



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

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

Шон посмотрел на экран смартфона: 4:43 утра. «Спи уже», — пробормотал он, обращаясь к себе. Однако сон к нему не шел: мысли Шона то и дело возвращались к недавней выходке его сына Эшера. Друг Эшера,





Томас, пригласил мальчика на день рождения, и в разгар праздника трехлетний Эшер на глазах у гостей толкнул Томаса так, что тот упал. И из-за чего? Из-за того, что Томас дал ему кексик с желтым кремом, а Эшер хотел с голубым. Почему Эшер так себя повел? Неужели он растет избалованным? От этой мысли Шона охватывала легкая паника. Может, с Эшером надо поостороже?..



Джеффри раздражала медлительность сына.

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

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



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



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



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

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





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



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



Многие родители понятия не имеют, как именно их ребенок социализируется и учится взаимодействовать со своими эмоциями. В частности, мало кто из родителей слышал о модели психического; несмотря на то что в научном сообществе эта тема хорошо известна, о ее практическом применении в реальной жизни говорят нечасто. В нашей книге мы стремились вынести эту тему за пределы лабораторий и специализированных научных журналов о раннем развитии детей и простым языком рассказать о ней родителям и воспитателям. Вы тоже заслуживаете знакомства с этой информацией, ведь чем больше вы знаете о развитии социального и эмоционального интеллекта, тем лучше



сможете помочь ребенку еще в раннем детстве выработать необходимые установки и социальные навыки. Наша цель — доступно изложить накопленную в научной среде информацию о развитии социального и эмоционального интеллекта в первые годы жизни человека и предложить вам практические рекомендации, с помощью которых вы сможете помочь ребенку развить соответствующие навыки, умения и способности.

Одно дело — читать о воспитании, совсем другое — заниматься воспитанием

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

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





себе и детям обед. Когда этот ритуал что-то нарушало, Фрэн быстро реагировала и подстраивалась.

Однако время от времени Фрэн «выходила» из автоматического режима, и в такие периоды она осознанно наблюдала за детьми и пробовала представить, что они думают и чувствуют. И неизменно замечала больше, чем обычно. Фрэн задумывалась: а что же движет ее детьми? Она выкраивала время, чтобы почитать книгу или статьи о развитии и воспитании детей; но как именно применить эти знания, Фрэн не понимала. Она прилежно следовала советам и указаниям из книг и блогов; иногда рекомендации срабатывали, но гораздо чаще оказывались бесполезны. Фрэн не понимала, что делает неправильно. Она начинала сомневаться в своих способностях к воспитанию, прекращала читать и возвращалась к привычной манере. Через какое-то время что-то опять выводило ее из «режима автопилота», и все повторялось. Фрэн ставила себя на место детей, радостно и заинтересованно наблюдала за ними, читала о детском развитии — и снова приходила в замешательство. Нам довелось работать со многими родителями, и Фрэн далеко не единственная, кто не способен вырваться из этого круга.



Чем эта книга о воспитании отличается от остальных



Сталкиваясь с трудностями при воспитании детей, многие родители обращаются к книгам соответствующей тематики. Проблема может быть любой: у вас



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

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

Представленный в настоящей книге подход к воспитанию мы назвали «модель MIND». Его цель — научить вас видеть мир таким, каким видит его ваш ребенок на разных этапах развития, и воспитывать сына или дочь осознанно, с полным пониманием того, что и зачем вы





делаете. Модель MIND учит замечать, как ваш ребенок растет и развивается в социальном и эмоциональном плане. Мы хотим, чтобы вы отмечали эти перемены, радовались им и знали, как помочь ребенку социализироваться и развить в себе эмоциональный интеллект.



Краткий обзор книги

Чтобы воспитать ребенка социализированным и эмоционально развитым, нужно научиться смотреть на его действия с учетом его возраста и уровня развития и реагировать на его потребности не импульсивно, а осознанно и целенаправленно. Тем самым вы прививаете ребенку навыки социализации и развиваете его эмоциональный интеллект. В этой книге мы не раз будем просить вас побеседовать с ребенком о его психической жизни и, в частности, о его непрерывно развивающемся внутреннем мире. Такие беседы помогают ребенку понять, что психическая жизнь есть у всех людей, что чужие мысли и переживания нужно уважать и его действия влияют и на него самого, и на окружающих. Кроме того, благодаря таким разговорам у ребенка уже в раннем возрасте закладываются основы социализации и эмоционального интеллекта — самосознание, умение сопереживать и способность к саморегуляции.

Социально-эмоциональные навыки, как и любые другие навыки, пластичны, и в их развитии вы как родитель играете важную роль. Мы убеждены, что понимание модели психического и знания о других ключевых



аспектах развития ребенка помогут вам найти ответы на следующие вопросы:

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

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

Во второй части вы познакомитесь с моделью MIND. Этот простой план действий поможет вам быть более терпеливыми и подходить к воспитанию проактивнее,





что позволит успешнее социализировать ребенка и развивать его эмоциональный интеллект. Модель MIND — доступное и практическое руководство, помогающее отслеживать прогресс ребенка и оценивать степень его социализации и уровень развития эмоционального интеллекта. Применяя эту модель в сочетании со знаниями, полученными в первой части, вы научитесь ставить себя на место ребенка и видеть ситуацию его глазами. Вы как бы изнутри увидите, как развиваются модель психического и навыки социализации.

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

