

*Джон Готтман
Джоан Деклер*

Эмоциональный интеллект ребенка

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Джоан Деклер
Джон Готтман

Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8653732*

*Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Джон Готтман,
Джоан Деклер: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2015
ISBN 978-5-00057-384-6*

Аннотация

Джон Готтман – известный во всем мире психолог, завоевавший признание работами в области семейных отношений, рассказывает о пяти шагах эмоционального воспитания, которые помогут лучше понимать настроение ребенка и мотивы его поведения, позволят обсуждать эмоции на понятном ему языке и научить его справляться с негативными эмоциями, тяжелыми ситуациями и проблемами, а также заложат основу для поддержания близких отношений с ребенком на всех этапах его развития.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 5 |
| Введение | 7 |
| Глава 1 | 9 |
| Влияние эмоционального воспитания на развитие ребенка | 13 |
| Как воспитание поможет вашему ребенку снизить риски | 15 |
| Эмоциональное воспитание как эволюционный шаг | 17 |
| Как мы открыли эмоциональное воспитание | 20 |
| Эмоциональное воспитание и саморегулирование | 22 |
| Глава 2 | 24 |
| Тест самооценки: какого стиля воспитания вы придерживаетесь? | 25 |
| Как интерпретировать ваши баллы | 30 |
| Четыре стиля воспитания | 32 |
| Отвергающий родитель | 32 |
| Неодобряющий родитель | 32 |
| Невмешивающийся родитель | 33 |
| Эмоциональный воспитатель | 33 |
| Отвергающий родитель | 35 |
| Неодобряющий родитель | 38 |
| Невмешивающийся родитель | 41 |
| Эмоциональное воспитание | 43 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 46 |
| Комментарии | 47 |

Джон Готтман, Джоан Деклер Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей

John Gottman, Joan DeClaire
Raising an Emotionally Intelligent Child

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© John Gottman, 1997

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Посвящается работе и памяти доктора Хаима Гинотта

Предисловие

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЕТИ ПЕРЕЖИВАЮТ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА, а соответственно, и их родители. За последние одно-два десятилетия в жизни детей произошли огромные изменения, из-за которых им стало труднее освоить навыки человеческих чувств, что предъявляет дополнительные требования к их родителям. Родители должны узнать о более эффективных способах обучения своих детей основам эмоциональной и социальной жизни. И данное практическое руководство призвано помочь им в этом.

Возможно, эмоциональное воспитание никогда еще не было столь необходимым. Давайте посмотрим на статистику. За последние несколько десятилетий число убийств среди подростков увеличилось в четыре раза, количество самоубийств – в три раза, удвоилось количество изнасилований. За этими цифрами стоит общее эмоциональное нездоровье общества. Изучение общенациональной случайной выборки из более чем двух тысяч американских детей, по оценке их родителей и учителей сначала в середине 1970-х, а затем в конце 1980-х, продемонстрировало долгосрочную тенденцию к снижению основных эмоциональных и социальных навыков. За это время показатели снизились более чем по сорока пунктам. В среднем дети стали более нервными и раздражительными, более угрюмыми и капризными, более подавленными и одинокими, более импульсивными и непослушными.

Это снижение является результатом значительных изменений, происшедших в нашем обществе. Новые экономические реалии вынуждают родителей работать больше, чем предыдущие поколения, а значит, у них остается меньше свободного времени, которое можно провести с детьми, нежели с ними проводили их собственные родители. Все большее количество семей проживает вдали от своих родственников, часто в районах, где родители маленьких детей боятся позволить им играть на улицах, не говоря уже о том, чтобы зайти к соседям. Вместо того чтобы играть со сверстниками, дети проводят все больше времени перед экраном телевизора или компьютера.

Но в течение всей долгой истории развития человечества дети знакомились с основными эмоциями и получали социальные навыки от своих родителей, родственников, соседей и из импровизированных игр с другими детьми.

Отсутствие возможности научиться основам эмоционального развития приводит к неблагоприятным последствиям. Факты свидетельствуют, что у девочек неспособность различать чувства тревоги и голода в будущем приводит к беспорядочному питанию, а те, кто в ранние годы не научился контролировать свои порывы, имеют большой шанс забеременеть в подростковом возрасте. Для мальчиков импульсивность в ранние годы может означать повышенный риск вступления на путь преступлений и насилия, и для всех детей неспособность справиться с тревогой и депрессией увеличивает вероятность злоупотребления наркотиками или алкоголем в дальнейшей жизни.

Учитывая новые условия, родители должны максимально использовать драгоценные моменты, которые они могут посвятить своим детям, и приложить целенаправленные усилия, чтобы привить им ключевые навыки межличностного общения, такие как возможность понять и справиться с беспокоящими их ощущениями, контроль над импульсами и эмпатия. В своей книге Джон Готтман предлагает научно обоснованный и в высшей степени практический способ, позволяющий родителям дать своим детям необходимый набор инструментов для дальнейшей жизни.

*Дэниел Гоулман, автор книг
«Эмоциональный интеллект» и «Эмоциональный интеллект в бизнесе»¹*

¹ *Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013;*
Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Введение

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТАТЬ ОТЦОМ, я почти двадцать лет занимался возрастной психологией и изучал эмоциональную жизнь детей. Но лишь в 1990 году, когда родилась наша дочь Мория, я начал по-настоящему понимать отношения между родителями и детьми.

Как и многие родители, я не мог представить себе той силы чувств, которые буду испытывать к своему ребенку. Я понятия не имел, как буду взволнован, когда она впервые улыбнется, научится говорить и читать книгу. Не представлял себе, сколько терпения и внимания она будет требовать у меня каждую минуту и насколько сильно я буду хотеть удовлетворять ее потребность во внимании. С другой стороны, меня удивили те чувства огорчения, разочарования и уязвимости, которые я начал испытывать с рождением дочери. Я огорчился, когда не мог с ней общаться. Испытывал разочарование, когда она плохо себя вела. Чувствовал себя уязвимым, когда осознавал, насколько опасным может быть мир. Для меня потеря дочери означала бы, что я потерял все.

Осознание собственных эмоций помогло мне сделать ряд открытий в своей профессиональной деятельности. Как еврей, чьи родители сумели сбежать из Австрии, чтобы не стать жертвами холокоста, я был близок к теоретикам, которые отвергали авторитаризм как способ воспитания морально здоровых детей. Я считал, что семья должна быть демократичной и что дети и родители должны выступать в качестве разумных и равных партнеров, а годы моих исследований динамики семейной жизни показали, что наибольшее влияние на благополучие детей в долгосрочной перспективе оказывают *эмоциональные взаимодействия* между родителями и детьми.

Удивительно, но большая часть сегодняшних популярных советов родителям игнорирует мир эмоций. Они опираются на теории воспитания, где большее внимание уделяется проступкам и игнорируются чувства, которые как раз и служат их побудительной причиной. Однако конечная цель воспитания детей состоит не в том, чтобы воспитать послушного и сговорчивого ребенка. Большинство родителей хочет для своих детей гораздо большего: воспитать высоконравственных и ответственных людей, которые вносят вклад в жизнь общества, обладают достаточной силой, чтобы делать свой собственный выбор, используют свои таланты, любят жизнь и те удовольствия, которые она предлагает, имеют друзей, заключают удачные браки и сами становятся хорошими родителями.

В ходе своих исследований я обнаружил, что одной любви для этого мало. Оказалось, секрет воспитания состоит в том, как родители общаются со своими детьми в эмоциональные моменты. К сожалению, часто бывает, что отношение к эмоциям (своим и своих детей) любящих и заботливых родителей встает на пути к общению с ребенком, когда тот испытывает страх, или злится, или сильно опечален. Этот недостаток можно *устранить* путем приобретения базовых навыков эмоционального воспитания.

Я подробно изучал семьи с помощью тщательно спланированных лабораторных экспериментов и наблюдал за дальнейшим развитием детей. После десяти лет исследований обнаружил группу родителей, дети которых развивались лучше других. Оказалось, что когда эти дети испытывали сильные эмоции, их родители делали пять очень простых вещей, которые я и назвал «эмоциональным воспитанием».

Вырастая, дети, с которыми родители занимались эмоциональным воспитанием, становились теми, кого Дэниел Гоулман называет «эмоционально развитыми» людьми. Они умели лучше управлять своими эмоциями, быстрее себя успокаивали, когда были расстроены, их сердечные сокращения раньше приходили в норму. Благодаря более высокой эффективности физиологических реакций, отвечающих за успокоение, они меньше болели инфекционными заболеваниями. У них была выражена способность к более высокой кон-

центрации. У них лучше складывались отношения с другими детьми даже в сложных социальных ситуациях в подростковом возрасте, когда чрезмерная эмоциональность является значительным препятствием (например, когда их дразнят). Они лучше понимали людей, у них было больше друзей, они лучше учились в школе. Иными словами, у них развивался своего рода IQ по отношению к людям и миру чувств, или эмоциональный интеллект. Эта книга расскажет вам о пяти шагах, которые помогут вам развить эмоциональный интеллект вашего ребенка.

Мой акцент на эмоциональной связи между родителем и ребенком основывается на результатах продолжительных исследований. Насколько мне известно, это были первые исследования, подтвердившие идеи одного из самых блестящих детских клиницистов и психологов – доктора Хаима Гинотта. Свои идеи он изложил в трех книгах, написанных в 1960-х. Гинотт понимал важность общения с детьми в моменты, когда они испытывают сильные эмоции, и установил основные принципы, позволяющие делать это наиболее эффективно.

Эмоциональное воспитание – это последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи. Когда родители сочувствуют своим детям и помогают справиться с негативными чувствами, такими как гнев, печаль и страх, они создают взаимное доверие и привязанность. И хотя родителям, практикующим эмоциональное воспитание, не чуждо устанавливать некоторые запреты, причиной этого выступает не непослушание детей. Уступчивость, послушание и ответственность рождаются из чувства любви и связи, которую дети ощущают со своими семьями. То есть основой приверженности ценностям семьи и воспитания нравственных людей являются эмоциональные взаимодействия между членами семьи. Дети ведут себя в соответствии с семейными стандартами, потому что они сердцем чувствуют, что от них ожидается хорошее поведение и что правильные поступки являются свойством принадлежащих к семейному клану.

В отличие от других теорий воспитания, которые предлагают смесь из стратегий сдерживания плохого поведения детей, пять шагов эмоционального воспитания обеспечивают основу для поддержания близких отношений со своими детьми на всех этапах их развития.

Новым в этой книге является научно обоснованный вывод, что эмоциональные взаимодействия между родителем и ребенком играют главную роль. Теперь мы точно знаем, что, когда мамы и папы используют эмоциональное воспитание, они вносят неоценимый вклад в успех и счастье своих детей.

Предлагаемый мною подход к воспитанию через работу с детскими эмоциями может помочь современным родителям, сталкивающимся с проблемами, которые невозможно было представить в 1960-х годах. С увеличением числа разводов и ростом насилия среди молодежи воспитание эмоционально здоровых детей приобретает еще большее значение. Предложенный метод позволяет защитить детей от рисков, вызванных супружескими конфликтами и разводами. Кроме того, я рассказываю о том, как эмоционально связанные отцы, состоящие в браке или разведенные, влияют на благополучие своих детей.

Ключ к успешному воспитанию детей стоит искать не в сложных теориях, семейных правилах или запутанных формулах поведения, а в глубочайшем чувстве любви и привязанности к своему ребенку, которое проявляется через сопереживание и понимание. Хорошее воспитание начинается в вашем сердце и продолжается в те моменты, когда ваши дети переживают сильные эмоции: расстраиваются, злятся или испытывают страх. Оно заключается в оказании поддержки тогда, когда это действительно важно. Эта книга укажет вам правильный путь.

Глава 1

Эмоциональный интеллект. Ключ к воспитанию эмоционально развитого ребенка

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

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

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

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

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

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

«Семья является тем местом, где мы впервые начинаем изучать эмоции», – пишет Дэниел Гоулман, психолог и автор книги «*Эмоциональный интеллект*»^[1], в которой подробно описываются научные исследования, позволившие нам глубже проникнуть в эту область знания. «В семье мы впервые узнаем, какие чувства должны испытывать по отношению к себе, как нам думать об этих чувствах, как мы можем на них реагировать и как понимать и выражать свои надежды и страхи. Это эмоциональное образование включает не только то, что родители говорят и как они себя ведут непосредственно с детьми, но и спо-

собы, которые помогают им справиться с собственными чувствами, обмен эмоциями, который происходит между мужем и женой. Некоторые родители являются одаренными эмоциональными учителями, другие – отвратительными».

Чем отличается поведение этих родителей? Поскольку я психолог-исследователь, изучающий взаимодействия между родителями и детьми, то большую часть последних двадцати лет я провел в поисках ответа на этот вопрос. Работая с исследовательскими группами из Иллинойского и Вашингтонского университетов, я провел два углубленных исследования 119 семей, наблюдая, как родители и дети реагируют друг на друга в эмоционально напряженных ситуациях^[2]. Мы наблюдали за этими детьми с четырех лет до подросткового возраста. Кроме того, мы ведем наблюдение за 130 парами молодоженов, поскольку они станут родителями маленьких детей. Наши исследования включают продолжительные беседы с родителями, обсуждение их браков, их реакции на эмоциональные переживания своих детей и их осведомленность о роли эмоций в жизни. Мы оценивали физиологические реакции детей во время стрессовых взаимодействий «родитель-ребенок». Мы внимательно наблюдали и анализировали эмоциональные реакции родителей на гнев и печаль своих детей^[3]. Затем повторно связывались с этими семьями, чтобы узнать, как развиваются их дети, – об их здоровье, успеваемости, эмоциональном развитии и социальных отношениях.

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

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

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

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

Родителей, подобных Марии и Дэну, можно описать как «теплых» и «позитивных», но для развития эмоционального интеллекта отдельно взятых тепла и позитивного отношения недостаточно. На самом деле большая часть родителей относится к своим детям с любовью и вниманием, но далеко не все умеют эффективно справляться с их отрицательными эмоциями. Среди родителей, которые не могут развить у своих детей эмоциональный интеллект, я выделил три типа:

1. Отвергающие – это те, кто не придает значения негативным эмоциям своих детей, игнорирует их или считает пустяком.

2. Неодобряющие – это те, кто критикует своих детей за проявление отрицательных эмоций, может сделать выговор или даже за них наказать.

3. Невмешивающиеся – они принимают эмоции своих детей, сопереживают, но не предлагают пути решения и не устанавливают лимиты в поведении своих детей.

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

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

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

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

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

Диана: Надевай куртку, Джошуа. Пора идти.

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

Диана: Не хочешь идти? Почему?

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

Диана: Хочешь остаться?

Джошуа: Да, я хочу остаться дома.

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

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

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

Джошуа (кивает): Да.

Диана: И тебе грустно?

Джошуа: Да.

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

Джошуа: Есть блины и смотреть мультики?

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

Джошуа: А мы сможем взять мой грузовик в парк?

Диана: Наверное, да.

Джошуа: И мы сможем взять с собой Кайла?

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

Джошуа: Хорошо.

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

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

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

Родители:

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

Влияние эмоционального воспитания на развитие ребенка

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

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

Наша работа показала, что эмоциональное воспитание может защитить детей даже от вредного влияния все шире распространяющегося кризиса американских семей – от супружеских конфликтов и разводов. Учитывая тот факт, что более половины современных браков заканчивается разводами, миллионам детей угрожают проблемы, которые социологи связывают с распадом семьи^[4]. Это проблемы низкой успеваемости, неприятия другими детьми, депрессии, болезней и антиобщественного поведения. Аналогичные проблемы возникают у детей несчастных, конфликтующих родителей, даже если те не развелись: когда мать и отец постоянно ссорятся, их конфликт мешает ребенку завязывать дружеские отношения^[5]. Мы также обнаружили, что супружеские конфликты снижают школьные успехи детей и повышают их восприимчивость к заболеваниям. А самое главное, эпидемия нездоровых и распадающихся браков вызывает увеличение случаев девиантного и агрессивного поведения детей и подростков.

Когда подобные ситуации (конфликты, отдельное проживание или развод) возникали в семьях, практиковавших эмоциональное воспитание, результат получался иной^[6]. Хотя в целом такие дети выглядели печальнее других детей, участвовавших в нашем исследовании, – оказалось, что эмоциональное воспитание ограждало их от пагубных последствий, наблюдавшихся у остальных детей, переживших развод родителей. Они не начинали хуже учиться, не были агрессивными и не испытывали проблем со сверстниками. Поэтому мы можем считать эмоциональное воспитание первым научно подтвержденным буфером против эмоциональной травмы развода.

Еще одно неожиданное открытие, которое мы сделали в ходе наших исследований, связано с отцами. Результаты показали, что, когда отцы практикуют метод эмоционального воспитания, они оказывают чрезвычайно положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта своих детей. Если отцы понимают чувства своих детей и стараются помочь им решить проблемы, дети лучше успевают в школе и успешнее устанавливают отношения с другими людьми. И наоборот, эмоционально отдаленные отцы, суровые, критичные и отвергающие эмоции, оказывают глубоко негативное влияние на детей. В среднем такие дети хуже учатся, больше ссорятся с друзьями и больше болеют. (Этот акцент на отцах не означает, что мать не влияет на эмоциональный интеллект. Ее взаимодействие с детьми играет немаловажную роль. Однако мы выяснили, что влияние отца является гораздо более *сильным*, будь оно хорошим или плохим.)

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

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

И наконец, эмоциональное воспитание не означает отсутствия дисциплины. На самом деле, когда вы эмоционально близки со своими детьми, вы больше в них вкладываете, а значит, можете оказать на них большее влияние. Ваше положение позволяет вам быть строгим. Если вы видите, что ваши дети делают ошибки или не хотят выполнять какую-то работу, можете сделать им замечание. Вы не боитесь устанавливать границы. Не боитесь сказать, что они вас разочаровали, когда знаете, что они могут сделать лучше. А поскольку между вами существует эмоциональная связь, то они прислушиваются к вашим словам, их интересует ваше мнение и они не хотят вызывать ваше недовольство. Таким образом, эмоциональное воспитание помогает вам мотивировать своих детей и управлять ими.

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

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

Как воспитание поможет вашему ребенку снизить риски

СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ сталкиваются с проблемами, которых не было у предшествующих поколений. Если в 1960-х родители переживали из-за алкоголя на выпускном вечере, то сегодня они постоянно беспокоятся из-за распространения кокаина в средней школе. Вчерашние родители волновались, что их дочери-подростки могут забеременеть; сегодня они рассказывают своим пятиклассникам о СПИДе. Поколение назад борьба за сферы влияния между враждующими молодежными бандами вспыхивала только в неблагополучных районах города и заканчивалась драками и редко ударом ножом. Сегодня молодежные банды существуют даже в благополучных районах, где проживает средний класс. А с распространением торговли огнестрельным оружием и наркотиками их разборки нередко заканчиваются перестрелками со смертельным исходом.

Жестокие преступления против молодых людей растут с угрожающей скоростью. В период с 1985 по 1990 год, число убийств темнокожих юношей пятнадцати – девятнадцати лет увеличилось на 130 процентов, белых – на 75 процентов и девушек всех рас – на 30 процентов^[7]. Американские мужчины начали совершать тяжкие преступления в более молодом возрасте. С 1965 по 1991 год количество арестов несовершеннолетних за насильственные преступления возросло более чем в три раза^[8], причем с 1982 по 1991 год число несовершеннолетних, арестованных за убийства, увеличилось на 93 процента, а за нападение при отягчающих обстоятельствах – на 72 процента.

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

На протяжении многих лет исследования социологов доказывают, что дети втягиваются в антиобщественное, противоправное поведение в результате проблем в своих семьях, таких как супружеские конфликты, разводы, физическое или эмоциональное отсутствие отца, насилие в семье, плохое воспитание, безнадзорность, наркомания и бедность. Необходимо, чтобы молодые люди заключали более прочные браки, чтобы родители имели экономическую и социальную поддержку, необходимую для заботы о своих детях. Но пока наше общество движется в обратном направлении.

В 1950 году только четыре процента молодых матерей не состояли в браке, сегодня их около 30 процентов^[9]. И хотя большая часть современных матерей-одиночек в конечном счете выходят замуж, высокий коэффициент разводов (сейчас распадается более половины всех новых браков^[10]) поддерживает высокие показатели матерей-одиночек. Сейчас подобных семей около 28 процентов^[11], и половина из них имеют доход ниже черты бедности^[12].

Многим детям из разведенных семей не хватает финансовой и эмоциональной поддержки своих отцов. Данные переписи населения США в 1989 году показали, что полную сумму алиментов получают чуть более половины матерей, четверть получают алименты частично, а пятая часть – вообще ничего^[13]. Одно из исследований показало, что спустя два года после развода большая часть детей в течение года не видят своих отцов^[14].

Повторный брак, если он происходит, приводит к новым проблемам. Причем повторные браки чаще заканчиваются разводами. И хотя отчимы обеспечивают более надежный

доход, отношения в семье часто становятся причиной дополнительного стресса, путаницы и печали в жизни ребенка. В семьях с детьми от разных браков чаще встречается жестокое обращение с детьми. По данным исследования, проведенного канадскими специалистами, дети дошкольного возраста, проживающие в семьях с неродным родителем, в сорок раз чаще страдают от физического и сексуального насилия, чем те, кто живет с биологическими родителями^[15].

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

Кроме того, все семьи испытывают давление изменений в экономике. За последние два десятилетия доход обесценился, а это значит, что многие женщины выходят на работу. Когда партнер-мужчина теряет роль единственного кормильца, во многих парах происходит смена власти, что вызывает дополнительное напряжение. Вместе с тем и работодатели начали требовать, чтобы сотрудники работали дольше. По мнению гарвардского профессора экономики Джульетты Шор, теперь средняя американская семья работает на тысячу часов в год больше, чем двадцать пять лет назад^[16]. По сравнению с 1970-ми свободное время американцев сократилось на треть^[17]. В результате они меньше времени уделяют таким базовым человеческим потребностям, как сон, еда и игра с детьми. За период с 1960 по 1986 год время, которое родители могли проводить со своими детьми, сократилось более чем на десять часов в неделю. Сегодня американцы меньше участвуют в общественных и религиозных мероприятиях, которые поддерживают структуру семьи. Наше общество становится все более мобильным: часто, меняя работу, людям приходится переезжать в другой город, и все большее число семей лишается поддержки родственников и близких друзей.

В результате происходящих социальных изменений существенно возрастают риски для здоровья и благополучия наших детей. В то же время институты, помогающие семьям в защите и поддержке детей, становятся все слабее и слабее.

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

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

Эмоциональное воспитание как эволюционный шаг

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

И действительно, контраст между крошечной девочкой и ее сильными эмоциями заставляет многих людей улыбнуться. Но только представьте, что будет, если Майк так же отреагирует на гнев своей жены. А если начальник Майка так отреагирует на его гнев? Скорее всего, Майку будет не до смеха. Тем не менее многим взрослым ничего не стоит посмеяться над дошкольником, который испытывает ярость. Несмотря на лучшие побуждения, многие родители склонны отделяться от детских страхов и расстройств, как будто они ничего не значат. «Тебе нечего бояться, – говорим мы пятилетнему ребенку, который просыпается в слезах из-за ночного кошмара. Если бы ребенок был взрослым, он мог бы ответить: «Но ты же не видел того, что я». Вместо этого в таких ситуациях дети обычно принимают точку зрения взрослого за правильную и учатся сомневаться в своих суждениях. А когда взрослые постоянно обесценивают их чувства, дети теряют уверенность в себе.

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

Родители испокон веков любили своих детей, однако и прошлые поколения не всегда признавали необходимость терпения, сдержанности и доброты по отношению к детям. Психиатр Ллойд Демоз, написавший эссе «Эволюция детства», рисует ужасающую картину пренебрежения и жестокости, с которыми относились к детям на Западе^[19]. Он отмечает, что тяжелое положение детей начало улучшаться только в XIX – начале XX века. С каждым поколением родители становились все лучше и больше удовлетворяли физические, психологические и эмоциональные потребности своих детей. Как пишет Демоз, воспитание ребенка «все меньше становилось процессом подавления его воли и все больше процессом тренировки, направлением на правильный путь, повышением приспособляемости и социализации».

Несмотря на то что Зигмунд Фрейд в начале 1900-х распространял теорию, что дети очень сексуальные и агрессивные существа, наблюдения конца XIX века доказывают обратное. Социальный психолог Лоис Мерфи, проводя в 1930 году обширное наблюдение и эксперименты с детьми ясельного возраста и дошкольниками, выяснила, что большинство маленьких детей в первую очередь альтруисты и сочувствуют друг другу, особенно когда другой ребенок попадает в беду^[20].

С середины XIX века вера во внутреннюю доброту наших детей направила воспитание по другому пути, который Демоз назвал «режимом помощи». Именно тогда многие родители отказались от строгих, авторитарных моделей, на которых воспитывали их самих. Сегодня большинство родителей считают, что их задача – помочь детям развиваться в соответствии с их интересами, потребностями и желаниями. Для этого они используют метод, который психолог-теоретик Диана Баумринд назвала *авторитетным* стилем воспитания^[21]. В то время

как *авторитарные* родители устанавливают много ограничений, ожидают беспрекословного послушания и не дают детям объяснений, *авторитетные* родители устанавливают гибкие границы, объясняют и поддерживают теплые отношения со своими детьми. Баумринд описывает и третий стиль воспитания, который она называет *разрешающим*, когда родители тепло относятся к своим детям, разговаривают с ними, но устанавливают мало ограничений в их поведении. Изучая дошкольников в 1970-х годах, Баумринд обнаружила, что дети *авторитарных* родителей, как правило, конфликтные и раздражительные, а дети *разрешающих* родителей – импульсивные, агрессивные, не уверенные в собственных силах и имеют низкие достижения. В отличие от них дети *авторитетных* родителей более склонны к последовательному сотрудничеству, бывают самостоятельными, энергичными, дружелюбными и ориентированы на достижение успеха.

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

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

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

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

Но нам еще есть к чему стремиться. И мы готовы сделать следующий шаг в эволюции воспитания. Работая в лаборатории семейной психологии, нам удалось оценить преимущества здорового эмоционального общения между детьми и родителями. Мы выяснили, что взаимодействие родителей и маленьких детей влияет на их нервную систему, а значит, и на эмоциональное здоровье. Мы также узнали, что качество брака семейной пары отражается

на благополучии ее детей и что в эмоциональном взаимодействии отцов и детей заложен огромный потенциал. И наконец, мы пришли к выводу, что в основе развития эмоционального интеллекта ребенка лежит способность родителей осознавать свои собственные чувства.

БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ современной популярной литературы, посвященной воспитанию, обходит стороной тему эмоционального интеллекта. Но так было не всегда. В 1960-х годах, задолго до того, как мы связали слова «эмоциональный» и «интеллект», влиятельный психолог и педагог Хаим Гинотт написал три книги по воспитанию, в том числе *«Родитель – ребенок: мир отношений»*^[22]². Его исследования совершили прорыв в понимании эмоциональной жизни семьи. Гинотт считал, что одна из самых важных обязанностей родителей – слушать своих детей, причем не только слышать слова, но и различать стоящие за ними чувства. Он учил, что разговор об эмоциях помогает родителям привить своим детям принятую в семье систему ценностей. Но чтобы это произошло, родители должны проявлять подлинное уважение к детским чувствам. Они должны сопереживать им – то есть стараться чувствовать то же, что чувствуют их дети.

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

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

Идея Гинотта об эмоциональном общении с детьми оказала значительное влияние на многих педагогов. Так, его ученицы Адель Фабер и Элейн Мазлиш написали ряд практических пособий для родителей, в том числе *«Свободные родители – свободные дети»*, *«Братья и сестры: как помочь вашим детям жить дружно»*, *«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»* и *«Как говорить с детьми, чтобы они учились»*^[23]³.

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

² Гинотт Х. Родитель – ребенок: мир отношений. М.: Эксмо-пресс, 2012.

³ Фабер А., Мазлиш Э. Свободные родители, свободные дети. М.: Эксмо-пресс, 2012; Братья и сестры: как помочь вашим детям жить дружно. М.: Эксмо-пресс, 2011; Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо, 2014; Как говорить с детьми, чтобы они учились. М.: Эксмо-пресс, 2012.

Как мы открыли эмоциональное воспитание

МЫ НАЧАЛИ СВОЮ РАБОТУ в 1986 году с наблюдения за 56 супружескими парами в Шампейне. У всех пар были дети четырех или пяти лет. Члены нашей исследовательской группы проводили с каждой семьей по четырнадцать часов: заполняли анкеты, брали интервью и наблюдали за их поведением. Мы узнавали об их браке, о взаимоотношениях их детей со сверстниками и об отношении к эмоциям в семье. Супруги рассказывали нам, как они переживают негативные эмоции, как, по их мнению, должны выражать и контролировать эмоции их дети, и о том, какие чувства они испытывают, когда их дети злятся или расстраиваются. Интервью позволили нам оценить, насколько родители осознают собственные эмоции и могут ими управлять, а также способны ли они распознать и направить в нужное русло негативные чувства своих детей. Мы выясняли, уважают ли родители чувства своих детей и как они разговаривают с ними, когда те расстроены. Пытаются ли они научить своих детей выражать эмоции и самостоятельно успокаиваться?

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

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

Несомненно, интервью и наблюдения очень важны для понимания внутренней жизни семей, однако проведенное нами исследование уникально еще и потому, что мы не только формировали представление о психологическом климате в каждой семье, но и фиксировали физиологические реакции участников на эмоции. Например, мы просили каждую семью собрать суточную мочу своих детей. В предоставленных образцах определяли следы гормонов, связанных со стрессом. Кроме того, в лаборатории мы оценивали и другие показатели работы вегетативной нервной системы, такие как частота сердечных сокращений, дыхание, кровообращение, двигательная активность и потливость ладоней. Это позволило нам получить более достоверные данные.

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

Технология довольно проста и считается очень надежной: одна группа электродов подключается к грудной клетке, чтобы контролировать частоту сердечных сокращений; другая – к ладоням, чтобы следить за их потливостью. Именно по такому принципу работают детекторы лжи, которые сотрудники полиции регулярно используют, чтобы выяснить правду. Но полиции, чьи испытуемые обязаны сидеть на месте, проще докопаться до истины, чем семейным исследователям. Работа с четырех- и пятилетними детьми требует большего мастерства. Например, в ходе одного из наших исследований нам пришлось проявить изобретательность: построить макет космической капсулы. Дети надевали скафандры и оказывались

внутри хитроумного приспособления, где к ним были подключены электроды – так мы могли измерить их физиологические реакции на различные факторы, провоцирующие проявление эмоций. В виде таких факторов выступали сцены из фильмов или родители, которых мы приглашали, чтобы они научили детей играть в новую видеоигру. Участники были настолько увлечены процессом, что нам удалось записать все сессии на видео – впоследствии мы изучили и оценили слова (включая содержание фраз, тон голоса и жесты), действия и выражения лиц каждого из членов семьи.

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

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

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

Результаты показали, что дети родителей, занимавшихся эмоциональным воспитанием, лучше успевали в школе, были социально более компетентными, эмоционально благополучными и физически здоровыми. У них отмечался более высокий IQ, лучшие оценки по математике и чтению, они лучше ладили со своими друзьями и имели хорошо развитые социальные навыки. Их матери сообщили, что дети испытывали меньше отрицательных, а больше положительных эмоций, реже болели инфекционными заболеваниями, такими как простуда и грипп. Кроме того, эти дети испытывали меньше стрессов – в их моче содержание гормонов стресса находилось на низком уровне. Частота их сердечных сокращений также была ниже, чем у других детей.

Эмоциональное воспитание и саморегулирование

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

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

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

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

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

Эти качества проявились в ходе одной из игровых сессий. Между двумя детьми четырех лет возник спор во что играть. Мальчик хотел играть в супермена, а девочка – в домик. Некоторое время оба ребенка выкрикивали свои пожелания, но мальчик успокоился и предложил простой компромисс: играть в дом супермена. Девочке идея понравилась, и они с удовольствием играли в течение следующего получаса.

Подобный творческий компромисс между четырехлетними детьми требует наличия значительных социальных навыков, в том числе способности слышать друг друга, сопереживать партнеру и совместно решать проблему. Те способности, которые дети приобретают

благодаря эмоциональному воспитанию, лежат далеко за рамками обычных социальных навыков. Еще более полезными эти способности становятся в возрасте от восьми до двенадцати лет, когда принятие сверстниками часто определяется способностью ребенка быть «крутым», то есть хладнокровным и эмоционально невозмутимым. Психологи заметили, что для этой возрастной группы выражение чувств может быть социально необходимым, так как ребенку важно уметь наблюдать и улавливать социальные сигналы, позволяющие ассимилироваться, не привлекая к себе излишнего внимания. Мы обнаружили, что у детей, чьи родители с раннего детства практиковали эмоциональное воспитание, этот социальный навык был хорошо развит, что помогало им находить общий язык и дружить со сверстниками.

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

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

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

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

Глава 2

Оцените свой стиль воспитания

КОНЦЕПЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ПРОСТА, основана на здравом смысле и вырастает из глубочайшего чувства любви и сочувствия к нашим детям. Все родители любят своих детей, но, к сожалению, не все занимаются эмоциональным воспитанием. Осознание его необходимости не вытекает автоматически из их любви или из решения использовать теплый и позитивный настрой в общении с ребенком. Эмоциональное воспитание больше похоже на искусство, оно требует осознанности, умения слушать и поведения, направленного на решение проблем, – того поведения, которое я и мои коллеги обнаружили, наблюдая за здоровыми, хорошо функционирующими семьями. Эти семьи мы можем назвать эмоционально интеллигентными.

Я считаю, что почти все мамы или папы могут стать эмоциональными воспитателями, но многим из них придется преодолеть определенные препятствия. Одним из препятствий может стать привычное отношение к эмоциям, принятое в тех домах, где они выросли. Помешать может и недостаток навыков, позволяющих выслушивать своих детей. Эти трудности могут не дать им стать теми сильными матерями и отцами, опорой для детей, которыми они хотят быть.

Чтобы стать хорошими родителями, нужно начинать с самоанализа. Мы предлагаем вам пройти тест, который поможет понять, какого стиля воспитания вы придерживаетесь. В конце теста мы приводим описание четырех стилей воспитания и рассказ о том, какое влияние эти стили оказали на детей, принимавших участие в нашем исследовании.

Тест самооценки: какого стиля воспитания вы придерживаетесь?

В этом тесте вам предстоит ответить на вопросы об отрицательных эмоциях – грусти, страхе и гнев, которые испытываете вы и ваши дети. Отметьте ответ, наиболее точно соответствующий вашему мнению. Постарайтесь ответить на все вопросы (П = Правильно, Н = Неправильно).

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 1. | На самом деле у детей мало поводов для грусти. | П | Н |
| 2. | Я думаю, что если гнев находится под контролем, то испытывать его вполне нормально. | П | Н |
| 3. | Дети, которые демонстрируют свою грусть, просто хотят, чтобы взрослые их пожалели. | П | Н |
| 4. | Когда ребенок злится, нужно сделать короткий перерыв. | П | Н |
| 5. | Когда моему ребенку грустно, он начинает плохо себя вести. | П | Н |
| 6. | Когда моему ребенку грустно, он ждет, что я исправлю мир и сделаю его совершенным. | П | Н |
| 7. | При моем ритме жизни у меня нет времени на печаль. | П | Н |
| 8. | Гнев является опасным состоянием. | П | Н |
| 9. | Если игнорировать печаль ребенка, то она проходит сама собой. | П | Н |
| 10. | Гнев обычно означает агрессию. | П | Н |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 11. | Дети часто изображают печаль, чтобы добиться своего. | П | Н |
| 12. | Я думаю, что пока печаль под контролем, то все нормально. | П | Н |
| 13. | Грусть нужно преодолеть, пережить, а не заикливаться на ней. | П | Н |
| 14. | Я не против того, чтобы поговорить с ребенком о грусти, если это не тянется слишком долго. | П | Н |
| 15. | Мне больше нравятся веселые дети, чем постоянно взволнованные. | П | Н |
| 16. | Когда мой ребенок расстроен, это хорошее время, чтобы начать решать проблемы. | П | Н |
| 17. | Я помогаю своим детям быстро справиться с грустью, чтобы они могли начать заниматься более приятными вещами. | П | Н |
| 18. | Я не считаю, что если мой ребенок печален, то его можно чему-то научить. | П | Н |
| 19. | Я думаю, что дети грустят из-за того, что придают слишком большое значение отрицательным сторонам жизни. | П | Н |
| 20. | Когда мой ребенок злится, он превращается в настоящего негодника. | П | Н |
| 21. | Когда ребенок злится, я устанавливаю ограничения. | П | Н |
| 22. | Когда мой ребенок грустит, это означает, что он хочет привлечь к себе внимание. | П | Н |
| 23. | Гнев — это эмоция, которая стоит того, чтобы ее изучить. | П | Н |
| 24. | Чаще всего дети злятся из-за незрелости и отсутствия понимания. | П | Н |
| 25. | Я пытаюсь изменить гнев своего ребенка на жизнерадостность. | П | Н |
| 26. | Вы должны выражать гнев, который чувствуете. | П | Н |
| 27. | Когда мой ребенок расстраивается, это шанс с ним сблизиться. | П | Н |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 28. | На самом деле у детей почти нет поводов для гнева. | П | Н |
| 29. | Когда мой ребенок грустит, я стараюсь помочь ему понять, что именно его расстраивает. | П | Н |
| 30. | Когда мой ребенок грустит, я показываю, что понимаю его. | П | Н |
| 31. | Я хочу, чтобы мой ребенок испытал печаль. | П | Н |
| 32. | Важно выяснить, почему ребенок испытывает печаль. | П | Н |
| 33. | Детство — это счастливое время, так что ребенок не должен грустить или сердиться. | П | Н |
| 34. | Когда мой ребенок грустит, мы садимся и говорим о грусти. | П | Н |
| 35. | Когда моему ребенку грустно, я стараюсь помочь ему выяснить причину. | П | Н |
| 36. | Когда мой ребенок злится, это возможность с ним сблизиться. | П | Н |
| 37. | Когда мой ребенок злится, я пытаюсь испытать это чувство вместе с ним. | П | Н |
| 38. | Я хочу, чтобы мой ребенок испытывал гнев. | П | Н |
| 39. | Я думаю, это хорошо, что дети иногда сердятся. | П | Н |
| 40. | Важно понять, почему ребенок испытывает гнев. | П | Н |
| 41. | Когда моя дочь грустит, я предупреждаю ее, что у нее будет плохой характер. | П | Н |
| 42. | Когда мой ребенок грустит, я беспокоюсь, что он станет пессимистом. | П | Н |
| 43. | Я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о печали. | П | Н |
| 44. | Единственное, что можно сказать о печали, — это то, что выразить ее — совершенно нормально. | П | Н |
| 45. | Я не уверен, что можно что-то сделать, чтобы избавиться от печали. | П | Н |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 46. | Для расстроенного ребенка можно сделать немного, разве что утешить. | П | Н |
| 47. | Когда мой ребенок грустит, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что. | П | Н |
| 48. | Когда мой ребенок грустит, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет. | П | Н |
| 49. | На самом деле я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о гневе. | П | Н |
| 50. | Единственное, что можно сказать о гневе, — это то, что выражать его — совершенно нормально. | П | Н |
| 51. | Когда мой ребенок злится, я стараюсь с пониманием относиться к его настроению. | П | Н |
| 52. | Когда мой ребенок злится, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что. | П | Н |
| 53. | Когда мой ребенок злится, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет. | П | Н |
| 54. | У моего ребенка плохой характер, и меня это беспокоит. | П | Н |
| 55. | Я считаю, что ребенок не должен показывать свой гнев. | П | Н |
| 56. | В гневе люди себя не контролируют. | П | Н |
| 57. | Дети выражают гнев в виде приступов ярости. | П | Н |
| 58. | Дети сердятся, чтобы иметь возможность идти своим путем. | П | Н |
| 59. | Меня беспокоит, что, когда мой ребенок злится, он склонен все разрушать. | П | Н |
| 60. | Если вы позволите детям испытывать гнев, то они будут думать, что всегда смогут поступать, как хотят. | П | Н |
| 61. | В гневе дети никого не уважают. | П | Н |
| 62. | Когда дети злятся, они забавно выглядят. | П | Н |
| 63. | Обычно гнев мешает делать правильные выводы, и я делаю то, о чем впоследствии жалею. | П | Н |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 64. | Если мой ребенок злится, значит настало время решить проблему. | П | Н |
| 65. | Когда мой ребенок злится, я думаю, что пришло время его отшлепать. | П | Н |
| 66. | Когда мой ребенок злится, моя задача — немедленно это прекратить. | П | Н |
| 67. | Я не придаю большого значения гневу ребенка. | П | Н |
| 68. | Когда мой ребенок злится, я не воспринимаю это слишком серьезно. | П | Н |
| 69. | Когда я злюсь, то чувствую, что сейчас взорвусь. | П | Н |
| 70. | Гневом ничего не добьешься. | П | Н |
| 71. | Выражение гнева вызывает у ребенка сильное возбуждение. | П | Н |
| 72. | Гнев ребенка очень важен. | П | Н |
| 73. | Дети имеют право испытывать гнев. | П | Н |
| 74. | Когда мой ребенок сходит с ума, я просто выясняю причину. | П | Н |
| 75. | Важно помочь ребенку понять, что вызвало его гнев. | П | Н |
| 76. | Когда мой ребенок злится на меня, я думаю: «Я не хочу это слышать». | П | Н |
| 77. | Когда мой ребенок злится, я думаю: «Если бы он мог просто научиться быть гибким». | П | Н |
| 78. | Когда моя дочь злится, я думаю: «Почему она не может принимать вещи такими, какие они есть?» | П | Н |
| 79. | Я хочу, чтобы мой ребенок злился, чтобы он мог за себя постоять. | П | Н |
| 80. | Я не придаю большого значения печали моего ребенка. | П | Н |
| 81. | Когда мой ребенок злится, я хочу знать, о чем он думает. | П | Н |

Как интерпретировать ваши баллы

Отвергающий:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80.

Разделите сумму на 25. Это ваши баллы по отвергающему типу.

Неодобряющий:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.

Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по неодобряющему типу.

Невмешивающийся:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.

Разделите сумму на 10. Это ваши баллы по невмешательству.

Эмоциональный воспитатель:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.

Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по эмоциональному воспитанию.

Сравните четыре полученных оценки. Чем выше ваши баллы по одному из стилей, тем более вы к нему склонны. Теперь перейдите к маркированным спискам [ниже](#), где даны краткие описания стилей воспитания и пояснения, какое влияние они оказывают на поведение детей. После них я привожу расширенные описания для каждого из стилей. Данные, на которых они основываются, были получены в ходе интервью с родителями детей четырех-пяти лет, принимавшими участие в нашем исследовании, а также из рассказов матерей и отцов, посещавших мои семинары по воспитанию. Читая их, подумайте о ваших взаимоотношениях с детьми, отмечая, что совпадает или отличается от вашего стиля воспитания. Попробуйте вспомнить собственные детские переживания. Как относились к эмоциям в доме, где вы выросли? Какова была философия вашей семьи в отношении эмоций? Считали ли ваши родители печаль и гнев естественными проявлениями? Уделяли ли они внимание членам семьи, которые чувствовали себя несчастными, испытывали страх или злились? Использовали ли они такие моменты, чтобы оказать друг другу поддержку, дать рекомендации и помочь решить проблемы? Или гнев всегда рассматривался как потенциально разрушительная эмоция, страх – как трусость, а печаль – как жалость к себе? А может, в вашей семье было принято скрывать эмоции как непродуктивные, легкомысленные, опасные или расценивать их как потворство собственным слабостям? Эти воспоминания могут быть полезны при оценке своих сильных и слабых сторон как родителей.

Имейте в виду, что многие семьи могут придерживаться смешанной философии – то есть их отношение к выражению эмоций может меняться в зависимости от того, о какой эмоции идет речь. Например, родители могут считать, что время от времени грустить – это нормально, а проявления гнева неуместны или опасны; и напротив, ценить гнев своих детей, видя в нем проявление уверенности в себе, а страх или грусть считать трусостью или ребячливостью. Кроме того, в семье могут существовать разные стандарты для разных членов. Например, родители могут считать, что гнев сына и уныние дочери – это нормальные эмоции, но никак не наоборот.

Если, прочитав о различных стилях воспитания, вы решите изменить некоторые аспекты отношений со своими детьми, воспользуйтесь советами, приведенными в [главе 3](#). В этой главе я подробно расскажу о пяти шагах, из которых состоит эмоциональное воспитание.

Четыре стиля воспитания

Отвергающий родитель

- считает чувства ребенка неважными и несущественными
- не интересуется или игнорирует чувства ребенка
- хочет, чтобы отрицательные эмоции ребенка быстро прошли
- для прекращения эмоции часто использует отвлечение
- может высмеять или не придать значения эмоции ребенка
- считает детские чувства иррациональными, поэтому с ними не считается
- проявляет мало интереса к тому, что ребенок пытается ему сказать
- мало знает о своих и чужих эмоциях
- чувствует себя неуютно, боится, испытывает беспокойство, раздражение, боль, когда ребенок выражает сильные эмоции
- боится выпустить эмоции из-под контроля
- больше интересуется, как справиться с эмоцией, чем смыслом самой эмоции
- считает отрицательные эмоции вредными
- считает, что концентрация на отрицательных эмоциях еще больше усугубляет ситуацию
- не знает, что делать с эмоциями ребенка
- видит в эмоциях ребенка требование все исправить
- считает, что негативные эмоции свидетельствуют о плохой приспособленности ребенка
- считает, что негативные эмоции ребенка плохо влияют на его родителей
- минимизирует чувства ребенка, преуменьшая события, которые вызвали эмоцию
- не решает с ребенком проблемы; считает, что со временем они сами разрешатся

Влияние этого стиля на детей: дети узнают, что их чувства неправильные, неуместные и безосновательные. Они могут решить, что у них есть какой-то врожденный недостаток, который не позволяет им правильно чувствовать. Им может быть трудно регулировать свои эмоции.

Неодобряющий родитель

Поведение родителей этого типа во многом сходно с отвергающим, но они относятся к эмоциям еще более негативно. Неодобряющий родитель:

- судит и критикует эмоциональные выражения ребенка
- совершенно уверен в необходимости введения границ для своих детей
- подчеркивает соответствие стандартам хорошего поведения
- делает выговоры, проявляет строгость и наказывает ребенка за выражение эмоций вне зависимости от того, как тот себя при этом ведет
- считает, что выражение отрицательных эмоций должно быть ограничено по времени
- считает, что отрицательные эмоции должны контролироваться
- считает, что отрицательные эмоции свидетельствуют о плохом характере
- считает, что ребенок использует отрицательные эмоции, чтобы манипулировать родителями; то есть речь идет о борьбе за власть

- считает, что эмоции делают людей слабыми; чтобы выжить, дети должны быть эмоционально холодными
- считает отрицательные эмоции непродуктивными, пустой тратой времени
- считает, что отрицательными эмоциями (особенно печалью) не следует разбрасываться
- озабочен тем, чтобы ребенок слушался старших

Влияние этого стиля на детей: такое же, как при отвергающем стиле.

Невмешивающийся родитель

- свободно принимает все эмоциональные выражения ребенка
- предлагает утешение ребенку, который испытывает негативные чувства
- мало рассказывает, как нужно себя вести
- не помогает ребенку справиться с эмоциями
- все разрешает; не устанавливает ограничений
- не помогает детям решать проблемы
- не учит детей способам решения проблем
- считает, что с отрицательными эмоциями ничего нельзя сделать, кроме как пережить
- считает, что управление негативными эмоциями построено по законам физики; высвободите эмоции – и работа сделана

Влияние этого стиля на детей: дети не учатся регулировать свои эмоции; у них есть проблемы с концентрацией внимания, завязыванием дружеских отношений, и они хуже ладят с другими детьми.

Эмоциональный воспитатель

- расценивает отрицательные эмоции ребенка как возможность для сближения
- легко может находиться рядом с грустным, сердитым или испуганным ребенком; эмоции его не раздражают
- осознает и ценит собственные эмоции
- считает мир отрицательных эмоций той областью, которая требует родительского участия
- чувствителен к эмоциональным состояниям ребенка, даже если они мало проявляются
- не теряется и не тревожится из-за эмоциональных выражений ребенка; знает, что делать
- уважает эмоции ребенка
- не подтрунивает и не преуменьшает негативные чувства ребенка
- не говорит, как ребенок должен себя чувствовать
- не чувствует, что он или она должны решать за ребенка все проблемы
- использует эмоциональные моменты, чтобы:
- выслушать ребенка
- посочувствовать и успокоить его словами и лаской
- помочь ребенку назвать эмоции, которые тот испытывает
- предложить варианты урегулирования эмоций
- установить границы и научить приемлемому выражению эмоций
- выработать навыки решения проблем

Влияние этого стиля на детей: дети учатся доверять своим чувствам, управлять своими эмоциями и решать проблемы. Они имеют высокую самооценку, лучше учатся, хорошо ладят с другими детьми.

Отвергающий родитель

ВЕРОЯТНО, РОБЕРТ БЫЛ БЫ УДИВЛЕН, услышав, что мы назвали его отвергающим родителем. Ведь из интервью с нашим научным сотрудником очевидно, что он обожает свою дочь Хизер и проводит с ней много времени. Он говорит, что каждый раз, когда ей грустно, он делает все возможное, чтобы «ее побаловать». «Я ношу ее на руках и спрашиваю, чего она хочет. Хочешь посмотреть телевизор? Показать тебе кино? Хочешь, мы пойдем и поиграем на улице? Я просто нахожусь с ней рядом и пытаюсь все исправить».

Тем не менее он не делает одной важной вещи – не задает ей прямых вопросов о ее грусти. Он не спрашивает: «Как ты себя чувствуешь, Хизер? Тебе сегодня немного грустно?» Это потому, что, по его мнению, сосредоточиваться на неприятных ощущениях – все равно что поливать сорняки. От этого они вырастают больше и сильнее. А он, как и многие другие родители, хочет, чтобы в его жизни и жизни его драгоценной дочери было как можно меньше гнева и печали.

Я видел много отвергающих родителей наподобие Роберта. Пожалуй, наиболее ярким примером является мать Джессики Дуброфф, семилетней девочки, чей одномоторный самолет «Сесна» разбился в апреле 1996 года, когда она решила стать самым молодым пилотом, пролетевшим через все Соединенные Штаты. Согласно газете *The New York Times*, мать Джессики не позволяла дочери использовать такие отрицательные слова, как «я боюсь», «страх» и «печаль». «Дети бесстрашны, – сказала она журналистам. – Это их естественное состояние, пока взрослые не вселят в них страх». После несчастного случая с дочерью в интервью журналу *Time* мать сказала: «Я знаю, чего хотят люди. Слез. Но я не буду плакать. Эмоции неестественны. В этом существует какая-то неправда».

Мы никогда не узнаем, почему Джессика или ее инструктор потеряли управление самолетом после того, как они вылетели в грозу из Вайоминга. Но, возможно, если бы ребенку разрешали выражать страх – эмоцию, которая подсказывает опытным пилотам не летать в подобных погодных условиях, – окружавшие Джессику взрослые могли бы задуматься о целесообразности своих действий и трагедии можно было бы избежать.

Захлопывание двери перед негативными чувствами – это модель поведения, которую многие отвергающие родители принесли из детства. Некоторые из них, такие как Джим, выросли в жестоких семьях. Джим вспоминает ссоры своих родителей тридцать лет назад и то, как родители разгоняли своих детей по отдельным комнатам, где каждый в одиночку справлялся со своими чувствами. Джиму, его братьям и сестрам никогда не разрешали говорить о проблемах родителей или о том, как они себя чувствуют, потому что это означало вызвать еще больший гнев отца. И теперь, когда Джим женат и имеет собственных детей, при любом намеке на конфликт или эмоциональную боль он моментально начинает уклоняться и скрываться. Вплоть до того, что не может обсудить со своим шестилетним сыном его проблему со школьным хулиганом. Джим хочет быть ближе к сыну, выслушивать его неприятности и помогать выработать решение, но он не умеет говорить так, чтобы обозначить суть дела. Поэтому он редко начинает разговоры на подобные темы, а его сын, чувствуя, что отец испытывает дискомфорт, тоже предпочитает не обсуждать с ним такие вопросы.

Взрослые, которые выросли в малообеспеченных семьях или родители которых уделяли им мало внимания, могут испытывать трудности при обсуждении эмоций своих детей. Став родителями, они чувствуют слишком большую личную ответственность и пытаются избавить своих детей от любой боли и исправить любую несправедливость. Эта заведомо нереальная задача вскоре настолько довлеет над ними, что они перестают понимать, что действительно нужно их детям. Например, одна из участниц нашего исследования сходила с ума из-за того, что не могла успокоить своего сына-дошкольника, сломавшего любимой игру-

шечный трактор. Она просто не знала другого способа избавить ребенка от печали, кроме как все исправить и вернуть мир в идеальное состояние. В его горе она слышала требование сделать мир лучше и не различала потребности в поддержке и понимании.

Со временем такие родители могут начать воспринимать любое выражение печали или гнева своих детей как невыполнимое требование, испытывать разочарование или считать, что ими манипулируют. Как результат они начинают игнорировать или преуменьшать неприятности своих детей, пытаясь ужать проблему до нужного им размера, закупорить и спрятать так, чтобы о ней можно было забыть.

«Если Джереми приходит и жалуется, что один из друзей забрал его игрушку, я просто говорю: “Не волнуйся, он принесет ее обратно”, – объясняет Том, отец Джереми, – а если он говорит: “Этот парень ударил меня”, я отвечаю: “Наверное, это было случайно”... Я хочу научить его противостоять ударам судьбы и продолжать свою жизнь».

Мама Джереми, Мэриан, говорит, что она занимает аналогичную позицию в отношении печали своего сына. «Я покупаю ему мороженое, чтобы подбодрить и заставить забыть о своих бедах», – говорит она. Мэриан высказывает убеждение, распространенное среди отвергающих родителей: дети не должны грустить, а если они грустят, то что-то неправильно с ребенком или с родителями. «Когда Джереми грустно, мне тоже грустно, потому что мне хочется думать, что мой ребенок счастлив и хорошо приспособлен, – говорит она. – Я просто не хочу видеть его расстроенным. Я хочу, чтобы он был счастлив».

Поскольку отвергающие родители больше ценят улыбки и юмор, чем мрачное настроение, многие из них стали мастерами «недооценки» негативных эмоций своих детей. Такие родители могут попытаться развеселить печального или посмеяться над чувствами расстроенного ребенка. Но в действительности независимо от тона, которым произносятся слова, добродушно («Где твоя замечательная улыбка?») или с оттенком унижения («О, Вилли, не будь таким ребенком!»), ребенок слышит одно сообщение: «Твоя оценка этой ситуации совершенно неверна, твое суждение необоснованно, ты не можешь доверять своему сердцу».

Многие родители, которые принижают или обесценивают эмоции своих детей, оправдывают свое поведение, объясняя, что их дети – это «всего лишь дети». Отвергающие родители рационализируют свое равнодушие исходя из уверенности, что расстройство детей из-за сломанных игрушек или событий на детской площадке слишком «мало», особенно в сравнении со взрослыми поводами для беспокойства – такими как потеря работы, финансовая состоятельность семьи или национальный долг страны. Кроме того, они считают детей иррациональными. Один из отцов, участвовавших в нашем исследовании, на вопрос, как он реагирует на печаль дочери, ответил, что не реагирует вообще. «Вы говорите о четырехлетнем ребенке», – сказал он. Ее чувство печали часто «из-за того, что она не понимает, как устроен мир», и, по его мнению, ничего не стоит. «Ее реакции – это *не взрослые* реакции», – объясняет он.

Эти примеры не означают, что все отвергающие родители бесчувственны. На самом деле многие из них глубоко чувствуют своих детей, а подобная реакция обусловлена естественным желанием их защитить. Они могут считать отрицательные эмоции в некотором смысле «токсичными» и не хотят подвергать своих детей их вредному воздействию. По их мнению, нельзя долго заикливаться на эмоциях, поэтому, решая проблемы своих детей, они сосредоточиваются на том, чтобы «преодолеть» эмоцию, а не на самой эмоции. Например, Сара обеспокоена реакцией своей четырехлетней дочери на смерть ее морской свинки. «Я боялась, что если я сяду и переживу все эмоции вместе с Бекки, то она еще больше расстроится», – объясняет она. Поэтому Сара решила проявить сдержанность. «Я сказал ей: “Все нормально. Такие вещи случаются. Твоя морская свинка состарилась. Мы заведем новую”». В то время как бесстрастный ответ Сары, возможно, уменьшил ее собственное беспокойство

и ей не пришлось иметь дело с горем Бекки, это не помогло Бекки почувствовать, что ее понимают и утешают. На самом деле Бекки могла задуматься: «Если это не такое уж большое дело, то почему мне так плохо? Наверное, я просто большой младенец».

И наконец, некоторые отвергающие родители могут отрицать или игнорировать эмоции своих детей из страха, что эмоциональность неизбежно ведет к «потере контроля». Вы, вероятно, слышали, как такие родители используют метафоры, сравнивающие негативные эмоции своих детей с пожаром, взрывом или штормом. «Он легко вспыхивает», «Она часто взрывается», «Он бушует».

Эти родители почти не помогают своим детям научиться управлять эмоциями. В результате, когда их дети вырастают, они боятся испытывать печаль, считая ее открытой дверью в бесконечную депрессию, а чувствуя гнев, думают о том, как не сорваться и не причинить кому-то боль. Барбара, например, чувствует себя виноватой, когда позволяет своему природному темпераменту прорваться в присутствии мужа и детей. Она считает, что выражать гнев – «эгоистично» и опасно. Кроме того, гнев «ничему не помогает... Я начинаю громко кричать и... добиваюсь только того, что ко мне испытывают отвращение».

Считая свой гнев малоприятным явлением, Барбара старается перенаправить вспыльчивость своей дочери с помощью юмора. «Когда Николь сердится, я слегка улыбаюсь, – говорит она. – Бывают моменты, когда Николь становится очень смешной, и я ей на это указываю. Обычно я говорю “Прекрати” или “Расслабься”». Барбару не очень волнует, считает ли Николь эту ситуацию комичной. Сердитая Николь просто вызывает у нее смех. «Она такая маленькая, и вдруг у нее краснеет лицо, – говорит Барбара. – Она кажется мне маленькой куклой, и я думаю: “Разве это не смешно?”»

Кроме того, Барбара делает все возможное, чтобы отвлечь внимание Николь от негативных чувств. Она вспоминала случай, когда Николь разозлилась на брата и его друзей за то, что те не взяли ее играть. «Тогда я посадила ее на колени и предложила небольшую игру, – с гордостью говорит Барбара. – Я показала на теплые малиновые колготки Николь и спросила: “Что случилось с нашими ножками? Они стали красными от возмущения!”» На этот раз поддразнивание вызвало у Николь смех. Но, скорее всего, Николь просто почувствовала тепло и внимание матери, которые заставили ее забыть о гневе и заняться чем-то другим. Барбара же считает, что она успешно справилась с инцидентом: «Я сознательно делаю такие вещи, потому что поняла... что это действительно хороший способ справиться с эмоциями». На самом деле Барбара упустила возможность поговорить с дочерью о ревности и изоляции. Этот инцидент был шансом посочувствовать Николь и помочь определить свои эмоции; Барбара могла бы даже рассказать ей, как урегулировать конфликт с братом. Вместо этого Николь получила сообщение, что ее гнев не очень важен; лучше его проглотить и посмотреть в другую сторону.

Неодобряющий родитель

У НЕОДОБРЯЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ МНОГО ОБЩЕГО с отвергающими, но есть между ними и несколько различий: они более критичны и не испытывают сочувствия, когда описывают эмоциональные переживания своих детей. И не просто игнорируют, отрицают или преуменьшают негативные эмоции своих детей – они их не одобряют. Поэтому их дети часто получают выговор или наказание за выражение своих эмоций.

Вместо того чтобы попытаться разобраться в эмоциях ребенка, неодобряющие родители, как правило, сосредотачиваются на способах их выражения. Если дочь в гневе топает ногами, мать может отшлепать ее, даже не поинтересовавшись, чем был вызван гнев. Отец может ругать сына за раздражающую его привычку плакать перед сном, но не задумывается о причине этого плача, а причина в том, что мальчик боится темноты.

Неодобряющие родители могут быть по-своему справедливыми к эмоциональным переживаниям детей. Прежде чем принять решение о том, как себя вести – успокоить, отругать или в некоторых случаях наказать, – они оценивают смягчающие обстоятельства. Джо объясняет это так: «Если *причина* плохого настроения Тимми уважительная – например, он скучает по маме, которая ушла на весь вечер, – то я могу понять, посочувствовать и попытаться его подбодрить. Я обнимаю его, подбрасываю и пытаюсь вывести из этого настроения». Но если Тимми расстроен по причине, которая кажется Джо неуважительной («Например, я сказал ему пойти спать или что-нибудь подобное, а он просто не слушается»), то Джо проявляет строгость. Он игнорирует печаль сына и просто предлагает ему взять себя в руки. Джо оправдывает эти различия необходимостью дисциплины: «Тимми должен научиться хорошо себя вести [не расстраиваться по пустякам], поэтому я говорю ему: “Эй, хандра ничем тебе не поможет”».

Многие родители с неодобрением относятся к слезам своих детей, так как видят в них форму манипуляции. Говоря словами одной из участниц нашего исследования: «Каждый раз, когда моя дочь плачет и надувает губы, она делает это, чтобы обратить на себя внимание». Подобное восприятие детских слез или истерики превращает эмоциональные ситуации в борьбу за власть. Родители могут думать: «Мой ребенок плачет, потому что он чего-то от меня хочет, и я должен это прекратить или мне придется смириться с еще более частым плачем, вспышками гнева и мрачностью». Родителям кажется, что их загоняют в угол или пытаются шантажировать, поэтому они отвечают гневом и наказанием.

Как и многие отвергающие родители, неодобряющие родители избегают эмоциональных ситуаций, опасаясь потерять власть над эмоциями. «Я не люблю злиться, потому что в такие моменты теряю самоконтроль», – говорит Джин, мать пятилетнего Кэмерона. Столкнувшись с непослушанием ребенка, неодобряющие родители чувствуют, что должны обратиться к эмоциям, то есть к той области, в которой они себе не доверяют. Как следствие, они считают оправданным наказывать детей за то, что те их сердят. Джин объясняет: «Если Кэмерон начинает орать, я просто говорю, что не собираюсь с этим мириться! Если он продолжает, то я его шлепаю».

Линда замужем за человеком с буйным характером. Опасаясь, что ее четырехлетний сын Росс вырастет «таким же, как его отец», она отчаянно пытается спасти ребенка от этой участи и сама реагирует не менее бурно. Когда Росс расстраивается, «он пинается и кричит, поэтому я шлепаю его, чтобы успокоить», – объясняет она. – Может быть, это неправильно, но я действительно не хочу, чтобы у него был плохой характер».

Некоторые родители ругают или наказывают детей за проявление эмоций для того, чтобы «сделать их более жесткими». Чаще всего неодобряющие отцы наказывают за это

мальчиков, которые испытывают страх или печаль. Они считают, что в жестоком мире их сыновьям лучше научиться не быть «слабаками» и «плачущими младенцами».

Некоторые родители и вовсе учат своих детей не выражать негативные чувства. «Итак, Кэти грустно, – саркастически говорит отец Кэти. – Что же мне делать? Всячески ее убаюкать? Не думаю, я считаю, что люди должны сами разбираться со своими проблемами». Ответом на гнев служит тактика «око за око»: когда дочь выходит из себя, отец тоже выходит из себя – шлепает или дает подзатыльник.

Конечно, столь безоговорочное неодобрение и жесткая реакция встречается нечасто даже среди неодобряющих родителей. Однако при определенных обстоятельствах подобные реакции не редкость. Например, некоторые родители терпимо относятся к отрицательным эмоциям, если эпизод непродолжителен по времени. Один из участников нашего исследования рассказал, что в подобных ситуациях он представляет себе будильник и мирится с плохим настроением сына ровно до тех пор, «пока будильник не прозвенел». А затем «наступает время приводить Джейсона в себя»: его наказывают и изолируют от остальных членов семьи.

Некоторые родители считают, что их дети не должны испытывать негативные эмоции, особенно печаль, так как они «теряют» энергию. Один из отцов, назвавший себя «бессердечным реалистом», рассказал, что возражает против печали своего ребенка как против «бесполезной траты времени», потому что она «не приводит ни к чему конструктивному». Другие придерживаются мнения, что печаль – драгоценный продукт, объем которого может закончиться; потратьте свою долю слез на мелочи, и вам ничего не останется на большие жизненные трагедии. Но независимо от того, чем неодобряющий родитель измеряет печаль, количеством пролитых слез или потраченных минут, проблема не решается – их дети продолжают ее испытывать. «Я объясняю Чарли, чтобы он поберег свою печаль на крупные события, – говорит Грег, – а не на такие пустяки, как потерянная игрушка или порванная страница. Вот смерть домашнего животного – это действительно достойный повод для печали».

Если подобная точка зрения преобладает в жизни семьи, ребенка могут наказывать за то, что он грустит по «несерьезным поводам». Более того, если и в семьях родителей к эмоциям относились с пренебрежением, то велика вероятность, что печаль ребенка будет восприниматься как «непозволительная роскошь», доступная лишь некоторым «привилегированным» индивидам. Я вспоминаю Карен, одну из матерей, принимавших участие в нашем исследовании: ее бросили родители, а затем поочередно воспитывали разные родственники. В детстве Карен была лишена эмоционального комфорта, поэтому она с трудом выносит «мрачные настроения» своей дочери.

Поведение отвергающих и неодобряющих родителей имеет много сходных черт. Более того, родители, идентифицировавшие себя как отвергающие, впоследствии могут обнаружить, что они действуют скорее как неодобряющие.

Дети отвергающих и неодобряющих родителей также имеют много общего. Наше исследование показывает, что эти дети мало доверяют собственному мнению. Когда им раз за разом объясняют, что их чувства неуместны или необоснованны, они вырастают с уверенностью, что с ними что-то не так. Их самооценка занижена, они испытывают больше трудностей в учебе и управлении своими эмоциями, с трудом преодолевают проблемы. В сравнении с другими детьми им сложнее концентрировать внимание, учиться и находить общий язык со сверстниками. Кроме того, можно предположить, что дети, которых ругали, изолировали, шлепали или как-то иначе наказывали за выражение чувств, получили четкий сигнал, что эмоциональная близость сопряжена с высоким риском и что она может привести к унижению, изоляции, боли и насилию. Если бы мы имели шкалу для измерения эмоционального интеллекта, уровень этих детей был бы довольно низким.

Трагическая ирония в том, что родители, которые отвергают или не одобряют эмоции своих детей, обычно делают это из величайшей заботы. В попытках защитить их от эмоциональной боли они избегают или прерывают ситуации, которые могут закончиться слезами или вспышкой гнева. В стремлении воспитать стойких мужчин родители наказывают своих сыновей за проявление страха или печали. Во имя того, чтобы их дочери стали добросердечными женщинами, они поощряют их подавлять свой гнев и подставлять другую щеку. Но в конце концов все эти стратегии дают обратный эффект, потому что дети, которые не получают шанса испытать свои эмоции и научиться эффективно с ними справляться, вырастают неподготовленными к жизненным проблемам.

Невмешивающийся родитель

ПОМИМО НЕОДОБРЯЮЩИХ И ОТВЕРГАЮЩИХ родителей, среди участников нашего исследования обнаружилась еще одна группа – те, кто принимает все эмоции и чувства своих детей. Такие родители полны сочувствия и дают детям знать, что мама и папа понимают, с чем им приходится сталкиваться. Мы называем таких родителей невмешивающимися.

Проблема невмешивающихся родителей в том, что нередко они бывают плохо подготовленными или не считают нужным учить детей управлять отрицательными эмоциями. Они проводят политику невмешательства в чувства детей, а гнев и печаль считают способами спустить пар. Их кредо: позвольте ребенку выразить эмоции, и ваша работа как родителя закончена.

У нас создалось впечатление, что невмешивающиеся родители плохо знают, как помочь детям извлекать уроки из эмоциональных переживаний. Они не учат детей решать проблемы, и многие из них не умеют устанавливать границы. Невмешивающиеся родители разрешают все, в том числе выражать эмоции недопустимыми способами и/или без каких-либо ограничений. Например, если гнев ребенка перерастает в агрессию, и он причиняет окружающим боль словами или действиями, или если опечаленный ребенок безутешно плачет, не зная, как себя успокоить и утешить. Подобные способы выражения негативных эмоций могут быть приемлемыми для родителей, но не для маленьких детей, имеющих гораздо меньший жизненный опыт. Падение в черную дыру болезненных эмоций, от которых они не умеют спастись, может очень сильно их напугать.

В ходе экспериментов мы обнаружили, что многие невмешивающиеся родители просто не знают, как научить своих детей управлять эмоциями. Кто-то из них говорил нам, что никогда об этом не думал, а кто-то, что хотел бы дать своим детям «нечто большее». Но в целом участники нашего исследования действительно не знали, что родитель может предложить своим детям помимо безусловной любви.

Луанн, например, искренне заботится о своем сыне Тоби и переживает, когда другой ребенок его обижает. «Его это расстраивает, и я тоже испытываю боль», – говорит она. Но когда мы спросили ее о ее реакции, Луанн смогла лишь сказать: «Я стараюсь дать ему знать, что люблю его вне зависимости от того, что думает о нем мир». Несомненно, для Тоби это хорошая новость, но она не способна помочь ему восстановить отношения с приятелем.

Как и у неодобряющих или отвергающих родителей, действия невмешивающихся могут быть ответом на события детства. Например, Салли, которую отец бил и не разрешал выражать гнев и разочарование, говорит: «Я хочу, чтобы мои дети знали, что они могут говорить и кричать все, что они хотят. Я хочу, чтобы для них было совершенно нормальным сказать: “Меня обидели, и мне это не нравится”».

Тем не менее сама Салли признает, что часто бывает разочарована своим стилем воспитания и ее терпение истощается. «Когда Рэйчел делает что-то не так, я хотела бы сказать: “Это была не лучшая идея, может быть, нам нужно попробовать что-то другое”». Но вместо этого она часто кричит на Рэйчел и время от времени даже ее шлепает. «Я дошла до последней черты, это единственное, что работает», – жалуется она.

Еще одна мама, Эми, вспоминает ужасное чувство меланхолии, которое она испытывала в детстве. Как она теперь подозревает, это была клиническая депрессия. «Я думаю, она была вызвана страхом, – вспоминает она, – и, возможно, это просто страх иметь эмоции». Какова бы ни была основа, Эми не может вспомнить ни одного взрослого, готового поговорить с ней о ее чувствах. Единственное, что она слышала, – это требование сменить тон. «Люди говорят мне: “Улыбайся!” А я это ненавижу». В результате она научилась скрывать

печаль и замыкаться в себе. Когда она подросла, то стала много бегать, находя в физических упражнениях утешение.

Теперь, когда у Эми есть двое детей, она понимает, что один из ее сыновей переживает такую же рецидивирующую печаль, и глубоко ему сочувствует. «Алекс описывает ее как “странное чувство”, подобное тому, что я ощущала в детстве». Решив, что она не будет требовать от Алекса улыбаться, когда ему грустно, она говорит: «Я знаю, что ты чувствуешь, потому что я тоже так чувствовала».

Тем не менее ей трудно находиться рядом с Алексом, когда он пребывает в унынии. На вопрос, как она реагирует на его состояние, она отвечает: «Я иду на пробежку». В сущности, она уходит, оставляя своего сына почти в том же затруднительном положении, в котором, будучи ребенком, пребывала сама. Алекс в одиночестве переживает тревогу и страх, а его мать не способна предложить ему эмоциональную поддержку.

Какое влияние оказывают такие родители на своих детей? К сожалению, не положительное. Они не учат их управлять своими эмоциями, а значит, их дети не знают, как успокоить свои бушующие чувства. В результате им труднее концентрироваться и осваивать новые навыки, у них ниже успеваемость в школе. Кроме того, им труднее воспринимать социальные сигналы, а значит, создавать и поддерживать дружеские отношения.

Своим сочувственным отношением невмешивающиеся родители хотят обеспечить своим детям счастливое будущее, но в силу того, что они не способны научить их справляться с трудными эмоциями, их дети попадают почти в то же положение, что и дети неодобряющих и отвергающих родителей, – им не хватает эмоционального интеллекта и они оказываются неприспособленными к будущей жизни.

Эмоциональное воспитание

В НЕКОТОРОМ СМЫСЛЕ РОДИТЕЛИ, которые занимаются эмоциональным воспитанием, не сильно отличаются от невмешивающихся родителей. Обе группы безоговорочно признают чувства своих детей, не преуменьшают и не высмеивают их эмоции. Однако между ними существует принципиальное отличие: родители, практикующие эмоциональное воспитание, руководят эмоциональной жизнью своих детей. Они выходят за рамки принятия или ограничения неподобающего поведения и учат своих детей регулировать чувства, находить выходы и решать проблемы.

Проведенные нами исследования показали, что такие родители осознают собственные эмоции и хорошо чувствуют эмоции своих родных и близких. Кроме того, они считают, что все эмоции, даже такие, как печаль, гнев и страх, играют важную роль в нашей жизни. Одна из мам, например, рассказала, что, разозлившись на бюрократию, она написала письма протеста. А один из пап считает, что для его жены гнев является мощной творческой силой, подвигающей ее браться за новые домашние проекты.

В положительном ключе можно рассматривать даже чувство меланхолии. «Я знаю, что каждый раз, когда мне становится грустно, я должен снизить обороты и обратить внимание на то, что происходит в моей жизни, чтобы узнать, чего мне не хватает», – говорит Дэн. Эта мысль распространяется и на его отношения с дочерью. Вместо того чтобы относиться с неодобрением или пытаться сгладить чувства Дженнифер, когда она грустит, он рассматривает эти моменты как возможность с ней сблизиться. «Это время, когда я могу просто взять ее на руки, поговорить и выслушать, что она думает». После того как они настраиваются на одну волну, у Дженнифер появляется возможность больше узнать о своем эмоциональном мире и об отношении к другим людям. «В девяти случаях из десяти она действительно не знает, чем вызваны ее чувства, – говорит Дэн. – Поэтому я стараюсь помочь ей понять... А затем мы говорим о том, как ей в следующий раз обращаться с тем или другим».

Многие родители в процессе эмоционального воспитания замечают, сколько радости им доставляет выражение эмоций детьми, так как это подтверждает, что родители и ребенок имеют одинаковые жизненные ценности. Одна из мам рассказала, что она очень обрадовалась, когда ее пятилетняя дочь заплакала из-за печальной телевизионной программы. «Мне это понравилось, потому что я увидела, что у нее есть сердце, что она заботится не только о себе, но и о других людях». Другая – о том, как она была горда (и удивлена), когда ее четырехлетняя дочь резко заметила после выговора: «Мне не нравится твой тон, мамочка! Когда ты так говоришь, ты ранишь мои чувства!» После того как мать осознала сказанное, она поразилась, что ее дочь не боится выразить свое мнение, и ей было приятно, что девочка использовала свой гнев, чтобы вызвать уважение.

Возможно, именно потому, что эти родители считают ценными отрицательные эмоции своих детей, они более терпеливо относятся к их злости, грусти и страхам. Они готовы потратить время на плачущего или раздраженного ребенка, выслушать его проблемы, посочувствовать, позволить ему выразить свой гнев или просто «выплакаться».

Выслушивая своего сына Бена, когда он расстроен, Маргарет часто пытается проявить сочувствие, рассказывая истории «Когда я была ребенком». Бен любит эти истории, потому что они показывают ему, что иметь чувства – это нормально».

Джек говорит, что ему приходится прилагать усилия, чтобы настроиться на точку зрения своего сына Тайлера, особенно если они перед этим поспорили. «Зато когда я действительно выслушиваю его точку зрения, он сразу чувствует себя намного лучше, потому что мы можем разрешить вопросы в рамках, которые он может принять. Мы можем урегулировать наши разногласия, как два человека, а не как хозяин и его собака».

В рамках эмоционального воспитания ребенка родители поощряют в своих детях эмоциональную честность. «Я хочу, чтобы мои дети знали, что если они злятся, то это не означает, что они плохие или что они обязательно ненавидят человека, на которого злятся, – говорит Сэнди, мать четверых девочек, – и что вещи, вызывающие их гнев, могут привести и к хорошим событиям».

В то же время Сэнди устанавливает границы выражения эмоций у своих дочерей и старается научить их выражать свой гнев неразрушительными способами. Она хотела бы, чтобы ее девочки остались друзьями на всю жизнь, но знает, что для этого они должны быть снисходительными друг к другу и развивать свои отношения. «Я говорю им, что злиться на свою сестру – это нормально, но давать злобные комментарии – некрасиво, – говорит она. – Я объясняю им, что члены нашей семьи – это люди, к которым они всегда могут обратиться по любому поводу, так что не следует их отталкивать».

Введение определенных границ является обычным методом для эмоциональных воспитателей, которые могут принять любые проявления чувств, но не любое поведение. Если их дети ведут себя так, что могут нанести вред себе, окружающим или своим отношениям с окружающими, эти родители немедленно положат конец неправильному поведению и направят своих детей на менее вредные способы самовыражения. Они не ищут способ ограждать своих детей от эмоционально напряженных ситуаций, так как знают, что детям нужен этот опыт, чтобы понять, как управлять своими чувствами.

Маргарет, например, специально придумывает варианты, как направить гнев своего чрезмерно возбудимого четырехлетнего сына Бена в нужное русло. Если оставить его наедине со своим гневом, «он будет скрежетать зубами, кричать и бросать вещи, – объясняет она. – Выплеснет гнев на младшего брата или сломает игрушку». Вместо того чтобы искоренять гневливость Бена (Маргарет считает, что это бесполезно), она пытается научить его выражать свои чувства лучшим способом. Если она видит, что в сыне растет напряжение, предлагает ему сделать что-то, что позволяет получить облегчение: посылает побегать по улице или просит спуститься в подвал, где Бен может постучать на барабанной установке, которую Маргарет недавно купила специально для этого. Маргарет беспокоится о характере Бена, но видит и положительную сторону его упрямого, агрессивного характера. «Он не лодырь. Если он рисует и ему не нравится то, что получается, просто продолжает рисовать, даже если это означает, что он выбросит пять или шесть первых вариантов. Как только достигает желаемого, его неудовлетворенность проходит».

Взрослым нелегко наблюдать, как их дети самостоятельно борются с проблемами, однако родители, занимающиеся эмоциональным воспитанием, не чувствуют себя обязанными исправлять все, что складывается неудачно в жизни их детей. Сэнди, например, говорит, что ее четыре девочки часто бывают недовольны, когда она объясняет, что они не могут купить все новые игрушки и одежду, которые хотят. Вместо того чтобы успокаивать, Сэнди просто выслушивает их и говорит, что испытывать разочарование – это совершенно естественно. «Я думаю, что если они научатся справляться с маленькими разочарованиями сейчас, то будут знать, как справиться с большими разочарованиями в дальнейшей жизни».

Мария и Дэн тоже надеются, что в будущем их терпение окупится. «Я надеюсь, что по прошествии десяти лет Дженнифер так натренируется управлять своими эмоциями, что будет знать, как реагировать на свои чувства, – говорит Мария, – и что у нее будет достаточно уверенности в себе, чтобы считать их нормальными».

Поскольку такие родители понимают смысл и назначение эмоций в своей жизни, они не боятся показывать эмоции своим детям. Они могут плакать при детях, когда им грустно; они могут выйти из себя и объяснить своим детям, почему они злятся. Большую часть времени эти родители осознают свои эмоции и достаточно доверяют себе, чтобы конструктивно выразить гнев, печаль и страх, и поэтому они могут служить примерами для своих детей.

Обычно дети учатся справляться со своими чувствами, глядя, как это делают их родители. Ребенок, который видит, как его родители горячо спорят, а затем улаживают свои разногласия мирным путем, получает ценные уроки по разрешению конфликтов и выдержке в отношениях между любящими людьми. Ребенок, который видит, что его родителям очень грустно – например, из-за развода или смерти бабушки или дедушки, – сможет усвоить важный урок, как справляться с горем и отчаянием. Особенно если его окружают поддерживающие и любящие взрослые, которые сами, испытывая горе, утешают друг друга и помогают близким справиться с трудными ситуациями. Ребенок узнаёт, что когда люди вместе переживают горе, то близость и связь между ними усиливаются.

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.

Комментарии

1.

Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

2.

John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally Links to Child Peer Relations and Other Developmental Outcomes. Lawrence Erlbaum, 1996.

3.

John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally Links to Child Peer Relations and Other Developmental Outcomes. Lawrence Erlbaum, 1996.

4.

Live Births, Deaths, Marriages, and Divorces: 1950 to 1992 / U.S. Bureau of the Census // Statistical Abstract of the United States: 1994, 114th Edition. Washington, 1994.

5.

John Gottman, Lynn Katz. Effects of Marital Discord on Young Children's Peer Interaction and Health / Developmental Psychology. Vol. 57, 1989. Pp. 47–52.

6.

John Gottman, Lynn Katz, Carol Hooven. Meta-emotion.

7.

Landis Mackellar, Machiko Yanagishita. Homicide in the United States: Who's at Risk. Washington, February 1995.

8.

Elena de Lisser. For Inner-City Youth, a Hard Life May Lead to a Hard Sentence / Wall Street Journal. November 30, 1993.

9.

Advance Report of Final Natality Statistics / National Center for Health Statistics // Monthly Vital Statistics Report. Vol. 42, No. 3. Hyattsville, 1993.

10.

Live Births, Deaths, Marriages, and Divorces: 1950 to 1992 / U.S. Bureau of the Census.

11.

Bruce Chadwick, Tim Heaton. Statistical Handbook on the American Family.

12.

Census of Population and Housing, 1990: Guide. New York, 1991.

13.

«Child Support – Award and Reciprocity Status of Women: 1981 to 1989» / U.S. Bureau of the Census // Statistical Abstract of the United States: 1994, 114th Edition. Washington, 1994.

14.

Frank Furstenburg, Christine Nord, James Peterson. The Life Course of Children of Divorce: Marital Disruption and Parental Contact / American Sociological Review. Vol. 48, 1983. Pp. 656–668.

15.

Martin Daly, Margo Wilson. Child Abuse and Other Risks of Not Living with Both Parents / Ethology and Sociobiology. Vol. 6, 1985. Pp. 197–210.

16.

Juliet Schor. Stolen Moments / Sesame Street Parents, July/August 1994. P. 24.

17.

Juliet Schor. The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure. New York: Basic Books, 1991. P. 5.

18.

Gerald Patterson. Coercive Family Process. Eugene, 1982.

19.

Lloyd deMause. The Evolution of Childhood. The History of Childhood. New York, 1974.

20.

Gardner Murphy, Lois Murphy, Theodor Newcomb. Experimental Social Psychology. New York, 1931.

21.

Diana Baumrind. Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior. Genetic Psychology Monographs. Vol. 75, 1975. Pp. 43–88; Diana Baumrind. Current Patterns of Parental Authority / Developmental Psychology Monograph. Vol. 4, 1971.

22.

Haim Ginott. Between Parent and Child. New York, 1965.

23.

Adele Faber, Elaine Mazlish. Liberated Parents / Liberated Children. New York, 1975; How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk. New York, 1980; Siblings Without Rivalry. New York, 1987; How to Talk so Kids Can Learn At Home and in School. New York, 1995.