



МИФ
АЕГСТВО

Мишель Борба

ЧУТКИЕ герои

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



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

О Г Л А В Л Е Н И Е

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

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

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

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИКА ЭМПАТИИ

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

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЭМПАТИЯ В ЖИЗНИ

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Скрытые преимущества эмпатии и почему она важна для ребенка

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

ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РАСЦВЕТ СИНДРОМА СЕЛФИ И ЗАКАТ ЭМПАТИИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

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

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

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

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

Вторая часть посвящена практике эмпатических привычек.

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

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

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

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

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

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

ЭМПАТИЯ НАЧИНАЕТСЯ С ОБЩЕНИЯ

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

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

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

Твой новый друг из Америки Джейкоб».

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

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

