

КАК ВЫРАСТИТЬ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА

Не грубит

~~Эгоистичен~~

Не врет

Не откладывает дела на потом

~~Провоцирует конфликты~~

Не обижает других

~~Капризный~~

Добрый

~~Неуверенный~~

Эмоционально зрелый

Психологически устойчивый

~~Ленивый~~

Самостоятельный

МИФ Психология

Мелинда Веннер Мойер

**Как вырастить хорошего
человека. Научно
обоснованные стратегии
для осознанных родителей**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 159.922.7:37.018

ББК 88.41

Веннер Мойер М.

Как вырастить хорошего человека. Научно обоснованные стратегии для осознанных родителей / М. Веннер Мойер — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195164-3

Молодые родители уделяют большее внимание уходу за ребенком: как кормить, укладывать спать, лечить... Но когда дети подрастают, на первый план выходит вопрос: что делать, чтобы ребенок вырос хорошим человеком – добрым, внимательным, этичным, любящим? Ведь в современном обществе часто транслируют идею, что быть жестоким, эгоистичным и обижать других – это нормально. Но, пожалуй, каждый родитель хочет воспитать в своем ребенке такие качества, как честность, открытость и внимательность. Автор (отмеченный наградами научный журналист и мама двоих детей) предлагает свежий, часто неожиданный взгляд на проблемы воспитания детей начиная с ранних лет и заканчивая подростковым возрастом. В своей книге она дает научно обоснованные стратегии, которые помогут родителям привить детям лучшие качества. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922.7:37.018

ББК 88.41

ISBN 978-5-00-195164-3

© Веннер Мойер М., 2021

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Введение	6
Часть I. Черты характера	13
Глава 1. «И это всё обо мне!». Как воспитывать ребенка, чтобы не вырастить махрового эгоиста	13
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Мелинда Веннер Мойер
Как вырастить хорошего человека.
Научно обоснованные стратегии
для осознанных родителей

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© How to Raise Kids Who Aren't Assholes. Melinda Wenner Moyer, 2021. All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

Моим детям, у которых я учусь каждый день

Введение

Моя подруга Милли до сих пор в самых ярких подробностях вспоминает тот день, когда ее сын, которому тогда было пять лет, сказал что-то откровенно расистское. Это было три года назад, они с мужем (оба белые) и детьми проводили отпуск во Флориде. Целую неделю они отдыхали все вместе, а потом решили пригласить няню, чтобы иметь возможность провести вечер вдвоем. Вышло так, что няня оказалась темнокожей.

На следующий день Милли поинтересовалась у сына, хорошо ли он провел время с няней. «Нет, она мне не понравилась», – ответил он. Когда Милли стала его расспрашивать, сын спокойно объяснил: «Она мне не понравилась, потому что у нее темная кожа».

Милли так расстроилась, что даже не сообразила, как отреагировать на его заявление. Они с мужем были уверены, что воспитывают детей в уважении к людям, и, уж конечно, они не позволяли себе никаких намеков на расизм. И как же теперь быть? Их уверенность в правильности методов воспитания пошатнулась. И они не имели ни малейшего понятия, что с этим делать.

Большинство родителей, в том числе и я, хотя и хотим, чтобы их дети выросли добрыми людьми. В 2020 году журнал Parents («Родители») опросил более тысячи двухсот родителей¹, чтобы узнать, чего они больше всего хотят для своих детей. Оказалось, 73 % матерей и 68 % отцов ответили, что больше всего они хотели бы воспитать в своих детях такое качество, как доброта, следом шли интеллект, индивидуальность и трудолюбие. При этом 76 % матерей и 58 % отцов отметили, что нынешние дети растут не такими доброжелательными, как их предшественники. С той же целью в 2016 году некоммерческая организация Sesame Workshop, выпускавшая детское телешоу «Улица Сезам»², опросила более двух тысяч американских родителей, воспитывающих детей от трех до двенадцати лет, и пятьсот школьных учителей – от первого до шестого класса. Примерно три четверти родителей и учителей сказали, что для детей важнее быть добрыми, чем успешными в учебе. При этом 67 % выразили мнение, что большинство современных детей ведут себя неуважительно по отношению к окружающим, а 43 % – озабоченность тем, что их собственные дети не проявляют особой чуткости и внимания к людям. По-видимому, несмотря на стремление родителей воспитывать в детях высокие нравственные качества, многие из них не очень хорошо представляют себе, как это делать.

В течение последних девяти лет я собирала информацию об исследованиях в области развития и воспитания детей. Я вела колонку в интернет-издании Slate, посвященную научно обоснованному воспитанию, и писала десятки статей на ту же тему для The New York Times. Я скрупулезно изучала опубликованные научные исследования, посвященные сложным вопросам воспитания детей, перепроверяла их результаты у экспертов и трансформировала в простые и понятные рекомендации родителям – рекомендации, верные с научной точки зрения. Меня часто удивляло, если не шокировало, то, насколько сильно отличались профессиональные рекомендации авторов научных исследований от того, как я их себе представляла.

Возьмем, к примеру, расовый вопрос, который особенно остро встал перед родителями после гибели в 2020 году по вине полицейских нескольких афроамериканцев – Джорджа Флойда, Бреонны Тейлор и других. И если цветные родители, как правило, регулярно беседуют со своими детьми на расовые темы – они просто вынуждены это делать, – то большинство белых родителей, и моя подруга Милли не исключение, избегают подобных разговоров, руко-

¹ Meredith Bryan, “For Parents in 2020, Raising Kind Kids Is Most Important,” [Parents.com](https://www.parents.com/kids/development/social/for-parents-in-2020-raising-kind-kids-is-most-important/), October 7, 2020. Accessed October 12, 2020. <https://www.parents.com/kids/development/social/for-parents-in-2020-raising-kind-kids-is-most-important/>.

² Sesame Workshop, K Is for Kind: A National Survey on Kindness and Kids, 2016. <http://kindness.sesamestreet.org/view-the-results/>.

водствуясь благими намерениями воспитать в ребенке расовый дальтонизм. Они считают, что, если не упоминать о расовой принадлежности, их дети, возможно, не будут замечать расовых различий. Однако результаты исследований недвусмысленно показывают, что дети (даже младенцы!) отлично их видят³ и что, если не формировать у них соответствующий взгляд, они делают предвзятые умозаключения. Они видят, что белые люди обычно обладают большим влиянием и богатством, чем люди с другим цветом кожи, и, исходя из своих наблюдений, начинают считать, что все это благодаря тому, что белые почему-то лучше, умнее и способнее.

Однажды я брала интервью у педагога начальной школы Наоми О'Брайен, соавтора серии книг для родителей, посвященных расовым вопросам. Она рассказала мне, что постоянно видит, как ее ученики говорят и делают вещи, которые отдают расизмом. Например, заявляют, что не будут играть с одноклассником, потому что у него «грязная кожа», и что их родители зачастую оставляют подобные высказывания без внимания. Но еще хуже то, говорит О'Брайен, что, когда белые дети пытаются заговорить с родителями о расовых различиях, «им затыкают рот и просят не говорить об этом, а значит, дети усваивают, что не только говорить о цвете кожи – это плохо, а иметь кожу другого цвета плохо». На самом деле, и об этом свидетельствуют исследования, белым родителям необходимо откровенно обсуждать со своими детьми вопросы расы, чтобы те не допускали расистских высказываний и поступков.

Зачастую родители, пусть и непреднамеренно, разжигают сексистские настроения, внушая девочкам и мальчикам разные поведенческие установки. Например, твердят о том, что внешность для девочек значит гораздо больше, чем для мальчиков, и что мальчикам не поддается предаваться грусти или испытывать страх. А еще, следуя традиционному совету и давая детям возможность самим улаживать конфликты с братьями и сестрами, мы зачастую усугубляем соперничество между ними и способствуем формированию у них убежденности, что буллинг и применение силы – это лучшие способы разрешения разногласий.

В некоторых случаях исследования, конечно, подтверждают наши глубоко укоренившиеся родительские инстинкты, но иногда откровенно противоречат им, заставляя задуматься. Это и стало одной из причин, заставивших меня взяться за написание этой книги. Мне захотелось поделиться той неожиданной информацией о методах воспитания добрых и отзывчивых детей, которую я нашла.

Люди, которые нас окружают

Была еще одна важная причина для написания этой книги. Я убеждена, что сегодня роль родителей в воспитании детей приобретает особое значение. Окружающий мир внушает нашим детям опасные мысли о том, как им следует вести себя и строить отношения с другими, и мы должны срочно принимать меры, чтобы изменить эту ситуацию.

Прежде чем начать что-то объяснять, я хочу сказать, что иногда дети должны вести себя совершенно по-идиотски. Им необходимо постоянно исследовать границы дозволенного, чтобы понимать, что можно, а что нельзя, и совершать глупейшие ошибки в общении с окружающими, чтобы на них учиться. Я начала воспринимать эпизоды отвратительного поведения детей (их в нашем доме бывает предостаточно) как возможность для обучения навыкам корректного поведения. Или, вернее сказать, рассматривать их как тревожные звоночки, которые сигнализируют, над чем нашей семье следует поработать.

К сожалению, в наши дни на родителей обрушивается настоящий шквал таких тревожных звоночков, так как люди везде ведут себя просто ужасно. Осенью 2018 года учителя и обслуживающий персонал дошкольных классов в своих отчетах Южному правовому центру

³ David J. Kelly, Paul C. Quinn, Alan M. Slater, Kang Lee, Alan Gibson, Michael Smith, Liezhong Ge, and Olivier Pascalis, "Three-Month-Olds, but Not Newborns, Prefer Own-Race Faces," *Developmental Science* 8, № 6 (November 2005): F31–F36.

по вопросам бедности⁴ отмечали, что за несколько месяцев они зафиксировали более 3200 случаев проявления ненависти в своих школах. Например, в городе Монро одного из учеников арестовали за то, что он накинул петлю на шею своему темнокожему однокласснику.

И похоже, ситуация только ухудшается. По данным ЦРУ, в период с 2015 по 2018 год⁵ количество преступлений на почве ненависти (или расовой нетерпимости) в США выросло на 21 %. Многие из этих преступлений были совершены взрослыми, но в них участвовали и дети. По всей видимости, увеличивается и количество случаев буллинга. В 2016 и 2017 годах организация Human Rights провела опрос среди пятидесяти с лишним тысяч американцев от тринадцати до восемнадцати лет⁶, и 79 % из них сказали, что ситуация с буллингом в их школах только ухудшилась. Летом 2017 года исследователи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе опросили 1535 учителей старших классов государственных школ⁷, и почти 30 % из них отметили, что за прошедший год их ученики отпускали больше пренебрежительных замечаний в адрес своих одноклассников, чем в предыдущий.

Кризис доброты в отношениях между людьми может иметь много причин. По мнению некоторых исследователей, его стимулировал, по крайней мере отчасти, приход к власти в стране Дональда Трампа. Точка зрения о том, что политические фигуры способны оказывать влияние на детей, может показаться некоторым преувеличением, поскольку не так много детей интересуются политикой. Однако жесткая риторика Трампа, в том числе искажение фактов, лживые заявления, шуточки по поводу сексуального насилия, издевки над людьми с ограниченными возможностями и пренебрежительное отношение к государствам с преимущественно темнокожим населением, которые он называл «странами-помойками», в течение нескольких лет транслировалась по всем телеканалам и в интернете, пронизывая разговоры за семейным столом. Несомненно, это могло повлиять и на детей.

Согласно популярному направлению в психологии, известному как «теория социального научения», которая была разработана в 1960-х годах психологом из Стэнфордского университета Альбертом Бандурой, дети (как и взрослые) учатся, как нужно себя вести, копируя поведение людей, которых они видят вокруг себя. Причем в большей степени они склонны подражать тем людям, которые обладают высоким статусом, – таким, например, как президент Соединенных Штатов.

Широкою известность приобрел один из экспериментов Бандуры, в ходе которого детей от трех до шести лет заводили в комнату⁸ и оставляли их наблюдать, как один из исследователей играет с куклой. Часть детей, участвовавших в эксперименте, видели, как человек пинает куклу, бьет и обзывает ее. Другая часть – как взрослый человек спокойно с ней играет. Затем детей по одному запускали в другую комнату, давали им возможность поиграть с новыми привлекательными игрушками, а через пару минут говорили, что они больше не могут с ними играть, и отводили обратно в первую комнату, где дети в течение двадцати минут могли поиграть с другими игрушками, в том числе и с той самой куклой.

⁴ Southern Poverty Law Center, Hate at School, 2019. <https://www.splcenter.org/20190502/hate-school>.

⁵ United States Department of Justice, Federal Bureau of Investigation (November 2016), Hate Crime Statistics, 2015. <https://ucr.fbi.gov/hate-crime/2015/>. United States Department of Justice, Federal Bureau of Investigation (November 2019), Hate Crime Statistics, 2018. <https://ucr.fbi.gov/hate-crime/2018/>.

⁶ Human Rights Campaign Foundation, Human Rights Campaign Post-Election Survey of Youth, January 2017. https://assets2.hrc.org/files/assets/resources/HRC_PostElectionSurveyofYouth.pdf?ga=2.38080299.942564036.1603112422-1567842572.1601165887.

⁷ John Rogers with the Teaching and Learning in the Age of Trump research team: Megan Franke, Jung-Eun Ellie Yun, Michael Ishimoto, Claudia Diera, Rebecca Cooper Geller, Anthony Berryman, and Tizoc Brenes, Teaching and Learning in the Age of Trump: Increasing Stress and Hostility in America's High Schools, October 2017. <https://idea.gseis.ucla.edu/publications/teaching-and-learning-in-age-of-trump>.

⁸ Albert Bandura, Dorothea Ross, and Sheila A. Ross, "Transmission of Aggression Through Imitation of Aggressive Models," Journal of Abnormal and Social Psychology 63, № 3 (1961): 575–582.

Дети, видевшие, как взрослый человек «обижает» куклу, чаще проявляли по отношению к ней агрессию, причем многие из них буквально не могли остановиться.

Сегодня поведение и нравственные ценности молодежи претерпевают изменения, которые не могут не вызывать тревогу. Исследования показывают, что студенты колледжей проявляют меньше эмпатии, чем десять лет назад⁹: они менее склонны сочувствовать людям, которым меньше повезло в жизни, и не стараются войти в положение других людей.

Прекрасное завтра

Если от всего этого у вас опускаются руки, я вас хорошо понимаю. Я тоже прошла через этот этап. Но теперь я воспринимаю ситуацию как призыв к действию. Больше всего на свете я хочу, чтобы мои дети были счастливы и чувствовали, что их любят. Однако, наблюдая, как постепенно растет волна жестокости, я хочу дать им нечто большее: я хочу, чтобы они выросли добрыми людьми и взаимодействовали с окружающими с уважением и чувством собственного достоинства. Раньше я не особенно задумывалась об этом, но сейчас проблема стала актуальной как никогда, и она настоятельно требует решения.

Если родители будут воспитывать доброту в детях, мы сможем положить конец росту жестокости и насилия в мире, ну или хотя бы несколько умерить его. Мы растим будущих юристов, политиков, бизнесменов, художников, врачей – всех, кто будет жить и работать в мире завтрашнем. Конечно, мы не лепим наших детей из глины. На формирование их личности оказывает влияние множество факторов: сверстники, учителя, гены, жизненный опыт и переживания, которые мы не можем контролировать и которые и определяют в конечном счете то, какими они вырастают. Но и мы не остаемся в стороне: от родителей в значительной мере зависит, какой путь в жизни выберут их дети. В 2019 году были опубликованы результаты трехлетнего исследования, в рамках которого ученые вели наблюдение за 450 детьми¹⁰, пытаясь выяснить, какие факторы играют наиболее важную роль в формировании характера детей и их шкалы ценностей. Они обнаружили, что, несмотря на влияние сверстников, особенно в переходном возрасте, родители играют «главную роль в личностном и социальном развитии своих детей».

Если вы беспокоитесь о том, что, воспитав в детях доброту и порядочность, вы сделаете их взрослую жизнь менее счастливой или успешной, расслабьтесь. Данные исследований однозначно показывают, что люди (в том числе и дети), которые относятся к окружающим с добротой и великодушием¹¹, чувствуют себя более счастливыми и довольными жизнью. В 2019 году исследователи проанализировали данные, собранные за тридцать лет, в течение которых изучалось, какое влияние экономическое положение семей и IQ детей оказывают на их дальнейшую жизнь¹². Оказалось, что мальчики, которые были более доброжелательными и щедрыми в детсадовском возрасте, став взрослыми, зарабатывали значительно больше денег. В своей книге «Брать или отдавать?» Адам Грант, психолог и профессор Уортонской школы бизнеса,

⁹ Sara H. Konrath, Edward H. O'Brien, and Courtney Hsing, "Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time: A Meta-Analysis," *Personality and Social Psychology* 15, № 2 (2011): 180–198.

¹⁰ Elisabeth Malonda, Anna Llorca, Belen Mesurado, Paula Samper, and M. Vicenta Mestre, "Parents or Peers? Predictors of Prosocial Behavior and Aggression: A Longitudinal Study," *Frontiers in Psychology* 10 (October 22, 2019).

¹¹ Lee Rowland and Oliver Scott Curry, "A Range of Kindness Activities Boost Happiness," *Journal of Social Psychology* 159, № 3 (2018): 340–343.

¹² Francis Vergunst, Richard E. Tremblay, Daniel Nagin, Yann Algan, Elixabeth Beasley, Jungwee Park, Cedric Galera, Frank Vitaro, and Sylvana M. Cote, "Association Between Childhood Behaviors and Adult Employment Earnings in Canada," *JAMA Psychiatry* 76, № 10 (June 19, 2019): 1044–1051.

утверждает, что великодушные, щедрость и готовность помочь – это те качества, которые часто отличают очень успешных людей от середнячков¹³.

Воспитывая в детях доброту, мы обеспечиваем их процветание в будущем. Преуспевая, они будут строить лучший, более справедливый и здоровый мир.

Цели и надежды

Буду откровенна, поначалу идея книги о воспитании для родителей вызвала у меня сомнения, да что там, сама мысль казалась мне вызывающей. В конце концов, кто я такая, чтобы указывать другим родителям, что они должны делать? Я сама далеко не идеальная мать, и если вы думаете, что у меня идеальные дети, то приглашаю к нам в ближайшие выходные: вы всё увидите своими глазами. Я воспринимаю родительские обязанности как пазл из 100 000 фрагментов, который пытаешься сложить, пока ведешь машину, готовишь обед и стараешься уследить, чтобы дети не поубивали друг друга.

Но однажды мое мнение резко изменилось. Те знания о человеческих характерах, которые я почерпнула из своего журналистского опыта, постепенно поменяли и мое повседневное взаимодействие с детьми. Это касалось нюансов, которые я приносила в наши разговоры, характера вопросов, которые я им задавала, моей реакции на их переживания и объяснения поступков. Мало-помалу пришло осознание того, что, слегка видоизменив процесс воспитания, я смогу научить детей, как стать добрыми, сострадательными людьми. Я начала замечать сдвиги в их поведении. Дети стали меньше ссориться и драться. Они стали лучше распознавать и контролировать свои эмоции. Они казались более терпимыми в отношениях с окружающими и лучше справлялись со своими переживаниями. И если приобретенные мною знания помогали мне лучше разгружать сложные ситуации, а моим детям – становиться более добрыми и отзывчивыми людьми, разве другие родители не захотят тоже об этом узнать?

Как видите, я все-таки написала эту книгу, и теперь вы можете ее прочитать. Я систематизировала полезную для вас информацию следующим образом. В первой части я рассказываю о том, что говорит наука о формировании конкретных черт характера. Как воспитывать великодушные, честность, доброту, целеустремленность и способность быстро восстанавливать физические и душевные силы. Как подавить грубость, уверенность в том, что вам все что-то должны, высокомерие, сексизм и расизм. (Предупреждение: обсуждение некоторых проблем и жизненных ситуаций может вызвать негативные эмоции, если вам довелось испытать аналогичную дискриминацию или пережить подобную травму.) В каждой главе я предлагаю простые, основанные на научных данных методы, которые можно использовать в повседневном взаимодействии с детьми разного возраста, чтобы выработать хорошие черты характера и избавить их от дурных наклонностей. Во второй части я знакомлю вас с научно обоснованными стратегиями, которые помогут разрешить особенно запутанные и неприятные ситуации и проблемы. Что делать, если дети ссорятся? Как контролировать использование электронных гаджетов и социальных сетей? Как лучше построить разговор с детьми о сексе и порнографии? В конце книги вы найдете примечания, где приводятся все упомянутые мною исследования на тот случай, если вы захотите их найти и получить более подробную информацию по интересующим вас вопросам.

Единственное, чего мне не хотелось бы, – это чтобы моя книга стала еще одним поводом осуждать себя и свои действия. Современным родителям и так достается слишком много критики: нам говорят, что мы вредим нашим детям, применяя такие практики, как устранение всех помех на пути ребенка к успеху (принцип снегоуборочной машины), гиперопека (вертолетное воспитание), интенсивное воспитание и еще 843 других метода якобы неправильного воспи-

¹³ Грант А. Брать или отдавать? Новый взгляд на психологию отношений. М.: МИФ, 2013.

тания, в которых я, честно говоря, не разбираюсь. Педиатр Леонард Сакс написал в 2015 году целую книгу «Крах родительства» (The Collapse of Parenting)¹⁴, и должна сказать, что приведенные им аргументы не показались мне научно обоснованными. Я не думаю, что проблемы нравственного характера у современных детей являются следствием того, что мы, современные родители, хуже исполняем свои родительские обязанности, чем это делали предыдущие поколения. Однако мне кажется, что многие ролевые модели, которые дети усваивают, наблюдая за тем, что творится в обществе, таят в себе опасность, и родители должны делать все, что от них зависит, чтобы бороться с их пагубным влиянием.

С другой стороны, я не хочу, чтобы мои рекомендации стали дополнительным бременем для родителей, подкидывая им лишние поводы для беспокойства и усложняя и без того напряженную жизнь. Сейчас родители, особенно матери, вынуждены взваливать на себя слишком много обязанностей и забот. Всем нам приходится заниматься детьми, и одновременно мы продолжаем работать и делать массу других вещей, что существенно увеличивает и без того немалую нагрузку. У нас нет времени делать больше, чем мы уже делаем, а если мы все же пытаемся сделать что-то через силу, нам это выходит боком и все вокруг начинает рушиться как карточный домик. (В течение нескольких месяцев, пока я писала эту книгу, мне пришлось заниматься всем и сразу. В результате я пережила настоящий стресс и заметила, что веду себя совсем не так, как положено терпеливой и сострадательной матери. Вот ведь ирония судьбы: я столько времени потратила на поиск необходимой информации по вопросам родительского воспитания и на работу над книгой, что была не в состоянии выполнять обязанности эффективного родителя.)

Я надеюсь, что эта книга немного облегчит ваш труд и откроет перед вами новые возможности. Я хочу сэкономить ваши время и силы, дав ответы на вопросы, которые, возможно, годами копились где-то в закоулках вашего мозга. Я хочу научить вас справляться с ситуациями, которые ввергают вас в ступор и заставляют восклицать: «Что же, черт возьми, теперь делать?» Я переработала массу сложной научной литературы по вопросам детского развития и преобразовала эту информацию в простые рекомендации, которые можно использовать в повседневной жизни. Тешу себя надеждой, что моя книга хотя бы немного облегчит вашу родительскую долю и, может быть, сделает ее чуть более приятной.

И все же вам придется набраться терпения и проявить снисходительность. Формирование характера ребенка (не говоря уже о вашем собственном поведении как родителя) – дело небыстрое. Кроме того, взаимоотношения ребенка с окружающим миром во многом зависят от его темперамента, гормонального статуса, психического здоровья и истории. В жизни детей будут происходить события, не подвластные вашему контролю, и они окажут такое влияние на формирование их личности, с которым мы не сможем не считаться. Дети, даже те, у которых большое, прекрасное сердце, не могут всегда быть великодушными, проявлять эмпатию и сочувствие к другим людям, поэтому родителям не следует делать поспешные выводы, если их ребенок демонстрирует неизбежные сбои в поведении.

И все же я твердо убеждена, что, приумножая свои знания, мы можем стать более умелыми родителями и что наши новые навыки пойдут на пользу нашим детям. Понимая, как развивается детский мозг, почему дети делают то, что делают, и как лучше наладить с ними общение, мы сможем вооружить наших детей инструментами и копинг-стратегиями¹⁵, необ-

¹⁴ Leonard Sax, *The Collapse of Parenting: How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-Ups* (New York: Basic Books, 2015). Melinda Wenner Moyer, “There Has Been No Collapse of Parenting,” *Slate.com*, January 22, 2016. <https://slate.com/human-interest/2016/01/leonard-sax-is-wrong-authoritarian-parenting-can-be-bad-for-kids.html>.

¹⁵ Копинг-стратегии – сознательные, рациональные способы преодоления жизненных трудностей. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые использует человек, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. *Прим. ред.*

ходимыми им для того, чтобы справляться с вызовами современного мира с достоинством и состраданием.

Работая над книгой, я поняла, что все имеет свое значение и все важно: границы, которые мы устанавливаем, разговоры, которые мы ведем, поступки, на которые мы реагируем или не обращаем внимания. Статус родителей предоставляет нам неограниченные возможности для того, чтобы сформировать у детей определенную систему ценностей. Чем активнее мы пользуемся этими возможностями и чем больше знаем о том, какие практики действительно эффективны, тем крепче наша уверенность в том, что наши дети вырастут такими, какими мы хотим их видеть, – людьми, в которых так нуждается этот мир.

Часть I. Черты характера

Глава 1. «И это всё обо мне!». Как воспитывать ребенка, чтобы не вырастить махрового эгоиста

В апреле 2019 года моя подруга Селия возвращалась со своей дочерью Эллой домой. У нее зазвонил телефон. Это была свекровь Селии, бабушка Эллы, и Селия ответила на звонок, используя громкую связь. Из динамика машины донеслась печальная новость: только что умерла прабабушка Эллы.

Однако Эллу, похоже, это совсем не тронуло. Во время разговора она не переставала задавать совершенно неуместные в такой ситуации вопросы, – например, сможет ли она посмотреть телевизор, когда они приедут домой. В какой-то момент Элла и вовсе крикнула безо всякого сочувствия: «Кто умер?!» Селия попыталась отключить громкую связь, но никак не могла сообразить, как это сделать. Поездка домой, которая обычно занимала восемь минут, показалась невыносимо долгой.

Когда Селия наконец закончила разговор, Элла спросила, может ли она сказать речь на похоронах. Думая, что дочь хотела бы поделиться теплыми воспоминаниями о прабабушке, Селия спросила, что она собирается сказать. Элла стала говорить о том, как все должны ее жалеть, потому что она потеряла свою прабабушку. В какой-то момент она прервала свою тираду вопросом: «Напомни, как ее зовут?» – а затем продолжила разглагольствовать, но только не о прабабушке, а исключительно о себе любимой.

Скажем прямо: дети бывают невероятно эгоцентричными. Они перебивают вас во время важной презентации по Zoom, чтобы рассказать очередную дурацкую шутку. Они не хотят делиться детальками лего, даже если у них 4,8 миллиона этих деталек, не считая тех 642, которые разбросаны по всей кухне. Они наделены поразительной способностью оказываться в центре любой ситуации, даже если их поведение выглядит крайне неуместным. Недавно одна моя подруга рассказала, что, когда ее сын открывал подарки на своем первом дне рождения, ее трехлетняя дочь села рядом с ним и расплакалась: «Это все не для меня?!»

В подобных ситуациях дети ведут себя так не нарочно. Они просто ничего не могут с собой поделать. У малышей до трех лет и дошкольников не очень хорошо развита лобная доля головного мозга – область, которая отвечает за планирование, логику, способность рассуждать и владеть собой. Я тоже испытываю зависть, когда на моих глазах кто-то открывает замечательные подарки, но я не даю волю слезам, потому что я довела до совершенства умение молча кипеть от злости (уж мой муж-то это хорошо знает).

Кроме того, у маленьких детей еще не развито то, что называют моделью психического состояния (теория разума), – способность поставить себя на место другого человека и понять его точку зрения. Так что им трудно понять, как их действия или слова могут отразиться на других людях. Трехлетки и дошкольники существуют, как правило, в собственном эгоцентрическом пузыре, не обращая никакого внимания на нужды и переживания кого бы то ни было. (Конечно, дети постарше тоже бывают эгоистичны, как, например, семилетний племянник еще одной моей подруги. Во время роскошного семейного обеда по случаю Дня матери, на приготовление которого его бабушка потратила полдня, он, не успев сесть за стол, немедленно начал ныть и требовать, чтобы она пожарила ему куриные наггетсы.)

Тем не менее иногда складывается впечатление, что некоторые дети все-таки более эгоистичны, чем другие. К примеру, трудно вообразить более разных детей в этом смысле, чем мои сын и дочь. Яркое доказательство тому – их корзинки со сладостями, полученными в Хел-

лоуин. Сын предпочитает припрятывать свои запасы вкусностей и редко делится даже теми, которые не любит. Например, на днях я попросила у него шоколадную конфету с арахисовым кремом, – а он терпеть их не может, – и он, помолчав, сказал: «Разве я не давал тебе такую конфетку месяца четыре назад?» Дочь, напротив, большую часть сладостей раздает: заворачивает каждую конфету в папиросную бумагу и дарит друзьям, учителям и просто знакомым. Как такое возможно, ведь эти дети живут в одной семье, имеют одних родителей и половину их генов? Честно, я иногда просто теряюсь в догадках.

Однако исследователи, изучающие поведение детей, считают, что, несмотря на изначальную предрасположенность детей к эгоизму, мы, родители, можем изменить ситуацию к лучшему: для этого нужно исподволь подталкивать детей в правильном направлении, шаг за шагом, изо дня в день, используя достаточно простые стратегии.

Миф о слабовольном добряке

Прежде чем начать описывать эти стратегии, мне хотелось бы развеять широко распространенное заблуждение о понятии доброты. В марте 2019 года на сайте для родителей Fatherly была размещена статья¹⁶, озаглавленная «Должны ли родители стремиться воспитать ребенка, приятного во всех отношениях? Возможно, что нет». Автор статьи – популяризатор науки Джошуа Криш – затронул ряд вопросов, которые вызывали у него тревогу как у родителя. «Когда я учу дочь не перебивать собеседника, я спрашиваю себя, а как она узнает, что можно нарушить это правило, если нужно заставить замолчать несносного любителя учить жизни и давать советы? – пишет он. – Когда я прошу сына поделиться печеньем, я думаю, а не превращаю ли я его в ребенка, который отдает свой завтрак, свои игрушки, дает списывать домашнюю работу, чтобы задобрить школьных хулиганов, занимающихся буллингом?»

Точка зрения Криша заслуживает внимания. Если мы учим детей быть щедрыми и великодушными, не приведет ли это к тому, что менее великодушные люди используют их в своих целях? Безусловно, я не хочу, чтобы излишняя вежливость мешала моей дочери отстаивать свое мнение или требовать то, что принадлежит ей по праву. В то же время мне кажется, что эти тревоги непомерно раздуты. Может быть, проявление заботы и внимания и требует некоторой жертвенности (если вы делитесь с кем-либо своим печеньем, естественно, у вас остается меньше печенья для себя). Но вовсе не обязательно жертвовать абсолютно всем: действительно необходимыми вещами, идеалами, в которые веришь, или своей репутацией. Родители могут учить детей думать о других, одновременно формируя у них чувство самоуважения и бойцовский характер. Все эти свойства характера могут вполне мирно ужиться в одном человеке.

Далее Криш обращает внимание еще на одну потенциальную проблему, связанную с такой чертой, как доброта. «Поддерживать образ неизменно добродушного и веселого человека – не такое уж разумное решение, как может показаться», – пишет он. Я согласна с ним, но учить детей быть великодушными совсем не значит учить их подавлять свои эмоции. На самом деле, как я покажу чуть дальше, когда мы учим детей не стесняться своих чувств, мы, как ни странно, делаем их более щедрыми.

Беспокоясь о «рисках, которые влечет за собой доброта», мы упускаем еще один важный момент: доброта приносит и хорошие плоды. Результаты исследований показывают, что великодушные, щедрые люди живут дольше и могут похвастаться более крепким здоровьем, чем скупые и раздражительные¹⁷. Доброта и отзывчивость смягчают симптомы депрессии, повы-

¹⁶ Joshua A. Krisch, “Should Parents Want to Raise Nice Kids? Probably Not,” [Fatherly.com](https://www.fatherly.com/love-money/altruism-kids-nice/), March 1, 2019. <https://www.fatherly.com/love-money/altruism-kids-nice/>.

¹⁷ Stephanie L. Brown and R. Michael Brown, “Connecting Prosocial Behavior to Improved Physical Health: Contributions from the Neurobiology of Parenting,” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 55 (2015): 1–17.

шенной тревожности и стресса, благодаря им люди ощущают прилив энергии – то, что называют «эйфорией помощника»¹⁸.

Проявляя доброту к другим, люди чувствуют себя более счастливыми, и это верно не только для взрослых, но и для детей. В своем исследовании 2012 года психологи Университета Британской Колумбии угощали маленьких детей печеньем¹⁹, а потом давали им еще несколько штук лакомства, чтобы те поделились с игрушечной обезьянкой. Наблюдая за выражением их лиц, исследователи увидели: даже несмотря на то, что им приходилось обделять себя, отдавая печенье, дети выглядели более довольными, чем когда все печенье доставалось им одним. Меня часто поражает радостное выражение на лице моей дочери, когда она предлагает мне что-нибудь вкусное из своих запасов, но в этом нет ничего странного: проявление щедрости реально доставляет человеку удовольствие.

И – в качестве бонуса – доброта делает ребенка более популярным среди сверстников. Исследователи попросили детей от девяти до одиннадцати лет совершать по три добрых поступка в неделю в течение месяца²⁰, например обнимать друзей, наводить порядок или делиться с одноклассниками принесенным из дома завтраком. В результате у тех детей, которые участвовали в этом эксперименте, возросла популярность среди сверстников.

И еще не стоит беспокоиться, что, воспитывая в детях великодушные, вы заведомо обрекаете их на неудачи в будущей профессиональной деятельности. Исследователи получают все больше подтверждений тому, что так называемые гибкие, или универсальные, навыки (такие как умение проявлять эмпатию и доброту) в значительно большей мере обуславливают успех в долгосрочной перспективе, чем узко профессиональные навыки (такие как, например, уровень академической подготовки). В исследовании 2018 года отмечалось, что те дети, которых сверстники в средней школе считали более отзывчивыми и всегда готовыми помочь, впоследствии получали более высокие оценки как в средней, так и в старшей школе, и уровень их IQ не имел к этому никакого отношения²¹. В исследовании 2015 года описывались результаты наблюдения за группой детей начиная с детского сада²² и до достижения ими двадцати пяти лет. Оказалось, что те дети, которые успешно взаимодействовали со своими сверстниками в детском саду, помогали другим и сами решали свои проблемы, чаще получали образование в колледжах и находили стабильную работу, став взрослыми. Воистину: что посеешь, то и пожнешь. Итак, воспитывая в детях альтруизм, мы, по сути, прокладываем им путь к счастливой успешной жизни.

¹⁸ Jennifer L. Trew and Lynn E. Alden, "Kindness Reduces Avoidance Goals in Socially Anxious Individuals," *Motivation and Emotion* 39 (June 5, 2015): 892–907. Myrian Mongrain, Caroline Barnes, Ryan Barnart, and Leah B. Zalan, "Acts of Kindness Reduce Depression in Individuals Low on Agreeableness," *Translational Issues in Psychological Science* 4, № 3 (2018): 323–334. Elizabeth B. Raposa, Holly B. Laws, and Emily B. Ansell, "Prosocial Behavior Mitigates the Negative Effects of Stress in Everyday Life," *Clinical Psychological Science* 4, № 4 (2015): 691–698. Allan Luks, "Doing Good: Helper's High," *Psychology Today* 22, № 10 (October 1988): 39.

¹⁹ Lara B. Aknin, J. Kiley Hamlin, Elizabeth W. Dunn, "Giving Leads to Happiness in Young Children," *PLoS One* 7, № 6 (2012).

²⁰ Kristin Layous, S. Katherine Nelson, Eva Oberle, Kimberly A. Schonert-Reichl, and Sonja Lyubomirsky, "Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being," *PloS One* 7, № 12 (2012).

²¹ Maria Gerbino, Antonio Zuffiano, Nancy Eisenberg, Valeria Castellani, Bernadette Paula Luengo Kanacri, Concetta Pastorelli, and Gian Vittorio Caprara, "Adolescents' Prosocial Behavior Predicts Good Grades Beyond Intelligence and Personality Traits," *Journal of Personality* 86, № 2 (April 2018).

²² Damon E. Jones, Mark Greenberg, and Max Crowley, "Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness," *American Journal of Public Health* 105, № 11 (November 2015).

Стратегия воспитания альтруизма № 1

Обсуждайте с детьми их эмоции, правильно реагируйте на них и учите детей управлять ими

Май 2019 года, солнечный день, вторник, начальная школа Чемберс в Кингстоне, Нью-Йорк. В перерыве между уроками чтения и математики к детям пришел бывший учитель Дэвид Левин, директор Института обучения эмпатии, чтобы поговорить с ними о чувствах и эмоциях. Он сел перед детьми, устроившимися на коврик с буквами алфавита, нахмурился и сказал: «Представьте себе, что я ваш одноклассник и что я только что приехал сюда и никого не знаю». В рамках ролевой игры он обратился к девочке с бантом в волосах и попросил ее встать перед классом и попробовать познакомиться с ним.

Девочка застенчиво подошла к нему и поздоровалась: «Привет!»

– Привет, – пробормотал Левин, уставив глаза в пол и ссутулившись. – Как тебя зовут?

– Эмбер, – ответила девочка.

– А меня зовут Говард, – сказал он. – У меня нет друзей в этой школе. Я никого не знаю, и мне здесь не нравится.

– Я могу стать твоим другом, – предложила Эмбер.

– Правда? – Левин поднял глаза, оживился и расправил плечи.

– Конечно.

– Почему ты решила стать моим другом? Ведь ты только что со мной познакомилась, – спросил Левин, но его манера держать себя постепенно обрела уверенность.

– Потому что быть внимательным к людям – это хорошо, – ответила Эмбер.

Левин обратился к классу.

– Посмотрите на меня. Я изменился? – спросил он.

– Да! – хором ответили ученики.

– Как я изменился? – спросил он. – Опишите эти изменения. Как изменилось мое лицо?

– Вы улыбаетесь, – сказала одна девочка.

– А что делают мои глаза?

– Они светятся от счастья! – подал голос другой ученик.

С помощью ролевой игры Левин учил детей, как нужно считывать, определять и понимать эмоции. Может показаться, что это не настолько важный навык, как умение считать и писать, но результаты последних исследований дают основания полагать, что это не так. Дети должны уметь распознавать и правильно интерпретировать эмоции людей для того, чтобы научиться разбираться в собственных чувствах и управлять ими. К тому же «эмоциональная регуляция» – именно так называется этот навык – неразрывно связана с успехами в обучении, с умением устанавливать прочные и здоровые отношения с окружающими, общим благополучием и другими достижениями в жизни.

Кроме того, умение понимать язык эмоций – это первый шаг к формированию таких качеств, как великодушие и отзывчивость. Действительно, если ребенок захочет сделать что-нибудь хорошее для своего друга, прежде всего ему нужно будет разобраться, что тот чувствует и чего хочет. Он должен уметь прочесть выражение лица и язык тела, чтобы понять, что переживает его друг и в чем он может нуждаться в настоящий момент, не примешивая к этому собственные эмоции или желания. Если у детей нет этих навыков, им непросто общаться с другими детьми, проявлять сострадание и отзывчивость. И это не просто теоретические рас-

суждения: исследования подтверждают, что между эмоциональной грамотностью и альтруистическим поведением существует неразрывная связь.

В ходе исследования 2013 года психолог Питтсбургского университета Селия Браунелл и ее коллеги пригласили в свою лабораторию малышей до трех лет и значимых для них взрослых – это были по большей части матери²³. Исследователи попросили взрослых почитать своим детям книгу и в процессе эксперимента фиксировали, насколько часто мамы прерывали чтение, чтобы назвать и объяснить чувства и переживания персонажей. (Подразумевалось, что матери, которые прерывали чтение ради обсуждения чувств героев в лаборатории, точно так же поступали и дома.) Затем детей пригласили в комнату с игрушками, где они могли поиграть вместе с одним из исследователей. Во время игры им давали возможность обмениваться игрушками и помогать исследователю, когда тот делал вид, что ему нужна помощь. Например, в одном случае он якобы не мог дотянуться до предмета, который хотел взять; в другом – приоткрылся, что ему холодно, в надежде, что ребенок принесет одеяло, лежавшее рядом.

Проведя сравнительный анализ, Браунелл и ее коллеги обнаружили, что дети тех матерей, которые обсуждали с ними чувства персонажей и просили самих детей говорить о чувствах и переживаниях, чаще приходили на помощь и делились с другими игрушками.

Впрочем, чтобы поговорить о чувствах и эмоциях, необязательно читать книгу. И эта стратегия применима не только к трехлеткам и дошкольникам. В идеале родителям следует обсуждать эмоции с детьми любого возраста. Прежде всего нужно быть откровенными в отношении ваших собственных чувств: «Я расстроена, потому что мой начальник раскритиковал отчет, на который я потратила уйму времени». Отметьте переживания ребенка или поинтересуйтесь, как он себя чувствует: «С тобой все хорошо, малыш? Что-то ты загрустил. Ты чем-то расстроен?» Подобные разговоры «способствуют развитию эмпатии и сострадания, помогают понимать чувства других людей и сопереживать им», говорит детский психолог Стюарт Хэммонд, директор Лаборатории социально-нравственного развития Университета Оттавы. Даже просто называя и описывая чувства, вы развиваете положительные черты характера ребенка. Не так давно, сидя за обедом, мы с детьми пытались вспомнить и назвать как можно больше чувств, которые могут испытывать люди, и поговорить о том, что они означают. Это было интересное упражнение, и я знаю, что дети извлекли из него полезный урок, так как на следующий день я услышала, как моя дочь в разговоре с братом использует слово «окрыленный», которого раньше не было в ее лексиконе.

Старайтесь привносить эмоциональную составляющую, когда обращаетесь к детям с просьбой или хотите мотивировать их. Во время одного из экспериментов учащимся третьего и четвертого классов выдали деньги и предложили²⁴ пожертвовать их детям, которые нуждаются в еде и игрушках. Части школьников сказали, что, поделившись деньгами с нуждающимися, они им помогут и доставят немного радости. А остальным, что те, кто делится, «поступают правильно». В результате дети, которых мотивировали пожертвовать деньги, объяснив, какие чувства это вызовет у нуждающихся, делали это с большей готовностью. Еще одно исследование показало, что чем больше матери считают с чувствами других людей и поощряют такое же отношение у своих детей, тем дети более отзывчивы и добры дома и в школе²⁵.

Эмоции должны также стать неотъемлемой частью разговоров на тему дисциплины. Если ваши дети совершают поступки, которые расстраивают или обижают других людей, прямо ска-

²³ Celia A. Brownell, Margarita Svetlova, Ranita Anderson, Sara R. Nichols, and Jesse Drummond, "Socialization of Early Prosocial Behavior: Parents' Talk About Emotions Is Associated with Sharing and Helping in Toddlers," *Infancy* 18 (March 1, 2013): 91–119.

²⁴ Nancy Eisenberg-Berg and Elizabeth Geisheker, "Content of Preachings and Power of the Model/Preacher: The Effect on Children's Generosity," *Developmental Psychology* 15, № 2 (1979): 168–175.

²⁵ Brad M. Farrant, Tara A. J. Devine, Murray T. Maybery, and Janet Fletcher, "Empathy, Perspective Taking and Prosocial Behavior: The Importance of Parenting Practices," *Infant and Child Development* 21 (2011): 175–188.

жите им об этом. Когда моя дочь задирает своего брата, я больше не ограничиваюсь окриками вроде «Не трогай его!», а говорю примерно так: «Драться нехорошо, ведь твоему брату и правда больно, и мне кажется, именно поэтому он такой невеселый сейчас». А затем, вместо того чтобы просить ее извиниться, я предлагаю ей удостовериться, что с братом все в порядке, и подумать, что она может сделать, чтобы поднять ему настроение.

Этот принцип лежит в основе дисциплинарного подхода в воспитании, известного как «метод индукции». Его в 60-х годах прошлого века разработали детские психологи Мартин Хоффман и Герберт Зальцштейн. Проведенное ими исследование показало, что, если родители дисциплинируют ребенка, объясняя, как его поступки влияют на окружающих, он скорее осознаёт значение своих решений и корректирует свое поведение²⁶. Ребенок начинает осознавать свою ответственность и с сочувствием относиться к страданиям другого человека. Приведу несколько примеров таких объяснений: «Когда ты бросаешь снег на дорожку соседнего участка, людям приходится снова ее чистить» или «Постарайся не шуметь: если твой брат поспит чуть дольше, он будет чувствовать себя лучше, когда проснется». (Более подробно вопросы дисциплины рассматриваются в [главе 8](#).)

В ходе исследования 1996 года, организованного с целью проверки теории Хоффмана, проводился опрос матерей, чьи дети учились в шестых и седьмых классах²⁷. Их спрашивали, как они приучают детей к дисциплине. Детям, в свою очередь, задавали вопрос, как родители приучают их к дисциплине. Исследователи также просили учителей оценить, насколько альтруистичны и отзывчивы их ученики; проводили тестирование, чтобы определить уровень эмпатии у детей, и проверяли, насколько они склонны быть щедрыми, предлагая им пожертвовать деньги на благотворительные цели. Дети, чьи родители использовали индукцию в качестве метода воспитания дисциплины, то есть объясняли детям, какие последствия для окружающих могут иметь их поступки, показали себя более щедрыми и способными к эмпатии, чем те, чьи родители добивались дисциплины авторитарными методами, применяя различные виды наказаний.

Благодаря еще одному исследованию удалось выяснить, что дети, чьи матери четко и доступно объясняли, какой вред их проступки наносят другим людям, были больше заинтересованы в исправлении своих ошибок и более склонны помогать посторонним людям, попавшим в беду²⁸.

Еще один важный аспект воспитания эмоциональной грамотности – валидация чувств ребенка, даже когда вам кажется, что его эмоции зашкаливают, или когда они вам непонятны. Для меня это особенно трудная задача. Моя дочь как кипящий котел: она всегда бурно реагирует на то, что другим кажется сущей ерундой. Приведу пример. Она уже научилась отстегивать ремни безопасности и вылезать из детского автомобильного кресла, но каждый раз не может решить: то ли дать мне открыть ей дверцу машины, то ли открыть ее самой. Разумеется, она не сообщает мне о своем выборе на данный момент (а если я спрашиваю, то начинает злиться), поэтому мне остается только сыграть в угадайку, и помоги мне, господи, если я открою дверцу тогда, когда она хочет это сделать сама. Тут уж мне приходится иметь дело с полномасштабной истерикой, сопровождающейся катанием по земле, брыканием и визгами.

Такие моменты, скажем мягко, напрягают. Часто, когда я тороплюсь или устала, мне так и хочется заорать: «Успокойся же ты наконец!» или «Это не стоит выеденного яйца!». Но для нее, конечно, все это очень важно. Мир пятилетнего ребенка сильно отличается от мира матери,

²⁶ Martin L. Hoffman and Herbert D. Saltzstein, "Parent Discipline and the Child's Moral Development," *Journal of Personality and Social Psychology* 5, № 1 (1967): 47–57.

²⁷ Julia Krevans and John C. Gibbs, "Parents' Use of Inductive Discipline: Relations to Children's Empathy and Prosocial Behavior," *Child Development* 67, № 6 (December 1996): 3263–3277.

²⁸ Carolyn Zahn-Waxler, Marian Radke-Yarrow, and Robert A. King, "Child Rearing and Children's Prosocial Initiations Toward Victims of Distress," *Child Development* 50 (1979): 319–330.

перешагнувшей сорокалетний рубеж. Существует масса вещей во взрослом мире, которые мне кажутся ужасными или позорными. Когда же я пытаюсь объяснить это своей дочери, она только пожимает плечами. Возьмем, к примеру, случай, когда во время пандемии я завязала волосы в смешные хвостики и обнаружила это, только войдя в Zoom, чтобы провести интервью с уважаемым врачом, и увидев себя на экране.

Так что, как бы нам ни хотелось приказывать детям успокоиться или, наоборот, встряхнуться, когда они чем-то расстроены, в подобных ситуациях, по мнению специалистов, лучше признать и принять чувства ребенка, то есть валидировать их, сказав что-нибудь вроде: «Ой, ты, должно быть, очень огорчилась, что я открыла дверцу машины, когда ты не нуждалась в моей помощи!» Исследования говорят нам о том, что, если родители чутко реагируют на состояние ребенка, когда тот расстроен, огорчен или обижен, у него быстрее развивается способность справляться с собственными негативными эмоциями²⁹. А еще такие дети более эмпатичны и отзывчивы по отношению к людям, столкнувшимся с неприятностями. (Чуткая реакция родителей на огорчения и беспокойство ребенка – один из важнейших компонентов теории привязанности, которую сформулировали психологи Джон Боулби и Мэри Эйнсворт. Согласно этой теории, если родители чутко и последовательно реагируют на состояние своих детей в трудные для них моменты, дети усваивают, что всегда могут рассчитывать на своих родителей в плане обеспечения душевного комфорта и безопасности. Такие дети вырастают более независимыми и психологически устойчивыми – резилентными – молодыми, а затем и зрелыми людьми³⁰.)

Однако все это не означает, что вы должны смотреть сквозь пальцы на то, что вытворяет ваш ребенок, пытаясь справиться со своими переживаниями. Вполне уместно дать понять ему (дождавшись, может быть, когда он перестанет рыдать), что вы, конечно, понимаете, что он жутко разозлился, но тем не менее совершенно ни к чему было в гневе опрокидывать стулья на кухне. (Такая конструктивная реакция сильно отличается от полного игнорирования чувств ребенка или поучений, что он не должен был давать волю гневу.)

Вы можете сказать: «Давай подумаем, есть ли еще какие-нибудь способы, с помощью которых ты сможешь поднять себе настроение?» Среди альтернативных приемов, которые обсуждали мы с дочерью, были такие: сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, от души поорать в ее комнате или в каком-нибудь другом подходящем месте и потопать ногами. И надо сказать, она постепенно усваивает уроки. Так, недавно, пребывая в расстроенных чувствах, она встала со стула, вышла из дома и минуты две пронзительно вопила, как банши. (Бедные мои соседи!)

Когда родители помогают детям найти способы урегулировать трудную ситуацию или восстановить душевное равновесие, их дети начинают с большим вниманием и заботой относиться к другим людям. В ходе многолетнего исследования, результаты которого были опубликованы в 2016 году, ученые из Пенсильванского университета и Калифорнийского университета в Риверсайде опрашивали матерей маленьких детей с целью выяснить, как те обычно реагируют на негативные чувства своих малышей³¹. Исследователи также наблюдали за взаимоотношениями матерей и детей в лабораторных условиях. В рамках эксперимента ученые спровоцировали у детей чувство разочарования, вручив им не те подарки, которые те хотели получить, чтобы выяснить, как дети справляются с негативными эмоциями. В результате выяс-

²⁹ Maayan Davidov and Joan E. Grusec, “Untangling the Links of Parental Responsiveness to Distress and Warmth to Child Outcomes,” *Child Development* 77, № 1 (January/February 2006): 44–58.

³⁰ Inge Bretherton, “The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth,” *Developmental Psychology* 28, № 5 (1992): 759–775.

³¹ Meghan B. Scrimgeour, Elizabeth L. Davenport, and Kristin A. Buss, “You Get What You Get and You Don’t Throw a Fit!: Emotional Socialization and Child Physiology Jointly Predict Early Prosocial Development,” *Developmental Psychology* 52, № 1 (January 2016): 102–116.

нилось, что у детей, которым мамы помогали справиться со стрессом, были лучше развиты навыки эмоционального регулирования и они были более сострадательными и отзывчивыми.

Результаты еще одного исследования, которое проводилось в 2019 году, показали, что дети матерей, старавшихся помочь своим малышам справиться со стрессовой ситуацией, спустя год чаще выказывали желание утешить работавшего с ними специалиста, чем дети тех, кто этого не делал³². Вполне возможно, что, если родители с добротой и пониманием реагируют на чувства ребенка, когда ему плохо, и показывают, как снять напряжение и успокоиться, их ребенок учится разбираться в собственных эмоциях, а затем распознавать эмоциональные потребности других людей и правильно реагировать на них.

Тем не менее нельзя сказать, что эмоционально грамотные дети всегда ведут себя прилично. Это было бы слишком просто. Те же эмоциональные навыки, которые помогают детям проявлять эмпатию и понимать потребности других людей, могут использоваться, чтобы испортить настроение окружающим. Это то, что я наблюдаю практически ежедневно во взаимоотношениях своих детей, когда они обмениваются тщательно продуманными оскорблениями, нанося удар в самое больное место. Но конфликты между детьми не говорят о том, что ваши дети злые. В определенной степени это нормальное и вполне естественное явление (более подробно о том, что можно сделать, чтобы наладить отношения между братьями и сестрами, вы узнаете в [главе 9](#)). Иногда дети могут вести себя совершенно невыносимо по отношению к своим братьям и сестрам, но быть очень внимательными к друзьям, то есть совмещать в себе Джекила и Хайда³³.

Так что разговаривайте со своими детьми о чувствах – своих, их собственных и чувствах окружающих. Старайтесь связать их поступки и решения с последствиями для эмоционального состояния других людей. Когда дети чем-то расстроены, валидируйте их чувства, даже если вам хочется просто покрутить пальцем у виска. А когда они немного успокоятся, обсудите с ними, какие проявления эмоций приемлемы, а какие нет, и помогите им найти стратегии, которые они смогут использовать для урегулирования трудных ситуаций в будущем.

Стратегия воспитания альтруизма № 2

Давайте детям возможность помогать другим

Однажды моя дочь, которой тогда было пять лет, захотела самостоятельно достать вафлю из тостера. Теоретически это была прекрасная идея, но, чтобы дать ей возможность «помочь» нам, нужно было найти стул, подвинуть его поближе к тостеру, переместить тостер к краю столешницы и проследить, чтобы она не обожглась, вытаскивая вафлю. Короче говоря, ее желание «помочь» потребовало лишних усилий и времени с моей стороны, то есть никакой реальной помощи я, конечно, не получила.

Психологи придумали термин, который идеально описывает подобную ситуацию: «бесполезная помощь». Приготовление печенья с участием детей занимает примерно в три раза больше времени и создает в восемь раз больше беспорядка на кухне, чем если бы мы делали это в одиночку. А уж как нам «весело», когда они «помогают», не спрашивая нашего разрешения! «Посмотри, мамочка, как я сложила одежду!» Господи, только не это! «Пап, я помыл

³² Nancy Eisenberg, Tracy L. Spinrad, Zoe E. Taylor, and Jeffrey Liew, “Relations of Inhibition and Emotion-Related Parenting to Young Children’s Prosocial and Vicariously Induced Distress Behavior,” *Child Development* 90, № 3 (May/June 2019): 846–858.

³³ Джекил и Хайд – персонажи повести Роберта Стивенсона «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», олицетворяющие борьбу добра и зла. Мистер Хайд – «сосуд» для темных сил, двойник, стремящийся заменить, уничтожить личность доктора Джекила. *Прим. ред.*

твою машину!» Черт, это что такое на переднем сиденье – садовый шланг? В своей статье, опубликованной в 2018 году, Селия Браунелл и Стюарт Хэммонд приводят результаты опроса более пятисот родителей на тему «бесполезной помощи» их маленьких детей³⁴. Одна из мам призналась, что ей приходится проверять мусорный контейнер несколько раз в день, так как ее дочь постоянно выбрасывает туда вполне приличные вещи. «Мы уверены, что именно так она “потеряла” одну туфлю от своей любимой пары», – сказала она.

Иногда у нас элементарно нет времени, и мы не можем позволить ребенку заниматься «бесполезной помощью». Как работающая мама я регулярно оказываюсь в такой ситуации, и мне приходится говорить что-нибудь вроде: «Нет, солнышко, только не сейчас, я спешу» – и делать то, что нужно, самой из соображений экономии сил и времени. Правда, я стараюсь не особо заикливаться на этом, так как, согласно данным исследований, чем больше родители дают детям им помогать, тем больше дети стремятся это делать и тем лучше у них это получается. Разумеется, необязательно задействовать ребенка на всех этапах приготовления оладий к воскресному завтраку. Можно заранее отобрать те задания, с которыми, на ваш взгляд, ребенок успешно справится. Например, поручить ему (ей) замешивать тесто или добавлять в него уже отмеренные ингредиенты. Со временем дети освоят те навыки, которые позволят им оказывать реальную помощь.

Эта концепция находит подтверждение в ряде исследований. Так, в 2015 году Стюарт Хэммонд и Джереми Карпендейл наблюдали за тем, как матери выстраивают взаимодействие со своими малышами, попросив их помыть посуду после игры в чаепитие. В ходе эксперимента исследователи выяснили, что чем больше матери поощряли попытки детей им помочь (иногда только мешающие работе), чем больше они их поддерживали, тем чаще их дети впоследствии демонстрировали готовность прийти на помощь исследователям, когда те делали вид, будто у них возникли какие-то проблемы³⁵.

Джоан Грусек, профессор Университета Торонто, вместе со своими коллегами выяснила, что, если дети регулярно помогают в работе по дому и особенно если они выполняют задания, которые напрямую облегчают жизнь другим людям, у них развивается сострадательное отношение к окружающим. В 1997 году в ходе одного из исследований ученые опросили родителей, какую помощь по дому, по их мнению, должны оказывать дети в возрасте от десяти до четырнадцати лет³⁶. (Кстати, когда опрашивали отцов, те редко были в курсе, какую домашнюю работу выполняют их дети. Папы, надеюсь, теперь вы исправитесь!) Затем психологи попросили родителей оценить, насколько заботливы и внимательны их дети по отношению к другим людям, и перечислить все случаи, когда их дети помогали, утешали и защищали других людей или чем-то делились с ними. Исследователи опросили также и педагогов, которые учили этих детей, задавая вопрос, готовы ли дети помогать в классе и насколько доброжелательно они ведут себя по отношению к одноклассникам.

Грусек и ее команда выяснили, что те дети, особенно более старшего возраста (от двенадцати до четырнадцати лет), у кого были постоянные обязанности по дому и чья работа приносила реальную пользу семье – например, они накрывали на стол и убрали со стола, помогали готовить еду и делали уборку в местах общего пользования, – были чаще готовы помочь и с большим состраданием относились к другим людям, чем те, на чью помощь в семье не рассчитывали. Имело значение также и то, какие задания выполняли дети. Если дети должны были

³⁴ Stuart I. Hammond and Celia A. Brownell, “Happily Unhelpful: Infants’ Everyday Helping and Its Connections to Early Prosocial Development,” *Frontiers in Psychology* 9 (September 21, 2018): 1770.

³⁵ Stuart I. Hammond and Jeremy I. M. Carpendale, “Helping Children Help: The Relation Between Maternal Scaffolding and Children’s Early Help,” *Social Development* 24, № 2 (May 2015): 367–383.

³⁶ Joan E. Grusec, Jacqueline J. Goodnow, and Lorenzo Cohen, “Household Work and the Development of Concern for Others,” *Developmental Psychology* 32, № 6 (1996): 999–1007.

обслуживать только себя, например убираться в своей комнате или раскладывать по местам свою одежду, то они в меньшей степени демонстрировали готовность помогать другим.

Но вот что интересно: некоторые исследователи полагают, что для детей младшего возраста лучше работает предоставление выбора – помогать или не помогать, – а не принуждение. Авторы исследования 2017 года обнаружили, что пятилетние дети (в особенности девочки), которых просили убрать кучу разбросанных бумаг, но при этом предупреждали, что они не обязаны это делать, убрали в три раза больше бумаги, чем те дети, которым просто давали команду помочь³⁷. Исследование психолога Эдварда Деси показало, что люди, выполняющие работу по собственной воле, более мотивированны, самостоятельны и уверены в своих силах³⁸. Когда же человек чувствует, что его заставляют что-то делать, его интерес к работе быстро угасает. (Более подробно об исследовании Деси я рассказываю в [главе 2](#).) Кроме того, если помощь оказывается в рамках личного выбора, дети ставят это себе в заслугу, что существенно повышает их самооценку и доставляет им огромное удовольствие.

Можно находить возможности для того, чтобы дети помогли не только по дому. Например, если ребенок ходит в группу подготовки к школе или в начальную школу, подумайте о том, чтобы взять под опеку какую-нибудь семью и купить им подарки на праздник (причем попросите детей помочь вам с выбором подарков). Или начните всей семьей работать в качестве волонтеров в какой-нибудь благотворительной организации. Если вы регулярно жертвуете деньги на благотворительность, обсудите с детьми, какие выбрать благотворительные организации и почему, и всячески поощряйте их желание заниматься волонтерской работой или жертвовать на те добрые дела, к которым у них лежит душа. Можно даже разработать целую систему, например завести несколько банок с наклейками вроде «Отдать», «Хранить» и «Расходовать», чтобы дети каждую неделю сами распределяли свои карманные деньги.

Подростковый возраст – благоприятное время для вовлечения детей в полезную деятельность, чтобы дать им почувствовать свою сопричастность к общему делу. В этом возрасте дети «пытаются определить свое место в мире», говорит Нэнси Дейч, директор Центра содействия эффективному развитию молодежи Youth-Nex при Педагогической школе Карри Виргинского университета. Все они ищут дело, которому можно себя посвятить, и все заикливаются на одних и тех же неизменных идеях о себе: «Я именно тот человек, который нужен» или «Я тот, кто верит в это». Предоставив им возможность делать добро, вы поможете сформировать и укрепить их самоидентичность как сострадательных и готовых бескорыстно помогать другим людям.

Метаанализ данных сорока девяти исследований, проведенный в 2014 году, показал, что подростки, принимающие участие в деятельности сообщества и рефлексирующие на эту тему, лучше учатся в школе и лучше относятся к другим людям, чем те, кто этого не делает³⁹. Так что, если ваши дети-подростки работают волонтерами, обсудите с ними, как это отражается на их самоощущении и какую пользу приносит их деятельность. Следует отметить, что некоторые виды волонтерской помощи дети воспринимают как более важные. Исследования показывают, что детям больше нравится, когда помощь осуществляется напрямую в интересах уязвимых групп людей, когда она помогает улучшить эмоциональное или физическое благополучие других и когда у подростков устанавливаются личные отношения с их бенефициарами.

³⁷ Diotima J. Rapp, Jan M. Engelmann, Esther Herrmann, and Michael Tomas, “The Impact of Choice on Young Children’s Prosocial Motivation,” *Journal of Experimental Child Psychology* 158 (2017): 112–121.

³⁸ Edward L. Deci, “Effects of Externally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation,” *Journal of Personality and Social Psychology* 18, № 1 (1971): 105–115.

³⁹ Anne van Goethem, Anne van Hoof, Bram Orobio de Castro, Marcel Van Aken, and Daniel Hart, “The Role of Reflection in the Effects of Community Service on Adolescent Development: A Meta-Analysis,” *Child Development* 85, № 6 (November/December 2014): 2114–2130.

Чтобы помочь подросткам найти подходящие возможности, расскажите им о доступных вариантах, но позвольте самостоятельно принять решение. Не стоит подталкивать ребенка к той деятельности, которая интересна вам. Лучше обсудите с ним несколько вариантов, которые могут показаться ему привлекательными, так вы поможете ему сориентироваться и понять сферу его интересов. Например, мой племянник, учась в начальной школе, не на шутку увлекся проблемой гуманного отношения к животным. В результате он стал ветеринаром и с тех пор каждый год делает пожертвования организациям, занимающимся защитой прав животных. Если ребенок вовлечен в полезную деятельность, более значительную, чем его собственные интересы, эта деятельность «становится неотъемлемой частью его представления о себе как о нравственной, неравнодушной личности», считает Джоан Грусек. Впоследствии такие дети становятся более образованными, компетентными и уверенным в себе взрослыми.

Подростки и молодые люди – это та сила, которая способна осуществить перемены в обществе, ведь они готовы свергать любые авторитеты и идти на любой риск. «Не вижу ничего удивительного в том, что молодые люди часто стоят в первых рядах движений за социальные перемены, – говорит Нэнси Дейч. – Мы склонны рассматривать готовность подростков идти на риск как негативную черту, толкающую их к слишком быстрой езде, употреблению наркотиков и алкоголя, но те же самые структуры мозга, которые способствуют проявлениям негативного рискованного поведения, могут стимулировать и позитивные рискованные поступки». Так что, хоть и ездят слишком быстро, они вполне способны изменить мир.

Стратегия воспитания альтруизма № 3

Четко обозначайте свои ожидания и обсуждайте их в семье

У любого из нас есть свои представления о том, как нашим детям следует вести себя в тех или иных ситуациях, и о тех ценностях, которые мы хотим у них сформировать. Большинство из нас хотят, чтобы дети росли добрыми, с уважением относились к другим людям и не причиняли физическую боль друг другу. Но многие ли из нас прямо и откровенно высказывают свои пожелания? Родители часто думают, что их ожидания очевидны и что дети по умолчанию должны это знать. Но ребенок не рождается с врожденным знанием этих ценностей – их нужно четко формулировать и объяснять детям доступным языком.

Приведу наглядный пример. Когда я начала знакомить детей со своими взрослыми друзьями, я была уверена: они знают, что нужно вести себя вежливо, отвечать на вопросы и смотреть в глаза собеседнику. Но так ли это было на самом деле? Конечно, нет! Они убежали, иногда с дикими воплями. Позднее я осознала, что никогда не учила их ритуалу знакомства, в котором, скажем честно, есть немало тонкостей. (Я сама до сих пор испытываю некоторые трудности в этом деле и отчасти поэтому предпочитаю избегать коктейльных вечеринок.)

Детям нужно объяснять, почему вы просите их сделать то-то и то-то: эта мысль снова отсылает нас к теории индукции Хоффмана. Я большой мастер отдавать приказы: «Не болтай с набитым ртом!» или «Повесь куртку на место!». Но, может, лучше потратить несколько лишних секунд и сопроводить свою просьбу соответствующим объяснением: в идеале нужно подробно и доступно растолковать, в чем смысл вашей просьбы для вас, для детей или для других людей. Именно поэтому скажите не просто «Убери, пожалуйста, детальки лего», а «Убери, пожалуйста, детальки лего, а то кто-нибудь из нас случайно наступит на них и поранится».

Как-то несколько месяцев назад, когда готовила обед, я со вздохом призналась сыну – тому самому, который не любит делиться конфетами, подаренными на Хеллоуин, – что я очень устала и вряд ли смогу сделать все, что наметила на этот день. Он повернулся ко мне и сказал:

«Мам, чем тебе помочь? Давай я тоже буду что-нибудь делать». Когда я фактически призналась ему, что нуждаюсь в помощи, и объяснила почему, он тут же показал готовность помочь.

В некоторых случаях, когда вам кажется, что дети должны «понимать, что к чему», на самом деле они, ей-богу, ничего не понимают. Помню, несколько лет назад мой сын вдруг ни с того ни с сего начал хихикать и говорить с акцентом, изображая китайца. Я рассердилась и хотела отругать его, полагая, что в его возрасте пора соображать, что нельзя делать вещи, неприемлемые с точки зрения мультикультурализма. Но потом поняла: для шестилетнего ребенка совершенно не очевидно, что, имитируя китайский акцент, он поступает плохо. Он вовсе не собирался кого-то оскорбить, он искренне не понимал, что такое поведение неприемлемо. Так что я сделала глубокий вдох, села с ним рядом и приступила к объяснениям.

Один из способов донести до детей, каких ценностей вы придерживаетесь и чего от них ожидаете, – совместно составить список семейных правил или ценностей, дав детям возможность высказать собственные мысли и идеи, утверждает психолог Марвин Берковиц, один из руководителей Центра формирования личности и гражданственности Сент-Луисского университета. Постарайтесь не превращать разговор в лекцию с поучениями, пусть это будет свободная дискуссия в кругу семьи, итогом которой станет список правил. Прикрепите результат совместного творчества на дверь холодильника. Список может включать, например, такие положения, как «Мы с уважением относимся друг к другу» или «Как бы мы ни злились, мы никогда не причиним друг другу физического вреда». Они могут носить и более конкретный характер, например: «Если кого-то обидели, мы всегда спросим, чем помочь». Этот метод эффективен и для детей подросткового возраста: он помогает справляться с новыми ситуациями и соответствовать меняющимся семейным ожиданиям.

Теперь, если ваш ребенок нарушит какое-нибудь правило (а это обязательно произойдет!), вы можете сослаться на составленный вместе список, обсудить, что пошло не так, можно ли было поступить иначе и как именно.

Но будьте готовы к тому, что дети могут начать критиковать и ваше поведение.

Стратегия воспитания альтруизма № 4

Собственным примером показывайте, как быть добрым к людям

Этот совет кажется очевидным, но, как ни странно, ему очень трудно следовать. Крайне утомительно постоянно проявлять уважение к членам семьи, особенно если устал, чем-то расстроен или у тебя был тяжелый день. Но если мы хотим, чтобы наши дети выросли добрыми, заботливыми и сострадательными, мы сами должны быть образцом такого поведения. «Мы создаем модель, как нужно себя вести, что говорить, что делать в той или иной ситуации: дети смотрят на нас в поисках правильного примера и считывают эту информацию», – поясняет Джеффри Фро, психолог из Университета Хофстра и один из авторов книги «Как воспитать благодарного ребенка» (Making Grateful Kids).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.