

Рэйчел Кац,
Хелен Шве Хадани

Эмоциональный интеллект ребенка

Эффективные стратегии воспитания
сознательных, склонных к сотрудничеству
и уравновешенных детей



Рэйчел Кац

**Эмоциональный интеллект
ребенка. Эффективные стратегии
воспитания сознательных,
склонных к сотрудничеству
и уравновешенных детей**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9
ББК 88.41

Кац Р.

Эмоциональный интеллект ребенка. Эффективные стратегии воспитания сознательных, склонных к сотрудничеству и уравновешенных детей / Р. Кац — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-4024-9

Чтобы ребенок успешно социализировался в обществе, необходимо научить его контролировать свои эмоции и правильно реагировать на эмоции окружающих. Но как это сделать, если зачастую родителям сложно понять, что происходит в голове у их детей? Что они думают? Что чувствуют? Почему так себя ведут? Авторы книги «Эмоциональный интеллект ребенка» раскрывают устройство детской психики и предлагают родителям практические советы, которые помогут им воспитать внимательного, чуткого и эмоционально уравновешенного человека. «Мы – Хелен и Рэйчел – понимаем ваши родительские тревоги. Мы сами родители. А еще мы профессионально изучаем развитие детей от рождения до восьми лет и уже несколько десятилетий работаем с малышами. Мы написали эту книгу, чтобы помочь родителям увидеть мир таким, каким его воспринимает их ребенок на разных этапах развития, и воспитывать сына или дочь осознанно, с полным пониманием того, что и зачем вы делаете. Мы надеемся, что вы станете с интересом и радостью наблюдать за поведением своего ребенка и увереннее чувствовать себя в роли воспитателя, особенно в том, что касается развития социально-эмоционального интеллекта». Рэйчел Кац, Хелен Шве Хадани

УДК 159.9

ББК 88.41

ISBN 978-5-9573-4024-9

© Кац Р., 2022
© ИГ "Весь", 2022

Содержание

Знакомьтесь: сознание вашего ребенка	10
Глава 1. Что происходит в голове у вашего ребенка?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Рэйчел Кац, Хелен Шве Хадани
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
ребенка. Эффективные стратегии
воспитания сознательных, склонных к
сотрудничеству и уравновешенных детей

Rachael Katz and Helen Shwe Hadani

What Happened to Make You Anxious?

The Emotionally Intelligent Child: Effective Strategies for Parenting
Self-aware, Cooperative, and Well-balanced Kids

Оригинальные иллюстрации *Карен Канаро*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

© 2022 by Rachael Katz and Helen Shwe Hadani

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО Издательская группа «Весь», 2023

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – сво-

бода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



* * *

Любой родитель скажет вам, что часто наблюдает за своим ребенком со смешанным чувством восхищения и изумления: «Что творится в этой маленькой головке? Почему мой ребенок так себя ведет? Как я могу помочь ему раскрыть все свои способности?» В книге «*Эмоциональный интеллект ребенка*» Кац и Хадани раскрывают устройство детской психики и предлагают родителям практические советы, которые помогут им воспитать внимательного, чуткого и эмоционально уравновешенного человека.

Доктор Нил Айзенберг, основатель и главный редактор портала kidshealth.org (центров детского здоровья Netours), почетный профессор педиатрии в Медицинском колледже имени Сидни Киммела, консультант по вопросам детского здоровья

Если вы не знаете, как помочь своему ребенку освоиться в обществе и научиться справляться с эмоциями, то замечательная книга Рэйчел Кац и Хелен Хадани «*Эмоциональный интеллект ребенка*» на многое откроет вам глаза и придаст спокойствия и уверенности в своих силах. При чтении кажется, будто два опытных профессионала мягко держат тебя за руку и подробно рассказывают, как преодолеть трудности и кризисы, с которыми сталкиваются все родители.

Сьюзан Энджел, доцент психологии, руководитель программы подготовки учителей в Колледже Уильямс

Хелен и Рэйчел не только специалисты по раннему развитию детей, но и сами родители, и поэтому они досконально знают, как устроено сознание ребенка и как проходит его эмоциональное развитие, и с уважением относятся ко всему, что происходит во внутреннем мире ребенка. В своей книге они рассказывают, как проходит социальное и эмоциональное развитие детей, и предлагают оригинальные и практические советы, как помочь ребенку на этом

пути. Все родители, желающие научить ребенка навыкам, которые помогут ему хорошо учиться и в целом преуспеть в жизни, просто обязаны ее прочитать.

Карин Флинн, бывший генеральный директор музея «Бэй-Эриа», основатель еженедельной рассылки *Holos*

Есть информация интересная, а есть информация необходимая. «*Эмоциональный интеллект ребенка*» – книга, которую обязаны прочитать все родители и опекуны, потому что она как раз содержит необходимую информацию и практические методики для развития у ребенка социального и эмоционального интеллекта.

Солвази Сэмюэл Джонсон, наставник и учитель осознанности

Книга зацепила меня с первых же страниц! «Чтобы воспитать ребенка социализированным и эмоционально развитым, нужно научиться смотреть на его действия с учетом его возраста и уровня развития и реагировать на его потребности не импульсивно, а осознанно и целенаправленно». Эту универсальную истину авторы доносят до всех нас и параллельно делятся мудростью, наблюдениями и историями из личного опыта. Я жалею только об одном: что у меня не было этой книги, когда мои дети были маленькими.

Гэйл Силвер, бакалавр права, сертифицированный инструктор по йоге для детей и взрослых, отмеченный многими наградами автор детских книг («*Сердитый Анх*» (*Anh's Anger*) и другие), основатель детского центра по развитию осознанности *The School Mindfulness Project* и центра детской йоги *Yoga Child*

Практическое, понятное, душевное и просто незаменимое руководство по воспитанию, которое поможет вам стать мудрыми и чуткими родителями. Рэйчел и Хелен написали чудесную книгу, в которой четкие и конкретные рекомендации дополнены личными историями и подкреплены доступно изложенными научными фактами. Из нее вы узнаете, как понять своего ребенка, найти с ним общий язык и помочь ему в развитии. Эта книга – настоящий подарок всем нам!

Орен Джей Соффер, автор книги «*Скажи, что ты имеешь в виду*» (*Say What You Mean*)

Почувствуйте, что чувствует ваш ребенок, взгляните на мир его глазами, и, кто знает, возможно, именно это поможет вам обрести гармонию и взаимопонимание. «*Эмоциональный интеллект ребенка*» – увлекательная, хорошо написанная и основанная на реальных примерах книга, которая будет отличным подспорьем для тех, кто хочет стать осознанным родителем. Если вы устали от постоянного стресса и хотите снова наслаждаться материнством или отцовством, эта книга – для вас!

Кэти Хирш-Пасек, доктор философии, профессор психологии в Университете Темпл, старший научный сотрудник в Бруклинском институте, соавтор книг «*Блестящий ребенок*» (*Becoming Brilliant*) и «*Эйнштейн не пользовался карточками для запоминания*» (*Einstein Never Used Flashcards*)

Эта книга заставила меня задуматься о том, как я веду себя в отношениях со своими детьми и в целом с окружающими. Как родители и педагоги, мы постоянно думаем о том, что говорим и делаем при детях, – а если по правде,

то очень часто мы думаем о том, чего *не* говорим и *не* делаем. Рэйчел и Хелен не скупаются на ободрение и поддержку, просто и понятно объясняют, каким этот мир видит ребенок, и дают советы, которые помогут любому взрослому стать заботливым и уверенным в своих силах родителем.

Грегг Бер, соавтор книги «Ты учишься, когда задаешь вопросы» (*When You Wonder, You're Learning*)

Знакомьтесь: сознание вашего ребенка

Рене вытерла слезы и высморкалась.

– Я просто хочу, чтобы Анжеле было хорошо. Она говорит, что в садике ей не нравится и другие девочки не хотят с ней играть. А когда я отвечаю ей, чтобы она сама предложила кому-нибудь поиграть, она злится и заявляет, что я глупая. Я не знаю, что делать!

Мысль, что у ее четырехлетней дочери нет друзей и она чувствует себя одинокой, не давала Рене покоя. Сердце Рене сжималось от боли каждый раз, когда Анжела жаловалась, что ей плохо в садике...

Шон посмотрел на экран смартфона: 4:43 утра. «Спи уже», – пробормотал он, обращаясь к себе. Однако сон к нему не шел: мысли Шона то и дело возвращались к недавней выходке его сына Эшера. Друг Эшера, Томас, пригласил мальчика на день рождения, и в разгар праздника трехлетний Эшер на глазах у гостей толкнул Томаса так, что тот упал. И из-за чего? Из-за того, что Томас дал ему кексик с желтым кремом, а Эшер хотел с голубым. Почему Эшер так себя повел? Неужели он растет избалованным? От этой мысли Шона охватывала легкая паника. Может, с Эшером надо поосторожнее?..

Джефффри раздражала медлительность сына.

– Марго, – в очередной раз обратился Джефффри к жене, – Мэтью весь в вашу родню. Вы все немного заторможенные. Ну почему он вечно копается? Неужели нельзя поживее?

Джефффри можно понять: он знал, что дети часто нетерпеливы, и переживал, что им будет неинтересно играть с его сыном.

Возможно, в этих историях вы узнали себя и своих детей. И вы не одиноки. Подобные переживания испытывают родители во всем мире, потому что любой родитель хочет, чтобы его ребенок вырос хорошим человеком – добрым, заботливым и внимательным к себе и окружающим. А для этого нужно подготовить ребенка к жизни в обществе (то есть социализировать) и научить осознавать свои мысли, эмоции, слова и поступки. Что, как вы уже знаете, требует много времени и сил.

Чтобы социализировать ребенка и развить у него эмоциональную осознанность, родителям нужно научиться: а) понимать, как и когда ребенок начинает осознавать у себя психические феномены – мысли, чувства, убеждения, желания и т. п., и б) разговаривать с маленьким ребенком о его поведении, ведь основы социализации и эмоциональной осознанности закладываются именно в раннем детстве.

Мы – Хелен и Рэйчел – понимаем ваши родительские тревоги. Мы сами родители. А еще мы профессионально изучаем развитие детей от рождения до восьми лет и уже несколько десятилетий работаем с маленькими детьми и их родителями. Хелен изучает развитие детей в первые годы жизни и помогает малышам совершенствовать их творческие способности. А я занимаюсь детским образованием: я работала учителем и администратором, а также создавала образовательные материалы и контент для детских медиа.

Мы с Хелен познакомились в школе «Дискавери» – образовательном учреждении для дошкольников на базе детского музея «Бэй-Эриа» в городе Саусалито, расположенном недалеко от Сан-Франциско. Я была директором школы, а Хелен возглавляла музейную исследовательскую группу в Центре детского творчества. Мы с ней часами обсуждали развитие детей и думали, как можно применить эти знания на практике, в нашей учительской и воспитательной работе. Наблюдая за поведением детей и документируя результаты наблюдений, мы заметили, что самосознание, контроль за собственным поведением и способность поставить себя на место другого человека лучше развиты у тех детей, которых активно и вербально поощряют размышлять о своем и чужом внутреннем мире. Мы целенаправленно помогали становлению у детей модели психического (МП) – способности воспринимать и осознавать свои и чужие пси-

хические феномены – и увидели, как благодаря развитию этой способности ребенок понимает, что у других людей тоже есть убеждения, желания и намерения, отличные от его собственных, и учится уважать выбор других.

Мы объединили свои знания о МП с собранной во время наблюдений информацией и применили на практике, при составлении учебных планов и для развития социально-эмоциональных навыков у дошкольников. Мы хотели поближе познакомить наших воспитанников с их собственной психической жизнью, например, помочь понять, что такое самосознание, научить саморегуляции и привить им понимание, что у других людей тоже есть психическая жизнь. Мы добивались, чтобы наши воспитанники задумывались о том, как их поступки влияют на окружающих, учились плодотворно взаимодействовать с людьми и проявлять сочувствие.

Мы с Хелен знали, какие навыки нужно развить у ребенка, чтобы тот хорошо учился в школе и преуспевал в дальнейшей жизни. А еще мы знали, как дети учатся и усваивают новое. Эту информацию мы применяли в «Дискавери» при работе с нашими воспитанниками и их родителями, а теперь хотим поделиться опытом с широкой публикой, то есть с мамами и папами вроде вас.

Многие родители понятия не имеют, как именно их ребенок социализируется и учится взаимодействовать со своими эмоциями. В частности, мало кто из родителей слышал о модели психического; несмотря на то что в научном сообществе эта тема хорошо известна, о ее практическом применении в реальной жизни говорят нечасто. В нашей книге мы стремились вынести эту тему за пределы лабораторий и специализированных научных журналов о раннем развитии детей и простым языком рассказать о ней родителям и воспитателям. Вы тоже заслуживаете знакомства с этой информацией, ведь чем больше вы знаете о развитии социального и эмоционального интеллекта, тем лучше сможете помочь ребенку еще в раннем детстве выработать необходимые установки и социальные навыки. Наша цель – доступно изложить накопленную в научной среде информацию о развитии социального и эмоционального интеллекта в первые годы жизни человека и предложить вам практические рекомендации, с помощью которых вы сможете помочь ребенку развить соответствующие навыки, умения и способности.



ОДНО ДЕЛО – ЧИТАТЬ О ВОСПИТАНИИ, СОВСЕМ ДРУГОЕ – ЗАНИМАТЬСЯ ВОСПИТАНИЕМ

Требуется соблюсти баланс между воспитанием, чтением о воспитании и применением знаний на практике. Большинство родителей, с которыми мы работаем, говорят, что в потоке повседневных дел им часто не хватает времени поиграть с ребенком или почитать о воспитании и развитии детей. Когда же родители все-таки выкраивают время, то увиденное или прочитанное их удивляет или даже вызывает страх, что они неправильно воспитывают ребенка.

Фрэн, мама дошкольника, называла свою манеру воспитания «режимом автопилота». Вот, например, ее неизменный утренний распорядок в будни: она просыпалась, шла на кухню, включала кофемашину и отправлялась к детям. Проверяла подгузник младшего, напоминала старшему сходить в туалет, помогала обоим детям одеться и почистить зубы, а затем возвращалась на кухню, чтобы приготовить завтрак и собрать себе и детям обед. Когда этот ритуал что-то нарушало, Фрэн быстро реагировала и подстраивалась.

Однако время от времени Фрэн «выходила» из автоматического режима, и в такие периоды она осознанно наблюдала за детьми и пробовала представить, что они думают и чувствуют. И неизменно замечала больше, чем обычно. Фрэн задумывалась: а что же движет ее детьми?

Она выкраивала время, чтобы почитать книгу или статьи о развитии и воспитании детей; но как именно применить эти знания, Фрэн не понимала. Она прилежно следовала советам и указаниям из книг и блогов; иногда рекомендации срабатывали, но гораздо чаще оказывались бесполезны. Фрэн не понимала, что делает неправильно. Она начинала сомневаться в своих способностях к воспитанию, прекращала читать и возвращалась к привычной манере. Через какое-то время что-то опять выводило ее из «режима автопилота», и все повторялось. Фрэн ставила себя на место детей, радостно и заинтересованно наблюдала за ними, читала о детском развитии – и снова приходила в замешательство. Нам довелось работать со многими родителями, и Фрэн далеко не единственная, кто не способен вырваться из этого круга.



ЧЕМ ЭТА КНИГА О ВОСПИТАНИИ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОСТАЛЬНЫХ

Сталкиваясь с трудностями при воспитании детей, многие родители обращаются к книгам соответствующей тематики. Проблема может быть любой: у вас с ребенком произошел конфликт, или вы считаете, что ваш ребенок развивается как-то не так, или вы просто хотите стать лучше как родитель, или же все вместе. Многие книги обещают простые и быстрые решения: выполните вот эти действия, и результат не заставит себя ждать. При этом в таких книгах напрямую не сказано, но подразумевается, что есть некий «правильный» способ воспитания, и если вы его не придерживаетесь, то воспитываете ребенка неправильно. А вот о чем авторы часто не упоминают – так это о том, что каждый ребенок развивается в своем темпе и манере и по-своему воспринимает происходящее с ним. Это же верно и в отношении родителей.

Поэтому в вопросах воспитания детей нет быстрых и универсальных решений. Вы никогда не станете идеальным родителем, и ваш ребенок тоже никогда не будет идеален. И, честно говоря, мы бы не советовали вам к этому стремиться, потому что в погоне за совершенством вы не увидите чуда развития человека. Мы все непрерывно учимся, растем, меняемся и развиваемся – такова человеческая природа. Развитие начинается с первых же дней жизни. Еще в младенчестве мы пытаемся распознать эмоции окружающих, чтобы понять, как взаимодействовать с людьми. Эмоциональный и социальный интеллект – фундамент для развития личности, и эти навыки мы оттачиваем на протяжении всей жизни.

Представленный в настоящей книге подход к воспитанию мы назвали «модель MIND». Его цель – научить вас видеть мир таким, каким видит его ваш ребенок на разных этапах развития, и воспитывать сына или дочь осознанно, с полным пониманием того, что и зачем вы делаете. Модель MIND учит замечать, как ваш ребенок растет и развивается в социальном и эмоциональном плане. Мы хотим, чтобы вы отмечали эти перемены, радовались им и знали, как помочь ребенку социализироваться и развить в себе эмоциональный интеллект.



КРАТКИЙ ОБЗОР КНИГИ

Чтобы воспитать ребенка социализированным и эмоционально развитым, нужно научиться смотреть на его действия с учетом его возраста и уровня развития и реагировать на его потребности не импульсивно, а осознанно и целенаправленно. Тем самым вы прививаете

ребенку навыки социализации и развиваете его эмоциональный интеллект. В этой книге мы не раз будем просить вас побеседовать с ребенком о его психической жизни и, в частности, о его непрерывно развивающемся внутреннем мире. Такие беседы помогают ребенку понять, что психическая жизнь есть у всех людей, что чужие мысли и переживания нужно уважать и его действия влияют и на него самого, и на окружающих. Кроме того, благодаря таким разговорам у ребенка уже в раннем возрасте закладываются основы социализации и эмоционального интеллекта – самосознание, умение сопереживать и способность к саморегуляции.

Социально-эмоциональные навыки, как и любые другие навыки, пластичны, и в их развитии вы как родитель играете важную роль. Мы убеждены, что понимание модели психического и знания о других ключевых аспектах развития ребенка помогут вам найти ответы на следующие вопросы:

- Как поступки ребенка влияют на его отношения с окружающими?
- Как ваш ребенок может сам себе объяснять, что думает и чувствует?
- Что ваш ребенок думает насчет убеждений и желаний окружающих?
- Что вы как родитель можете сделать для ребенка, чтобы его внутренний голос и в дальнейшем оставался доброжелательным, а сам ребенок относился к себе и окружающим без предубеждений?

Эта книга состоит из двух частей. В первой рассказывается, как у ребенка развиваются способности управлять своими эмоциями и ставить себя на место другого. Для этого мы рассматриваем поэтапное формирование у детей модели психического и выработку у них исполнительных функций, речи и навыков общения, а также то, как все эти факторы соотносятся с культурой и ценностями вашей семьи. Эта информация необходима в первую очередь вам самим, чтобы вы понимали, как человек развивается по мере взросления, и помнили об этих этапах при воспитании ребенка. Для большей наглядности мы добавили рисунки и схемы, которые изображают ключевые аспекты развития личности и результаты исследований социально-когнитивных функций, а также помогают лучше понять предлагаемые методики и указания.

Во второй части вы познакомитесь с моделью MIND. Этот простой план действий поможет вам быть более терпеливыми и подходить к воспитанию проактивнее, что позволит успешнее социализировать ребенка и развивать его эмоциональный интеллект. Модель MIND – доступное и практическое руководство, помогающее отслеживать прогресс ребенка и оценивать степень его социализации и уровень развития эмоционального интеллекта. Применяя эту модель в сочетании со знаниями, полученными в первой части, вы научитесь ставить себя на место ребенка и видеть ситуацию его глазами. Вы как бы изнутри увидите, как развиваются модель психического и навыки социализации.

Эта книга задумана как практическое руководство для родителей, так что мы рекомендуем как можно чаще обращаться к ней и применять изложенные здесь методы. Мы знаем, что воспитание детей – невероятно трудоемкий процесс, порой требующий огромного напряжения, и у родителей зачастую просто не хватает времени, чтобы все успевать; поэтому работайте с книгой в своем темпе. Мы собрали здесь свой опыт исследователей, педагогов и родителей, которые убеждены, что развитые навыки социализации и эмоциональный интеллект – залог успешного обучения и здорового развития ребенка в дальнейшем.

Глава 1. Что происходит в голове у вашего ребенка?

У вас бывало такое, что настроение резко меняется на сто восемьдесят градусов – секунду назад вы радовались жизни и вдруг вам стало грустно? Вчера вы весь день предавались воспоминаниям, а сегодня размышляете о будущем, строите планы и пытаетесь угадать, что вас ждет. Наши психические феномены влияют на то, как мы воспринимаем себя и окружающих. У каждого из нас в голове есть мысленные образы себя и других, и эта способность к мысленному наблюдению помогает нам отслеживать и анализировать свои психические феномены – эмоции, мысли, намерения, желания и убеждения, – а также понимать, как они влияют на наши отношения с людьми. Человек способен понять, как, например, заикливание на прошлом приводит к осуждению, стыду или обвинениям, выливается в те или иные слова или поступки. Однако мы не рождаемся с этой способностью; мы учимся понимать свои психические феномены по мере того, как растем и развиваемся. Давайте сравним эту способность у вас и у вашего ребенка.



СОЗНАНИЕ РОДИТЕЛЯ

Ваш мозг был очень занят задолго до того, как вы стали родителем. Он обрабатывал огромный поток информации: мысли, чувства, убеждения, желания, антипатии и т. д. Большая часть этой информации касалась вас самих, ваших отношений с людьми и собственных переживаний. Например, после какого-то особенно долгого и тяжелого рабочего дня вы размышляли: *а не сменить ли мне работу? Найти место, где я буду чувствовать, что меня ценят и что я делаю нужное дело?* Или за семейным ужином ваш партнер пренебрежительно высказался о вашем любимом фильме, и вы вдруг задумались: *а так ли уж мы подходим друг другу?* Но в любом случае в центре вашего внимания были вы сами.

Но вот у вас появился ребенок, и в вашем сознании произошел внезапный и фундаментальный сдвиг. Теперь вам нужно не только анализировать свое сознание, но и пытаться понять, что творится в голове у другого человека – вашего отпрыска. И даже больше – теперь вы сами играете важнейшую роль в развитии его психики. Но, увы, в мире нет инструкции, которая помогла бы разобраться, что происходит в голове у вас и у вашего малыша. Да, книги – и эта в том числе – помогут сориентироваться, но и вы, и ваш ребенок уникальны. И поэтому вам потребуется «перенастроить» мысли, эмоции и убеждения, чтобы понять, как применять эти советы и рекомендации в воспитании именно вашего ребенка.

Быть родителем подчас тяжело. Вы постоянно думаете о ребенке и его воспитании. Мысли эти крайне назойливы и настырны. *Ребенок за обедом едва притронулся к еде – как он вырастет, если почти не ест? Почему все другие дети в ясельной группе уже ходят и только мой – еще нет? У него что – задержка в развитии? Я сегодня говорила прямо как моя мать, а я обещала себе, что ни за что не скажу такое своему ребенку. Да что со мной не так?*

Быть родителем – значит постоянно думать о воспитании ребенка. Если бы вас прямо сейчас спросили, о чем вы думаете, что бы вы ответили? Обратитесь внутрь себя и посмотрите: что происходит у вас в голове? Каковы ваши мысли и чувства, касающиеся воспитания ребенка? Просто отметьте их про себя. Вы – взрослый человек и способны осознавать свои мысли и чувства (хотя иногда это оказывается не так-то просто). Скорее всего, вам также инте-

ресно, что думает и чувствует ваш ребенок, потому что вы понимаете, что его мысли и чувства отличаются от ваших. Однако ваше самосознание, то есть осознание себя и своих психических феноменов, разительно отличается от самосознания ребенка, потому что у него оно еще не полностью сформировано, а способность к самонаблюдению, то есть к рефлексии, еще не выработалась.



СОЗНАНИЕ РЕБЕНКА

Дети полны энергии, энтузиазма и любопытства и с раннего возраста порой так бурно выражают эмоции и так решительно заявляют о своих предпочтениях, что ставят вас в тупик. Однако если вы спросите своего двух- или четырехлетнего ребенка, о чем он думает, во что верит или что намерен делать, он, скорее всего, посмотрит на вас с непониманием (и вернется к своим делам). Или же вместо ответа сам спросит у вас о чем-то, что увидел на кухне, или же покажет, как его любимая мягкая игрушка «умеет танцевать». И поведет он себя так потому, что в его возрасте самосознание еще не до конца развито, так что он просто не способен проанализировать свои мысли и чувства и рассказать о них.

Иными словами, модель психического у ребенка еще только формируется. И как вы уже, наверное, поняли, развитие способности осмысливать психические феномены – как у себя, так и у других – сложный и многоступенчатый процесс. Формирование модели психического тесно связано с развитием языковых и прочих навыков, в том числе памяти, гибкости мышления и способности к самоконтролю (известных также как исполнительные функции, о чем мы подробнее поговорим в главе 3).

Поэтому, когда ваш ребенок вместо ответа показывает, как «танцует» его игрушка, не торопитесь реагировать, а подумайте: это его поведение – намеренное (то есть спланированная, продуманная реакция) или же возрастное (то есть обусловлено его развитием на текущем этапе)? Когда вы оцениваете поведение ребенка с такой позиции, вы мыслите менее реактивно и реагируете осмысленнее и сочувственнее.

Если же вы не знаете, как именно развивается сознание (и сопутствующие аспекты), то будете испытывать то же, что и Айра. Айру очень беспокоило, что его сын Дэрин из-за взрывного темперамента ни с кем не может подружиться. Дома Дэрин почти не контролировал себя и чуть что злился или ревел навзрыд. Айра боялся, что Дэрину будет тяжело в школе и вообще в жизни из-за неспособности предвидеть последствия своего поведения (а Дэрин не мог этого предвидеть просто в силу возраста). Айра был уверен, что нынешнее поведение сына (обусловленное возрастом) создаст ему проблемы в будущем. От этих мыслей Айра расстраивался и злился, что выливалось в микроагрессию по отношению к сыну. Айра признавал, что ему сложно замечать хорошие поступки сына, и был уверен, что Дэрин ведет себя хорошо только затем, чтобы что-то получить, то есть пробует манипулировать отцом. Если бы Айра больше знал о социально-когнитивном развитии и о том, как правильно поговорить с сыном о последствиях его поступков, он бы пересмотрел свое отношение к поведению сына и нашел бы способ ему помочь.

Чтобы помогать ребенку развиваться в нужном направлении, родителям самим требуются безграничное терпение и доброта, в первую очередь к самим себе. Кроме того, родители должны знать особенности развития ребенка на разных этапах. Это нужно, чтобы понимать, почему ребенок думает и ведет себя именно так, а не иначе. Понимание того, чем обусловлены эмоции и социальное поведение ребенка – поступает ли он нарочно или же это просто возраст-

ное, – поможет вам избавиться от стыда, что вы плохой родитель. Чем больше вы знаете о том, в каком возрасте и как именно дети начинают осознавать психические феномены, такие как мысли и чувства, тем лучше понимаете, как воспитывать ребенка.

Чтобы вы могли «изнутри» взглянуть на то, как ваш ребенок учится взаимодействовать с окружающими, в этой главе и на протяжении всей книги мы будем делиться с вами своими наблюдениями: что дети делают и говорят в саду, школе и в иной учебной обстановке за пределами дома, например в детских музеях или на внеклассных занятиях. Вы наверняка много раз недоумевали, где ваш ребенок услышал некое выражение или перенял некое действие, ведь вы воспитываете его совершенно иначе и у вас в семье никто так не говорит и не ведет себя. Но дело в том, что ваш ребенок учится, наблюдая за поведением других людей. И как бы вам ни хотелось, чтобы сын или дочь учились именно у вас, ребенку нужно давать возможность столкнуться с точкой зрения окружающих – особенно ровесников. Так ребенок делает первые шаги в социализации и пытается управлять своими эмоциями. Ведь если бы все вокруг думали и чувствовали одно и то же, то и ребенку не требовалось бы сдерживать эмоции и задумываться о том, как его поведение влияет на других.



РАЗВИТИЕ МОДЕЛИ ПСИХИЧЕСКОГО У РЕБЕНКА

Легко заметить, когда маленький ребенок начинает ползать, ходить, говорить и задавать вопросы. Иными словами, у основных этапов физического и речевого развития есть явные признаки. С отдельными же аспектами социально-когнитивного развития дело обстоит иначе: во-первых, их сложно отследить, а во-вторых, зачастую они формируются невероятно быстро, особенно в первые годы жизни ребенка. Поэтому у вас могут возникнуть вопросы вроде:

- Как понять, когда ребенок начинает осознавать, что другому человеку не нравится его любимая еда (то есть что желания других людей отличаются от его собственных)?
- Как понять, когда ребенок осознает, что люди могут чувствовать одну эмоцию (например, грусть), а выразить при этом другую (например, радость)?
- Как и когда ребенок начинает задумываться о своих и чужих мыслях?

МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО

От рождения до школы

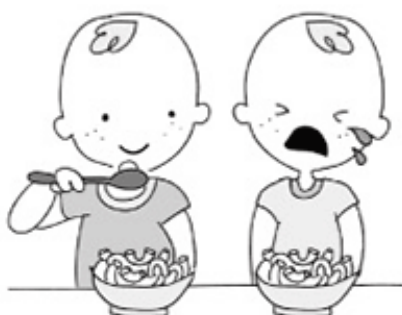
МЛАДЕНЦЫ



Ребенок реагирует на эмоции окружающих и познает мир, наблюдая за социальными взаимодействиями.

Одиннадцатимесячная Лайла всем машет и говорит: «Привет!» Она уже устанавливает зрительный контакт, машет рукой, улыбается и старается приветствовать так всех, кого видит.

ДЕТИ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА



В этом возрасте ребенок уже замечает, что у разных людей разные желания и люди по-разному реагируют в зависимости от того, удовлетворяются эти желания или нет.

Алексу год и десять месяцев, и он с удовольствием ест макароны с сыром. И пристально наблюдает за своим братом-близнецом Карлом, который плачет и бросает тарелку на пол.

МЛАДШИЕ ДОШКОЛЬНИКИ



К дошкольному возрасту ребенок уже понимает, что люди поступают согласно своим убеждениям и убеждения окружающих могут отличаться от его собственных.

Едва завидев на прогулке собаку, трехлетняя Кейт сразу бежит прятаться за маму, потому что боится любых собак. А ее друг Себастиан, наоборот, считает, что собаки дружелюбные, и каждую увиденную собаку старается погладить.

СТАРШИЕ ДОШКОЛЬНИКИ



Старшие дошкольники уже понимают, что представления некоторых людей о мире ошибочны (то есть не соответствуют реальности).

У папы пятилетнего Элая скоро день рождения, и Элай помогает маме и остальным родственникам подготовить вечеринку-сюрприз. Элай знает, что папа (ошибочно) думает, будто это будет самый обычный день.

МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ



К шести годам ребенок поднимается еще на одну ступеньку в понимании психических феноменов — он обнаруживает, что люди иногда скрывают свои истинные чувства.

«Давай пошутим над папой, — шепчет маме шестилетняя Моника. — Скажем, что нам сегодня на пляже не понравилось». Когда Моника рассказывает папе о том, как они сегодня неудачно сходили на пляж, то изо всех сил изображает разочарование.

СТАРШИЕ ШКОЛЬНИКИ



Дети постарше уже понимают, что разум человека все время в работе — даже если со стороны кажется, будто человек ни о чем не думает.

Семилетний Кай сидит с карандашом в руке. Перед ним на столе лежит тетрадь, но Кай ничего не пишет. Когда папа приходит проверить, сделал ли Кай уроки, тот отвечает: «Я думаю, о чем написать. У меня в голове столько всего! Папа, я ВСЕ ВРЕМЯ думаю!»

Рисунок 1

Для развития эмоционального интеллекта и успешной социализации всем людям нужно отдавать себе отчет в собственных мыслях и уметь ставить себя на место другого человека.

Вопросами, подобными вышеперечисленным, занимаются исследователи модели психического – они изучают, как люди понимают свои и чужие психические феномены: мысли, эмоции, убеждения, желания, намерения и т. п.¹. Так, маленьким детям зачастую сложно посмотреть на ситуацию с позиции другого человека, потому что в силу возраста их мозг пока на это просто не способен. Например, ребенок не верит, что кому-то не нравятся крекеры в виде животных, ведь для него это самая вкусная еда на свете. И он просто не способен осознать, что кто-то может думать иначе.

Чтобы лучше понять, что такое модель психического, можно также посмотреть, как психологи определяют степень ее сформированности у детей. Проводилось множество исследований, в которых ученые выясняли, насколько дети понимают, что у людей бывают разные психические феномены². В частности, исследователей интересовало, в каком возрасте ребенок успешно проходит тест на понимание ложных убеждений³. Что такое ложное убеждение? Все просто: это убеждение, которое не соответствует реальности. Например, Мелани думает, что ее любимый мятный чай стоит в кухонном шкафу, а на самом деле жестянка с чаем сейчас на кухонном столе у плиты (потому что ее туда поставил муж Мелани и забыл ей об этом сказать). Поэтому действия Мелани, когда она захочет сделать себе чай, будут продиктованы ее убеждением – ложным убеждением: Мелани откроет шкаф, чтобы достать оттуда жестянку, потому что думает, что она именно там. Понимание, что у людей бывают ложные убеждения, считается одним из главных этапов в развитии модели психического, и эта способность у детей обычно формируется в возрасте 4–5 лет.

С точки зрения ребенка ошибочное убеждение выглядит так. Джереми и Брюс нашли во дворе гусеницу и искали коробку, чтобы ее туда положить. Джереми вспомнил, что на кухонном столе стоит почти пустая коробка с жевательными мармеладками. Мальчики решили, что съедят мармеладки, а из освободившейся коробки сделают во дворе домик для гусеницы.

Вскоре домой вернулась Талия, сестра Джереми. Она заметила коробку в траве и подошла посмотреть. Джереми и Брюс увидели, как Талия открывает коробку, и, прежде чем успели ее предупредить, что там гусеница, Талия завизжала, отшвырнула коробку и расплакалась. Когда первый испуг прошел, сконфуженная и разозлившаяся Талия заметила Джереми и Брюса и заявила, что те ее обманули. Она грозилась все рассказать родителям, если мальчики не отдадут ей конфеты. Как и Мелани, которая была уверена, что мятный чай стоит в буфете, хотя на самом деле там его не было, Талия была ошибочно убеждена, что в коробке лежат мармеладки. Однако Талия повела себя иначе – ей стало неловко за свой испуг, и она разозлилась (и еще вполне справедливо потребовала вернуть сладости, которые и ожидала найти в коробке). Дети (и некоторые взрослые) часто непредсказуемо реагируют на последствия своих ложных убеждений, пока у них по мере взросления и развития когнитивных способностей не сформируется понимание, что уверенность бывает ошибочной.

Часто для определения степени сформированности модели психического у детей психологи применяют так называемый тест Салли-Энн. Это один из самых известных и широко используемых тестов на ложные убеждения⁴. Ребенку показывают двух кукол, Салли и Энн, и рассказывают следующее:

¹ Wellman, H. M. 2011. “Developing a Theory of Mind”. In *The Blackwell Handbook of Cognitive Development*, edited by U. Goswami, 258–284. 2nd ed. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.

² Doherty, M. 2008. *Theory of Mind: How Children Understand Others' Thoughts and Feelings*. New York: Psychology Press. Flavell, J. H. 2004. “Theory-of-Mind Development: Retrospect and Prospect”. *Merrill-Palmer Quarterly* 50: 274–290. Slaughter, V. 2015. “Theory of Mind in Infants and Young Children: A Review”. *Australian Psychologist* 50: 169–172. Wellman, H. M. 2011. “Developing a Theory of Mind”. In *The Blackwell Handbook of Cognitive Development*, edited by U. Goswami, 258–284. 2nd ed. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.

³ Wellman, H. M., D. Cross, and J. Watson. 2001. “Meta-Analysis of Theory-of-Mind Development: The Truth About False Belief”. *Child Development* 72: 655–684.

⁴ Baron-Cohen, S., A. M. Leslie, and U. Frith. 1985. “Does the Autistic Child Have a ‘Theory of Mind’?” *Cognition* 21: 37–46.

У Салли есть корзинка, а у Энн – коробка. Салли кладет бусину в корзинку и уходит из комнаты. В это время Энн достает бусину из корзинки и кладет в коробку. Затем Салли возвращается в комнату.

После этого ребенка спрашивают, где Салли будет искать бусину. Если ребенок уже понимает, что такое ложное убеждение, то ответит, что Салли будет искать бусину в корзинке, потому что Салли *думает*, что бусина именно там. В большинстве исследований трехлетние дети, как правило, отвечают, что Салли заглянет в коробку (где бусина лежит на самом деле), а вот четырехлетние в большинстве случаев говорят, что Салли посмотрит в корзинку. Тест Салли-Энн наглядно демонстрирует, как именно у детей проявляется понимание, что люди бывают по-разному осведомлены о ситуации; это понимание и влияет на поведение ребенка.

Мы рекомендуем родителям думать о формировании модели психического у детей как о поэтапном процессе. Это поможет вам понять, как ребенок учится понимать мысли, убеждения, желания и намерения других. Зная этапы и закономерности процесса, вы сможете социализировать ребенка и обучать его управлению эмоциями соответственно его возрасту, а также корректировать собственные ожидания насчет поведения ребенка и результатов вашего воспитания.

Понимание поэтапного возрастного развития поможет вам на многое взглянуть иначе. Например, если вы знаете, что ваш двухлетний ребенок еще не вполне понимает, что все люди мыслят по-разному, вам проще будет разобраться, почему он стукнул друга, когда тот не поделился игрушечной машинкой. В этом случае у ребенка еще не сформирована способность подумать о желаниях других: он не понимает, что его желание поиграть с машинкой друга вовсе не означает, что друг обязательно ею поделится. А методы решения конфликта, которые предлагаете вы, например поделиться игрушкой, могут оказаться слишком сложны для его понимания, потому что в силу возраста ребенок еще не до конца осознает, что окружающие могут думать не так, как он.

Итак, теперь, когда вы в целом представляете себе, что такое модель психического, как ее сформированность определяют психологи и каковы некоторые ее основные этапы, давайте подробнее рассмотрим, как эта модель развивается с младенчества и до препубертатного возраста. Понимание, как и когда у ребенка формируются представления о тех или иных аспектах модели психического, поможет вам иначе взглянуть на собственного ребенка и придаст уверенности в своих силах. Оценивая поведение ребенка с позиций психологии, вы сможете спокойнее реагировать на его поступки, создадите необходимую психологическую дистанцию между собой и малышом (что ни в коем случае не означает, что вы станете меньше его любить) и будете увереннее в своих методах воспитания.

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.