

Содержание

Отзыв о книге	7
Предисловие. Скрытые преимущества эмпатии и почему она важна для ребенка	9
 ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ	 25
Глава 1. Эмпатичные дети могут распознавать чувства	27
Глава 2. Чуткие дети и моральная идентичность	55
Глава 3. Дети, которые понимают потребности других людей	82
Глава 4. Эмпатия и моральное воображение	114
 ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИКА ЭМПАТИИ	 139
Глава 5. Эмпатичные дети хорошо владеют собой	141
Глава 6. Дети, которые проявляют доброту	170
Глава 7. Для чутких детей «мы» важнее «я»	196

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЭМПАТИЯ В ЖИЗНИ	229
Глава 8. Эмпатичные дети не боятся выделиться	231
Глава 9. Чуткие дети хотят приносить пользу	259
Эпилог. Эмпатическое преимущество	288
Благодарности	302
Примечания	307

Отзыв о книге

«Чуткие дети» — настоящий подарок всем нам: родителям, педагогам и психологам. Мишель Борба вдохновляет примерами, пробуждает желание действовать, помогает советами. Это умная, содержательная, исполненная любви и уважения к детям книга. Просто прочитайте ее.

*Марина Битянова,
психолог, директор центра «ТОЧКА ПСИ»*

Чуть больше десяти лет назад после моей лекции об эмпатии ко мне подошел мужчина. Он показал фотографию своего сына и сказал, что тот повесился после долгой травли. Отец попросил меня почаще напоминать о важности эмпатии. «Если бы те мальчишки умели сострадать, мой сын был бы жив». Эта книга — мой способ сдержать обещание, данное этому отцу и всем детям, которых коснулась жестокость сверстников.

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, Египта, Иордании, Пакистана, Афганистана, Индии, Британии и США и готовили из них будущих миротворцев и носителей перемен. Большинство считало

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

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 вознаградил 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 справляться 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 ошутимое 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 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 равнодушными, счастливыми и успешными, необходимо в корне изменить подход

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

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

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 дошкольников для оценки их способности к распознаванию эмоций, я заинтересовалась развитием у детей эмоциональных и социальных навыков. Фраза одной четырехлетней 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.