эмоционально развитого ребенка |
| 44 | Глава 2. Оцените свой стиль воспитания |
| 76 | Глава 3. Пять основных шагов эмоционального воспитания |
| 124 | Глава 4. Стратегии эмоционального воспитания |
| 159 | Глава 5. Брак, развод и эмоциональное здоровье вашего ребенка |
| 189 | Глава 6. Ключевая роль отца |
| 215 | Глава 7. Каким должно быть эмоциональное воспитание в зависимости от возраста ребенка |
| 251 | Приложение. Рекомендованные детские книги |
| 258 | Примечания |
| 266 | Благодарности |
| 268 | Об авторах |

Глава 1

Эмоциональный интеллект. Ключ к воспитанию эмоционально развитого ребенка

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

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

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

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

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

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

означает способность контролировать импульсы, мотивировать себя, понимать социальные сигналы других людей и справляться со взлётами и падениями в своей жизни.

«Семья является тем местом, где мы впервые начинаем изучать эмоции», — пишет Дэниел Гоулман, психолог и автор книги «Эмоциональный интеллект»¹, в которой подробно описываются научные исследования, позволившие нам глубже проникнуть в эту область знания. «В семье мы впервые узнаем, какие чувства должны испытывать по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи. Это эмоциональное образование включает не только то, что родители говорят и как они себя ведут непосредственно с детьми, но и способы, которые помогают им справиться с собственными чувствами, обмен эмоциями, который происходит между мужем и женой. Некоторые родители являются одаренными эмоциональными учителями, другие — отвратительными».

Чем отличается поведение этих родителей? Поскольку я психолог-исследователь, изучающий взаимодействия между родителями и детьми, то большую часть последних двадцати лет я провел в поисках ответа на этот вопрос. Работая с исследовательскими группами из Иллинойского и Вашингтонского университетов, я провел два углубленных исследования 119 семей, наблюдая, как родители и дети реагируют друг на друга в эмоционально напряженных ситуациях². Мы наблюдали за этими детьми с четырех лет до подросткового возраста. Кроме того, мы ведем наблюдение за 130 парами молодоженов, поскольку они станут родителями маленьких детей. Наши исследования включают продолжительные беседы с родителями, обсуждение их браков, их реакции на эмоциональные переживания своих детей и их осведомленность о роли эмоций в жизни. Мы оценивали физиологические реакции детей во время стрессовых взаимодействий «родитель-ребенок». Мы внимательно наблюдали и анализировали

эмоциональные реакции родителей на гнев и печаль своих детей³. Затем повторно связывались с этими семьями, чтобы узнать, как развиваются их дети, — об их здоровье, успеваемости, эмоциональном развитии и социальных отношениях.

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

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

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

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

Родителей, подобных Марии и Дэну, можно описать как «теплых» и «позитивных», но для развития эмоционального интеллекта отдельно взятых тепла и позитивного отношения недостаточно. На самом деле большая часть родителей относится к своим детям с любовью и вниманием, но далеко не все умеют эффективно справляться с их

отрицательными эмоциями. Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, я выделил три типа:

1. Отвергающие — это те, кто не придает значения негативным эмоциям своих детей, игнорирует их или считает пустяком.
2. Неодобряющие — это те, кто критикует своих детей за проявление отрицательных эмоций, может сделать выговор или даже за них наказать.
3. Невмешивающиеся — они принимают эмоции своих детей, сопререживают, но не предлагают пути решения и не устанавливают лимиты в поведении своих детей.

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

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

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

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

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

Диана: Надевай куртку, Джошуа. Пора идти.

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

Диана: Не хочешь идти? Почему?

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

Диана: Хочешь остаться?

Джошуа: Да, я хочу остаться дома.

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

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

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

Джошуа (кивает): Да.

Диана: И тебе грустно?

Джошуа: Да.

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

Джошуа: Есть блины и смотреть мультики?

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

Джошуа: А мы сможем взять мой грузовик в парк?

Диана: Наверное, да.

Джошуа: И мы сможем взять с собой Кайла?

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

Джошуа: Хорошо.

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

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

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

Родители:

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

Влияние эмоционального воспитания на развитие ребенка

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

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

Наша работа показала, что эмоциональное воспитание может защитить детей даже от вредного влияния все шире распространяющегося кризиса американских семей — от супружеских конфликтов и разводов. Учитывая тот факт, что более половины современных браков заканчивается разводами, миллионам детей угрожают проблемы, которые социологи связывают с распадом семьи⁴. Это проблемы низкой успеваемости, неприятия другими детьми, депрессии, болезней и антиобщественного поведения. Аналогичные проблемы возникают у детей несчастных, конфликтующих родителей, даже если те не развелись: когда мать и отец постоянно ссорятся, их конфликт мешает ребенку завязывать дружеские отношения⁵. Мы также обнаружили, что супружеские конфликты снижают школьные успехи детей и повышают их восприимчивость к заболеваниям. А самое главное, эпидемия нездоровых и распадающихся браков вызывает увеличение случаев девиантного и агрессивного поведения детей и подростков.

Когда подобные ситуации (конфликты, раздельное проживание или развод) возникали в семьях, практиковавших эмоциональное воспитание, результат получался иной⁶. Хотя в целом такие дети выглядели печальнее других детей, участвовавших в нашем исследовании, — оказалось, что эмоциональное воспитание ограждало их от пагубных последствий, наблюдавшихся у остальных детей, переживших развод родителей. Они не начинали хуже учиться, не были агрессивными и не испытывали проблем со сверстниками. Поэтому мы можем считать эмоциональное воспитание первым научно подтвержденным буфером против эмоциональной травмы развода.

Еще одно неожиданное открытие, которое мы сделали в ходе наших исследований, связано с отцами. Результаты показали, что, когда отцы практикуют метод эмоционального воспитания, они оказывают чрезвычайно положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта своих детей. Если отцы понимают чувства своих

детей и стараются помочь им решить проблемы, дети лучше успевают в школе и успешнее устанавливают отношения с другими людьми. И наоборот, эмоционально отдаленные отцы, суровые, критичные и отвергающие эмоции, оказывают глубоко негативное влияние на детей. В среднем такие дети хуже учатся, больше ссорятся с друзьями и больше болеют. (Этот акцент на отцах не означает, что мать не влияет на эмоциональный интеллект. Ее взаимодействие с детьми играет немаловажную роль. Однако мы выяснили, что влияние отца является гораздо более *сильным*, будь оно хорошим или плохим.)

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

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

И наконец, эмоциональное воспитание не означает отсутствия дисциплины. На самом деле, когда вы эмоционально близки со своими детьми, вы больше в них вкладываете, а значит, можете оказать на них большее влияние. Ваше положение позволяет вам быть строгим. Если вы видите, что ваши дети делают ошибки или не хотят выполнять какую-то работу, можете сделать им замечание. Вы не боитесь

устанавливать границы. Не бойтесь сказать, что они вас разочаровали, когда знаете, что они могут сделать лучше. А поскольку между вами существует эмоциональная связь, то они прислушиваются к вашим словам, их интересует ваше мнение и они не хотят вызывать ваше недовольство. Таким образом, эмоциональное воспитание помогает вам мотивировать своих детей и управлять ими.

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

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

Как воспитание поможет вашему ребенку снизить риски

СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ сталкиваются с проблемами, которых не было у предшествующих поколений. Если в 1960-х родители переживали из-за алкоголя на выпускном вечере, то сегодня они

постоянно беспокоятся из-за распространения кокаина в средней школе. Вчерашние родители волновались, что их дочери-подростки могут забеременеть; сегодня они рассказывают своим пятиклассникам о СПИДЕ. Поколение назад борьба за сферы влияния между враждующими молодежными бандами вспыхивала только в неблагополучных районах города и заканчивалась драками и редко ударом ножом. Сегодня молодежные банды существуют даже в благополучных районах, где проживает средний класс. А с распространением торговли огнестрельным оружием и наркотиками их разборки нередко заканчиваются перестрелками со смертельным исходом.

Жестокие преступления против молодых людей растут с угрожающей скоростью. В период с 1985 по 1990 год, число убийств темнокожих юношей пятнадцати — девятнадцати лет увеличилось на 130 процентов, белых — на 75 процентов и девушек всех рас — на 30 процентов⁷. Американские мужчины начали совершать тяжкие преступления в более молодом возрасте. С 1965 по 1991 год количество арестов несовершеннолетних за насильственные преступления возросло более чем в три раза⁸, причем с 1982 по 1991 год число несовершеннолетних, арестованных за убийства, увеличилось на 93 процента, а за нападение при отягчающих обстоятельствах — на 72 процента.

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

На протяжении многих лет исследования социологов доказывают, что дети втягиваются в антиобщественное, противоправное

поведение в результате проблем в своих семьях, таких как супружеские конфликты, разводы, физическое или эмоциональное отсутствие отца, насилие в семье, плохое воспитание, безнадзорность, наркомания и бедность. Необходимо, чтобы молодые люди заключали более прочные браки, чтобы родители имели экономическую и социальную поддержку, необходимую для заботы о своих детях. Но пока общество движется в обратном направлении.

В 1950 году только четыре процента молодых матерей не состояли в браке, сегодня их около 30 процентов⁹. И хотя большая часть современных матерей-одиночек в конечном счете выходят замуж, высокий коэффициент разводов (сейчас распадается более половины всех новых браков¹⁰) поддерживает высокие показатели матерей-одиночек. Сейчас подобных семей около 28 процентов¹¹, и половина из них имеют доход ниже черты бедности¹².

Многим детям из разведенных семей не хватает финансовой и эмоциональной поддержки своих отцов. Данные переписи населения США в 1989 году показали, что полную сумму алиментов получают чуть более половины матерей, четверть получают алименты частично, а пятая часть — вообще ничего¹³. Одно из исследований показало, что спустя два года после развода большая часть детей в течение года не видят своих отцов¹⁴.

Повторный брак, если он происходит, приводит к новым проблемам. Причем повторные браки чаще заканчиваются разводами. И хотя отчимы обеспечивают более надежный доход, отношения в семье часто становятся причиной дополнительного стресса, путаницы и печали в жизни ребенка. В семьях с детьми от разных браков чаще встречается жестокое обращение с детьми. По данным исследования, проведенного канадскими специалистами, дети дошкольного возраста, проживающие в семьях с неродным родителем, в сорок раз чаще страдают от физического и сексуального насилия, чем те, кто живет с биологическими родителями¹⁵.

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

Кроме того, все семьи испытывают давление изменений в экономике. За последние два десятилетия доход обесценился, а это значит, что многие женщины выходят на работу. Когда партнер-мужчина теряет роль единственного кормильца, во многих парах происходит смена власти, что вызывает дополнительное напряжение. Вместе с тем и работодатели начали требовать, чтобы сотрудники работали дольше. По мнению гарвардского профессора экономики Джульетты Шор, теперь средняя американская семья работает на тысячу часов в год больше, чем двадцать пять лет назад¹⁶. По сравнению с 1970-ми свободное время американцев сократилось на треть¹⁷. В результате они меньше времени уделяют таким базовым человеческим потребностям, как сон, еда и игра с детьми. За период с 1960 по 1986 год время, которое родители могли проводить со своими детьми, сократилось более чем на десять часов в неделю. Сегодня американцы меньше участвуют в общественных и религиозных мероприятиях, которые поддерживают структуру семьи. Наше общество становится все более мобильным: часто, меняя работу, людям приходится переезжать в другой город, и все большее число семей лишается поддержки родственников и близких друзей.

В результате происходящих социальных изменений существенно возрастают риски для здоровья и благополучия наших детей.

В то же время институты, помогающие семьям в защите и поддержке детей, становятся все слабее и слабее.

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

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

Эмоциональное воспитание как эволюционный шаг

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

И действительно, контраст между крошечной девочкой и ее сильными эмоциями заставит многих людей улыбнуться. Но только представьте, что будет, если Майк так же отреагирует на гнев своей жены. А если начальник Майка так отреагирует на его гнев? Скорее всего, Майку будет не до смеха. Тем не менее многим взрослым ничего не стоит посмеяться над дошкольником, который испытывает

ярость. Несмотря на лучшие побуждения, многие родители склонны отдельываться от детских страхов и расстройств, как будто они ничего не значат. «Тебе нечего бояться, — говорим мы пятилетнему ребенку, который просыпается в слезах из-за ночного кошмара. Если бы ребенок был взрослым, он мог бы ответить: «Но ты же не видел того, что я». Вместо этого в таких ситуациях дети обычно принимают точку зрения взрослого за правильную и учатся сомневаться в своих суждениях. А когда взрослые постоянно обесценивают их чувства, дети теряют уверенность в себе.

Мы унаследовали традицию сбрасывать со счетов детские чувства просто потому, что дети моложе, менее рациональны, у них мало опыта и меньше власти, чем у окружающих их взрослых. Чтобы понять своих детей, нам нужно проявить сочувствие, внимательно их выслушать и быть готовыми посмотреть на вещи с их точки зрения. Кроме того, мы должны быть бескорыстными. Поведенческие психологи заметили, что дошкольники, как правило, требуют, чтобы воспитатели реагировали на их потребности или желания в среднем *три раза в минуту*¹⁸. В идеальных условиях мама или папа могут бодро отвечать. Но когда родители напряжены или сосредоточены на чем-то другом, непрерывные, а иногда и иррациональные требования ребенка могут привести их в ярость.

Родители испокон веков любили своих детей, однако и прошлые поколения не всегда признавали необходимость терпения, сдержанности и доброты по отношению к детям. Психиатр Ллойд Демоз, написавший эссе «Эволюция детства», рисует ужасающую картину пренебрежения и жестокости, с которыми относились к детям на Западе¹⁹. Он отмечает, что тяжелое положение детей начало улучшаться только в XIX — начале XX века. С каждым поколением родители становились все лучше и больше удовлетворяли физические, психологические и эмоциональные потребности своих детей. Как пишет Демоз, воспитание ребенка «все меньше становилось процессом подавления

его воли и все больше процессом тренировки, направлением на правильный путь, повышением приспособляемости и социализации».

Несмотря на то что Зигмунд Фрейд в начале 1900-х распространял теорию, что дети очень сексуальные и агрессивные существа, наблюдения конца XIX века доказывают обратное. Социальный психолог Лоис Мерфи, проводя в 1930 году обширное наблюдение и эксперименты с детьми ясельного возраста и дошкольниками, выяснила, что большинство маленьких детей в первую очередь альтруисты и сочувствуют друг другу, особенно когда другой ребенок попадает в беду²⁰.

С середины XIX века вера во внутреннюю доброту наших детей направила воспитание по другому пути, который Демоз назвал «режимом помощи». Именно тогда многие родители отказались от строгих, авторитарных моделей, на которых воспитывали их самих. Сегодня большинство родителей считают, что их задача — помочь детям развиться в соответствии с их интересами, потребностями и желаниями. Для этого они используют метод, который психолог-теоретик Диана Баумринд назвала *авторитетным* стилем воспитания²¹. В то время как *авторитарные* родители устанавливают много ограничений, ожидают беспрекословного послушания и не дают детям объяснений, *авторитетные* родители устанавливают гибкие границы, объясняют и поддерживают теплые отношения со своими детьми. Баумринд описывает и третий стиль воспитания, который она называет *разрешающим*, когда родители тепло относятся к своим детям, разговаривают с ними, но устанавливают мало ограничений в их поведении. Изучая дошкольников в 1970-х годах, Баумринд обнаружила, что дети *авторитарных* родителей, как правило, конфликтные и раздражительные, а дети *разрешающих* родителей — импульсивные, агрессивные, не уверенные в собственных силах и имеют низкие достижения. В отличие от них дети *авторитетных* родителей более склонны к последовательному сотрудничеству, бывают

самостоятельными, энергичными, дружелюбными и ориентированы на достижение успеха.

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

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

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

входить в новые группы, заводить друзей и легче переносить стресс, если сверстники отказываются с ним играть.

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

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

БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ современной популярной литературы, посвященной воспитанию, обходит стороной тему эмоционального интеллекта. Но так было не всегда. В 1960-х годах, задолго до того, как мы связали слова «эмоциональный» и «интеллект», влиятельный психолог и педагог Хaim Гинотт написал три книги по воспитанию,

в том числе «Родитель — ребенок: мир отношений»^{22*}. Его исследования совершили прорыв в понимании эмоциональной жизни семьи. Гинотт считал, что одна из самых важных обязанностей родителей — слушать своих детей, причем не только слышать слова, но и различать стоящие за ними чувства. Он учил, что разговор об эмоциях помогает родителям привить своим детям принятую в семье систему ценностей. Но чтобы это произошло, родители должны проявлять подлинное уважение к детским чувствам. Они должны сопереживать им — то есть стараться чувствовать то же, что чувствуют их дети.

Хаим Гинотт писал, что в разговоре с ребенком обе стороны должны сохранять чувство собственного достоинства, а советы можно давать лишь после того, как достигнуто взаимопонимание. Он рекомендовал родителям не говорить детям, что те должны чувствовать, потому что это учит их не доверять своим чувствам. Детские эмоции не исчезают после слов «ты не должен так чувствовать» или объяснений, что испытываемые эмоции безосновательны. Любые чувства и желания ребенка являются приемлемыми, неприемлемой может быть только форма их выражения, поэтому родители должны устанавливать ограничения на поведение, а не на эмоции или желания.

В отличие от многих родителей и педагогов Гинотт считал, что сердиться на детей можно и нужно. По его мнению, родители должны честно выражать свой гнев при условии, что он направлен на конкретную проблему, а не на черты личности или характер ребенка. При разумном использовании родительский гнев может быть частью эффективного поддержания дисциплины.

Идея Гинотта об эмоциональном общении с детьми оказала значительное влияние на многих педагогов. Так, его ученицы Адель

* Гинотт Х. Родитель — ребенок: мир отношений. М.: Эксмо-пресс, 2012.

Фабер и Элейн Мазлиш написали ряд практических пособий для родителей, в том числе «Свободные родители — свободные дети», «Братья и сестры: как помочь вашим детям жить дружно», «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» и «Как говорить с детьми, чтобы они учились»^{23*}.

Несмотря на огромный вклад, который внес в науку Хаим Гиннотт, его теории до сих пор не подтверждались при помощи эмпирического научного метода. Так что я могу с гордостью сказать, что проведенные нами научные исследования являются первым достоверным доказательством правильности его выводов. Эмпатия не просто играет роль, она является основой эффективного воспитания.

Как мы открыли эмоциональное воспитание

МЫ НАЧАЛИ СВОЮ РАБОТУ в 1986 году с наблюдения за 56 супружескими парами в Шампейне. У всех пар были дети четырех или пяти лет. Члены нашей исследовательской группы проводили с каждой семьей по четырнадцать часов: заполняли анкеты, брали интервью и наблюдали за их поведением. Мы узнавали об их браке, о взаимоотношениях их детей со сверстниками и об отношении к эмоциям в семье. Супруги рассказывали нам, как они переживают негативные эмоции, как, по их мнению, должны выражать и контролировать эмоции их дети, и о том, какие чувства они

* Фабер А., Мазлиш Э. Свободные родители, свободные дети. М. : Эксмо-пресс, 2012; Братья и сестры: как помочь вашим детям жить дружно. М. : Эксмо-пресс, 2011; Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М. : Эксмо, 2014; Как говорить с детьми, чтобы они учились. М. : Эксмо-пресс, 2012.

испытывают, когда их дети злятся или расстраиваются. Интервью позволили нам оценить, насколько родители осознают собственные эмоции и могут ими управлять, а также способны ли они распознать и направить в нужное русло негативные чувства своих детей. Мы выясняли, уважают ли родители чувства своих детей и как они разговаривают с ними, когда те расстроены. Пытаются ли они научить своих детей выражать эмоции и самостоятельно успокаиваться?

Чтобы сформировать представление о социальных навыках детей, мы записывали на аудиокассеты тридцатиминутную игру каждого ребенка с лучшим другом/подругой у него дома, а затем оценивали общее качество игры ребенка и то, как часто он испытывал отрицательные эмоции во время сессии.

Еще одна аудиозапись содержала интервью, где каждая из пар в течение трех часов отвечала на открытые вопросы о своем браке. Как они познакомились? Как проходили свидания? Как они решили пожениться? Какой отпечаток совместно прожитые годы наложили на их отношения? Мы поощряли супругов говорить о философии их брака и том, что, по их мнению, нужно, чтобы брак был удачным. На основании этих записей мы делали выводы о том, как супруги относятся друг к другу: с любовью или их отношениями руководят негативные чувства, близки они или, наоборот, разобщены.

Несомненно, интервью и наблюдения очень важны для понимания внутренней жизни семей, однако проведенное нами исследование уникально еще и потому, что мы не только формировали представление о психологическом климате в каждой семье, но и фиксировали физиологические реакции участников на эмоции. Например, мы просили каждую семью собрать суточную мочу своих детей. В предоставленных образцах определяли следы гормонов, связанных со стрессом. Кроме того, в лаборатории мы оценивали и другие

показатели работы вегетативной нервной системы, такие как частота сердечных сокращений, дыхание, кровообращение, двигательная активность и потливость ладоней. Это позволило нам получить более достоверные данные.

По вполне объективным причинам родители не всегда могут честно ответить на вопросы вроде «Насколько часто вы жестко критикуете своего ребенка?». Более того, социологам бывает довольно трудно определить, насколько поведение одного человека затрагивает чувства другого даже тогда, когда они наблюдают за объектами своего исследования при помощи скрытой камеры или через двустороннее зеркало. Отслеживание вегетативных реакций организма на стресс способно помочь решить эту проблему.

Технология довольно проста и считается очень надежной: одна группа электродов подключается к грудной клетке, чтобы контролировать частоту сердечных сокращений; другая — к ладоням, чтобы следить за их потливостью. Именно по такому принципу работают детекторы лжи, которые сотрудники полиции регулярно используют, чтобы выяснить правду. Но полиции, чьи испытуемые обязаны сидеть на месте, проще докопаться до истины, чем семейным исследователям. Работа с четырех- и пятилетними детьми требует большего мастерства. Например, в ходе одного из наших исследований нам пришлось проявить изобретательность: построить макет космической капсулы. Дети надевали скафандря и оказывались внутри хитроумного приспособления, где к ним были подключены электроды — так мы могли измерить их физиологические реакции на различные факторы, провоцирующие проявление эмоций. В виде таких факторов выступали сцены из фильмов или родители, которых мы приглашали, чтобы они научили детей играть в новую видеоигру. Участники были настолько увлечены процессом, что нам удалось записать все сессии на видео — впоследствии мы изучили и оценили слова (включая содержание фраз,

тон голоса и жесты), действия и выражения лиц каждого из членов семьи.

Мы изучали также физиологические и поведенческие реакции родителей, когда они обсуждали высококонфликтные темы, такие как деньги, религия, родители мужа или жены и воспитание детей. Мы фиксировали признаки положительных (юмор, привязанность, согласие, интерес, радость) и отрицательных эмоций (гнев, отвращение, презрение, печаль, игнорирование).

Чтобы понять, какое влияние разные стили воспитания оказывают на детей, встретились с этими семьями через три года. Мы выяснили судьбу всех браков: родители рассказали нам, живут ли они вместе, раздельно, разведены или намерены расстаться, и заполнили индивидуальные анкеты о том, насколько они удовлетворены своим браком.

Детям уже исполнилось по семь–восемь лет. Мы провели повторную аудиозапись игровых сессий каждого ребенка с лучшим другом. Кроме того, попросили школьных преподавателей детей заполнить анкеты об уровне агрессии, конфликтности и социальной компетентности в классе. Учителя и матери заполнили также наш опросник по успеваемости и поведению. Каждая из матерей предоставила информацию о здоровье ребенка, а также насколько часто на протяжении одной недели он выражал отрицательные эмоции.

Результаты показали, что дети родителей, занимавшихся эмоциональным воспитанием, лучше успевали в школе, были социально более компетентными, эмоционально благополучными и физически здоровыми. У них отмечался более высокий IQ, лучшие оценки по математике и чтению, они лучше ладили со своими друзьями и имели хорошо развитые социальные навыки. Их матери сообщили, что дети испытывали меньше отрицательных, а больше положительных эмоций, реже болели инфекционными заболеваниями,

такими как простуда и грипп. Кроме того, эти дети испытывали меньше стрессов — в их моче содержание гормонов стресса находилось на низком уровне. Частота их сердечных сокращений также была ниже, чем у других детей.

Эмоциональное воспитание и саморегулирование

МНОГИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, обнаруженные у эмоционально развитых детей в возрасте семи-восьми лет, свидетельствуют об их высоком вагальном тонусе. Этот термин происходит от названия блуждающего нерва, который выходит из головного мозга и проводит импульсы, участвующие в функциональной регуляции таких процессов, как частота сердечных сокращений, дыхание и пищеварение. Блуждающий нерв отвечает за многие функции парасимпатической части вегетативной нервной системы. Когда человек находится в состоянии стресса, симпатическая часть ускоряет частоту сердечных сокращений и дыхание, а парасимпатическая действует как регулятор — тормозит непроизвольные реакции и не позволяет системам выйти из-под контроля.

Термин «вагальный тонус» используется для описания способности вегетативной нервной системы человека регулировать непроизвольные физиологические процессы. Подобно тому, как дети с хорошим мышечным тонусом преуспевают в спорте, дети с высоким тонусом блуждающего нерва более адекватно реагируют и хорошо восстанавливаются после эмоционального стресса. В ответ на тревоги или волнения частота их сердечных сокращений временно ускоряется, но, как только аварийная ситуация проходит, они быстро возвращаются к норме. Такие дети хорошо умеют успокаиваться, концентрировать внимание и отключать стрессовые механизмы, когда в них больше нет необходимости.

Например, первоклассники с высоким вагальным тонусом не испытывают проблем во время пожарной тревоги. Они в состоянии оставить все свои дела и выйти из школы. После окончания пожарных учений эти дети быстро успокаиваются и переключаются, например, на урок математики. В отличие от них дети с низким тонусом начинают суетиться и нервничать. («Что? Прямо сейчас? И даже нет времени зайти в туалет?») Когда они возвращаются в класс, им труднее успокоиться и вернуться к учебе.

В нашем эксперименте с видеоигрой дети, чьи родители практиковали эмоциональное воспитание, оказались настоящими вегетативными чемпионами: они продемонстрировали более физиологичный отклик на стресс и более быстрое восстановление. Интересно, что действием, вызывавшим наиболее сильный стресс, была критика и насмешки отцов — ситуация, которая в этих семьях встречается нечасто. Возможно, именно поэтому у детей возникала столь сильная реакция. Но несмотря на это эмоционально-тренированные детиправлялись от стресса быстрее, чем остальные участники нашего исследования.

Способность адекватно реагировать на стресс и быстро восстанавливаться — чрезвычайно ценное качество, которое хорошо помогает детям как в детстве, так и во взрослой жизни. Эмоциональный интеллект позволяет им сосредоточивать свое внимание и концентрироваться на учебе, обеспечивает эмоциональную отзывчивость и самоконтроль, необходимые в отношениях с другими детьми и в целом для создания и поддержания дружеских отношений. Дети с высоким вагальным тонусом легко улавливают эмоциональные сигналы других детей, быстро реагируют на них и способны контролировать свои отрицательные реакции в высоко конфликтных ситуациях.

Эти качества проявились в ходе одной из игровых сессий. Между двумя детьми четырех лет возник спор во что играть. Мальчик

хотел играть в супермена, а девочка — в домик. Некоторое время оба ребенка выкрикивали свои пожелания, но мальчик успокоился и предложил простой компромисс: играть в дом супермена. Девочке идея понравилась, и они с удовольствием играли в течение следующего получаса.

Подобный творческий компромисс между четырехлетними детьми требует наличия значительных социальных навыков, в том числе способности слышать друг друга, сопереживать партнеру и совместно решать проблему. Те способности, которые дети приобретают благодаря эмоциональному воспитанию, лежат далеко за рамками обычных социальных навыков. Еще более полезными эти способности становятся в возрасте от восьми до двенадцати лет, когда принятие сверстниками часто определяется способностью ребенка быть «круттым», то есть хладнокровным и эмоционально невозмутимым. Психологи заметили, что для этой возрастной группы выражение чувств может быть социально необходимым, так как ребенку важно уметь наблюдать и улавливать социальные сигналы, позволяющие ассимилироваться, не привлекая к себе излишнего внимания. Мы обнаружили, что у детей, чьи родители с раннего детства практиковали эмоциональное воспитание, этот социальный навык был хорошо развит, что помогало им находить общий язык и дружить со сверстниками.

Отчасти эмоциональный интеллект ребенка зависит от его темперамента — то есть от свойств личности, с которыми он рождается, но формируются в основном при взаимодействии ребенка с родителями. Родители оказывают влияние на своих детей с самых первых дней их жизни, еще тогда, когда незрелая нервная система только начинает развиваться. На этом этапе эмоциональный опыт может играть большую роль в развитии вагального тонуса, а значит, и в дальнейшем благополучии ребенка.

Другими словами, родители, которые с первых дней жизни учат своих детей самостоятельно успокаиваться, имеют возможность

повлиять на их эмоциональный интеллект. Наша реакция на дискомфорт, который испытывают беспомощные младенцы, помогает им узнать, что они могут избавиться от таких неприятных чувств, как страдание, гнев и страх, и вернуться в состояние комфорта. Детям, чьи эмоциональные потребности не учитываются, неоткуда об этом узнать. Если они испытывают страх, огорчаются или злятся, то не находят облегчения и их эмоции еще больше усиливаются. Расстраиваясь, они полностью теряют контроль над собой, и, не умея себя успокоить, попадают в черную дыру из отрицательных эмоций. В результате такие дети становятся пассивными и чаще всего не выражают своих чувств.

Нам было интересно наблюдать за тем, как маленькие дети, с которыми занимались эмоциональным воспитанием, постепенно начинали включать успокаивающие ответы своих воспитателей в собственное поведение. Возможно, и вы замечали, как ваш ребенок это делает, играя со своими друзьями или куклами. Дети часто придумывают ситуации, когда один персонаж боится, а другой исполняет роль утешителя или героя. Такая игра дает детям опыт, к которому они могут обратиться, расстроившись; она помогает им создать и закрепить способы регулирования своих эмоций и учит эмоционально вежливо отвечать другим людям.

Первый шаг, который родители должны сделать на пути воспитания эмоционально развитого ребенка, — понять, как их дети регулируют свои эмоции и какое влияние эмоции на них оказывают. Эти вопросы мы рассмотрим во второй главе.