

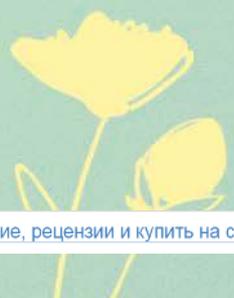


МИФ
РЕЦЕПТ

Мишель Борба

ЧУТКИЕ герои

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



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

О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие. Скрытые преимущества эмпатии и почему она важна для ребенка	11
---	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

Глава 1. Эмпатичные дети могут распознавать чувства	27
Глава 2. Чуткие дети и моральная идентичность	53
Глава 3. Дети, которые понимают потребности других людей	78
Глава 4. Эмпатия и моральное воображение	106

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИКА ЭМПАТИИ

Глава 5. Эмпатичные дети хорошо владеют собой	131
Глава 6. Дети, которые проявляют доброту	157
Глава 7. Для чутких детей «мы» важнее «я»	181

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЭМПАТИЯ В ЖИЗНИ

Глава 8. Эмпатичные дети не боятся выделиться	213
Глава 9. Чуткие дети хотят приносить пользу	238
Эпилог. Эмпатическое преимущество	263
Благодарности	276
Примечания	280

ПРЕДИСЛОВИЕ

Скрытые преимущества эмпатии и почему она важна для ребенка

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

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

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

За последние тридцать лет организаторы каждое лето принимали по несколько десятков детей из Палестины, Израиля,

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

Египта, Иордании, Пакистана, Афганистана, Индии, Британии и США и готовили из них будущих миротворцев и носителей перемен. Большинство считало идеи Уоллока идеалистическими и неосуществимыми, но к концу трехнедельной смены враги, которые должны были ненавидеть и бояться друг друга, становились друзьями.

Исследователи из Университета Чикаго опросили сотни подростков непосредственно перед приездом в лагерь, сразу после и еще раз через девять месяцев после возвращения домой. Оказалось, что значительная доля юных палестинцев и израильтян позитивнее смотрели на «врагов» и больше доверяли им не только после отъезда из лагеря, но и год спустя¹. Более того, многие посвятили себя миротворчеству. Мечты Уоллока сбываются, потому что его подход основан на эмпатии.

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

«Мы создаем среду, где все преграды, так сказать, рушатся: дети готовы пробовать что-то новое, зная, что окружающие их поддержат², — рассказывала Лесли Левин, исполнительный директор. — Эмпатия — это фундамент *Seeds of Peace*».

Подростки едят, спят, общаются и проводят время вместе. На тимбилдинге их учат рассчитывать друг на друга и вместе искать решения. В лагере ежедневно проводят и короткие беседы, где дети понимают, как считаться с мыслями и чувствами других. Когда они сидят лицом к лицу и делятся с «другой стороной» своими заботами, предрассудки рассеиваются, а страх сменяется пониманием. Постепенно они

начинают видеть и ощущать мир с чужой точки зрения и в итоге могут «воспринимать его от лица другого человека и точно знают, что он чувствует и почему»³. Это и есть эмпатия. Она объединяет умы и сердца представителей разных культур и поколений и преобразует наши жизни⁴. Именно это и происходит в летнем лагере. Подростки обретают преимущество эмпатии, и она будет влиять на их мысли, чувства и поступки всю оставшуюся жизнь.

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

«Из-за всего, что мне с детства вбивали в голову, я считал их [израильтян] врагами, — рассказал юный палестинец. — Но потом я понял, что они так же хотят мира, как мы... и что они такие же люди»⁵.

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

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

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

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

Но зачем нашим детям эмпатия? Прежде всего она влияет на их здоровье, благосостояние, счастье, удовлетворение в отношениях и способность быстро справиться с жизненными испытаниями⁶. Она способствует доброте, просоциальному поведению, моральному мужеству⁷ и служит прививкой против буллинга, агрессии, предрассудков и расизма⁸. Также эмпатия положительно сказывается на навыках чтения, оценках по математике⁹, критическом мышлении¹⁰, готовит ребенка к жизни в глобализованном мире и помогает искать работу. Именно поэтому Forbes призывает компании осваивать принципы эмпатии, Harvard Business Review заявляет о ней как об «основной составляющей успеха лидера и качества работы»¹¹, а Ассоциация медицинских колледжей Америки считает «ключевой целью обучения»¹². Сегодня эмпатия приравнивается к жизненному успеху, и ее преимущества дадут ребенку необходимый ресурс,

чтобы жить полной, продуктивной и счастливой жизнью и добиться успеха в сложном новом мире.

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

РАСЦВЕТ СИНДРОМА СЕЛФИ И ЗАКАТ ЭМПАТИИ

Селфи — последний писк моды. Все бесконечно фотографируют себя и публикуют в соцсетях, собирая «лайки» и одобрения в свой адрес. Слово «селфи» так быстро набрало популярность (его использование выросло на 17 000% за год, а поисковик Google насчитывает более 230 миллионов запросов), что Оксфордский словарь выбрал его «словом 2014 года». В обзоре книг, опубликованных после 1960 года, прослеживается резкое повышение употребления слова «я» и его производных и всячески подчеркивается уникальность личности и ее превосходство над остальными («Я в первую очередь», «Я все могу» и т. д.)¹³.

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

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

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

1. **У современной молодежи наблюдается осязаемое снижение эмпатии.** Все эти селфи (и культура самолюбования, которую они представляют) наносят непоправимый вред нынешним молодым людям, и это заметно по росту нарциссизма среди студентов¹⁴. Их интересует только одно — как бы урвать для себя все самое лучшее. «Если бы Я правил миром, все было бы гораздо лучше», «Я всегда знаю, что делаю», «Я не успокоюсь, пока не получу то, чего заслуживаю». Самовлюбленность не вселяла бы тревогу, если бы интерес к окружающим рос пропорционально ей, но этого не происходит¹⁵. У подростков эмпатия ниже на 40%, чем тридцать лет назад, а нарциссизм — на 58% выше¹⁶.

2. **Заметно выросла жестокость по отношению к сверстникам.** Эмпатия идет на убыль, усиливаются агрессия и буллинг, и агрессоры видят в жертве объект, а не человека. Согласно одному исследованию, буллинг среди молодежи вырос на вопиющие 52% всего за четыре года (с 2003-го по 2007-й), и сейчас мы наблюдаем его проявления уже среди трехлетних детей¹⁷. В исследовании 2014 года обнаружен трехкратный рост кибербуллинга всего за год¹⁸. Жестокость среди сверстников усугубилась настолько, что негативно сказывается на психическом здоровье: один из пяти учеников средней школы задумывался о суициде как спасении от травли¹⁹.

Законодатели настолько озабочены этим, что во всех пятидесяти штатах США установлена антибуллинговая политика. От травли можно отучить, и эмпатия в этом

случае — лучшее противоядие. Если представляешь себе, что испытывает жертва, не захочешь ее мучить.

3. **Эксперты отмечают, что молодые люди всё чаще склоняются к обману, а моральная ответственность у них снижается.** Дети, чье отношение к себе сформировано заботой и социальной ответственностью, внимательнее к нуждам окружающих, и снижение их доли сейчас — еще один повод для беспокойства. Среди взрослых 60%²⁰ считают отсутствие нравственных ценностей общенациональной проблемой. За последние двадцать лет нравственный облик детей ухудшился, и 72% американцев считают, что «становится только хуже»²¹: подавляющее большинство студентов утверждают, что «если не хитрить, ничего не достигнешь», а 70% сознались, что обманывали²². Неудивительно, что склонность к обману растет и недавних выпускников интересует только личная выгода, а вовсе не то, как будет лучше для всех²³. Исправить ситуацию поможет эмпатия, но одной ее недостаточно: чтобы сделать правильный этический выбор, необходим моральный стержень.
4. **Сетевая культура, которая давит на личность, ведет к росту психических заболеваний среди молодежи.** У одного из пяти²⁴ молодых американцев были или есть симптомы психологических расстройств^{25*}. Сейчас у подростков уровень стресса выше, чем у взрослых²⁶. На кону благополучие наших детей — а также их эмпатия. Она снижается с ростом тревожности: трудно

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

сочувствовать окружающим, находясь в «режиме выживания», в котором пребывают многие подростки. Это создает так называемый разрыв эмпатии*.

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

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

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

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

Всю жизнь я учу детей эмпатии и объясняю взрослым, как это делать. Я начинала как школьный учитель и работала с детьми из разных семей, каждая из которых преодолевала свои трудности. В итоге желание помогать детям привело меня в докторантуру педагогической психологии и консультирования. Пока я писала диссертацию и опрашивала сотни

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

дошкольников для оценки их способности к распознаванию эмоций, я заинтересовалась развитием у детей эмоциональных и социальных навыков. Фраза одной четырехлетки перевернула мою жизнь: «Я хочу быть хорошей, но мама не учит меня как». Воистину, устами младенца глаголет истина! Чтобы ребенок был эмпатичным, смелым и отзывчивым, его надо этому научить.

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

Замысел этой книги появился, когда я осознала, как важно всем нам развивать эмпатию. Этот момент произошел более десяти лет назад, когда я была на камбоджийских «полях смерти», недалеко от Пномпеня, где подверглись жестокой расправе миллион человек. Это потрясло меня до глубины души. Все мои мысли были только о том, что могло стать причиной такой бесчеловечности и как сделать, чтобы этого не повторилось. Десять лет я искала ответ. За это время посетила другие места, где происходили непостижимо ужасные события: Дахау, Аушвиц, Армению и Руанду. Там я узнала, что причиной геноцида обычно становится полное отсутствие эмпатии. Я изучала насилие среди молодежи и прецеденты стрельбы в школах. Я узнала, что теплые, сердечные отношения и развитие доброты в детстве снижают уровень жестокости. Я написала план «Прекращение

насилия и буллинга в школах», ныне законодательно утвержденный в Калифорнии. В нем я подчеркнула необходимость обучения эмпатии. (Я поняла, что встала на верный путь, получив благодарность от подростка. Он сказал: «Это могло бы уберечь моего брата от тюрьмы. Детей надо учить сочувствию».) Я разработала методы сокращения буллинга и обучила сотни преподавателей и сотрудников полиции. Еще я придумала способ пробудить у детей сострадание и сделать их «заступниками», о чем рассказывала в телешоу *Dateline** (подробнее — в главе 8).

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

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

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

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

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

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

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

- **эмоциональную грамотность**, чтобы распознавать и понимать свои и чужие чувства и потребности;
- **моральную идентичность**, чтобы усвоить ценности эмпатии и проявлять сочувствие к окружающим;
- **умение поставить себя на место другого человека**, чтобы понимать чужие чувства, мысли и мнения;

- **моральное воображение***, чтобы ребенок учился со-страданию по книгам, фильмам и изображениям.

Вторая часть посвящена практике эмпатических привычек.

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

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

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

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

* Моральное воображение — умение представлять мысли и чувства других людей.

** Дистресс — негативные переживания, оказывающие деструктивное влияние на человека, его самочувствие и здоровье.

ЭМПАТИЯ НАЧИНАЕТСЯ С ОБЩЕНИЯ

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

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

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

Твой новый друг из Америки Джейкоб».

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

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

