

Кирилл Карпенко



Записки школьного психолога



«Это факт» конкурс
нон-фикшн произведений

победитель

Литрес

для
родителей

Кирилл Евгеньевич Карпенко
Записки школьного
психолога: для родителей
Серия «Записки психолога»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68499869
SelfPub; 2024

Аннотация

В книге вы найдёте ответы опытного психолога на многие важные вопросы воспитания и обучения детей: чем отличается мотив от стимула и как их использовать в воспитании; как воспитывать самостоятельность в детях; что такое эмпатия, как с её помощью можно понять своего ребёнка без единого слова; как устанавливать правила для детей; в чём проблема с существующей системой оценивания, и как родителям к ней относиться. Отдельный раздел посвящён внутренней кухне школы, из которого читатели узнают: что такое социализация и помогает ли школа в социализации детей; что стоит и что не стоит ожидать от школьных психологов; как школы относятся к частной жизни учеников и их семей; как проводится государственная итоговая аттестация; что такое светская школа и как она связана с хиджабом. Эта книга победитель конкурса нон-фикшн «Это факт» (сезон 2022) в номинации "Родителям".

Содержание

Введение	4
Раздел 1. Родители	5
Родители-герои	5
Что такое эмпатия	16
Почему ребёнок меня не слышит?	29
Принцип добропорядочности	36
Средство от высокомерия – опыт	46
Раздел 2. Воспитание	57
Легко в учении – легко в жизни	57
55 правил Рона Кларка	68
Как устанавливать правила для детей?	87
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Кирилл Карпенко

Записки школьного психолога: для родителей

Введение

Книга является сборником статей, опубликованных в ведущих изданиях: журнале «Школьный психолог», «Психологической газете», «Учительской газете».

Эта книга [победитель](#) конкурса нон-фикшн «Это факт» (сезон 2022) в номинации "Родителям".

Раздел 1. Родители

Родители-герои

Базовая защита детей и здравый смысл уже подвиг

На самом деле, родители, о которых пойдёт речь в этой статье, ничего выдающегося не сделали. Напротив, они выполняли базовые родительские обязанности самыми простыми методами. Звание героев я им присваиваю не за их заслуги. Звание героев они получили за то, что многие другие родители не выполняют своих главных функций. На фоне большинства эти обычные матери выглядят мифическими героями. Иногда даже сложно поверить, что они существуют в реальности.

Мать vs. маньяк

В уголовных делах о преступлениях против половой неприкосновенности несовершеннолетних участие психолога обязательно. Я как специалист-психолог регулярно участвовал в следственных действиях Следственного комитета РФ. В ходе одного большого дела я понял о детско-родительских отношениях самое главное.

Суть уголовного дела в следующем. Педофил писал ребёнку в интернете всякие непристойности, отправлял порнографические изображения, требовал некоторых действий

и угрожал. Ребёнок был напуган и растерян.

Поскольку решить проблему самостоятельно ребёнок не мог, он обратился за помощью к матери. Мать оценила сообщения незнакомого мужчины и справедливо решила, что в них есть признаки преступления. Она пришла в ближайшее отделение полиции и написала заявление.

Полиция сразу организовала оперативно-розыскные мероприятия. В течение суток преступник был задержан, в его жилье произведён обыск, а компьютерная техника, которая являлась орудием преступления, изъята.

И в этот момент история только начинается. В результате осмотра компьютера преступника выяснилось, что потерпевший был не один и не первый. Упомянутый ребёнок был 150-й жертвой!!! Преступления совершались не только в интернете, но и в реальном мире.

Все другие 149 потерпевших-детей ничего не говорили своим родителям. Родители узнавали о преступлении, совершённом в отношении их ребёнка от оперативников Следственного комитета.

Я участвовал в большинстве допросов этих детей. На допросах всегда присутствовали родители. Все родители выражали разную степень беспокойства: от лёгкой нервозности до откровенного отчаяния. Их дети, напротив, были хладнокровны и спокойны. Все родители заявляли, что заберут у ребёнка компьютер, смартфон, планшет, ноутбук (чтобы оградить его от преступников).

Из поведения родителей понятно, почему дети не рассказывали им о проблеме. Первое и часто единственное, что готовы были сделать родители, это лишить ребёнка доступа к интернету. То есть если ребёнок расскажет родителям о проблеме, то родители не помогут решить проблему – родители создадут ещё одну проблему. Обращение за помощью к родителям не улучшает жизнь ребёнка, а ухудшает её. Следовательно дети поступали правильно и разумно, что не шли к родителям за помощью.

Теперь давайте вернёмся к матери-героине. Допрос её ребёнка был особенным. На допросе мать была невозмутима как удав и не выражала никаких признаков беспокойства. Ребёнок, напротив, в определённый момент допроса громко разрыдался.

Вероятно, в семье всегда должен быть кто-то хладнокровный. Если родители сохраняют спокойствие, то ребёнок может расслабиться и побыть маленьким, беззащитным и несчастным. Если же родители первые выражают паническую тревогу, то ребёнок вынужден быть тем, кто сохраняет невозмутимость в любой ситуации.

Поведение матери-героини было абсолютно не типичным. Я спросил у неё, как на произошедшее отреагировал отец? Мне было интересно, неужели и отец в этой семье образец адекватности? Отец оказался обычным, реагировал паникой и хотел лишить ребёнка интернета. Но!!! Мать быстро успокоила отца и оградила ребёнка от такого дурного влияния.

То есть она сначала защитила ребёнка от маньяка, а потом от неправильной реакции отца. Эта женщина спокойно, методично, терпеливо делала то, что должны делать все родители: улучшала жизнь своего ребёнка.

Уходя с допроса, эта женщина повернулась и произнесла сакраментальную фразу: «Я считаю, что своих детей нужно любить». Мы со следователем восхищённо смотрели ей вслед.

Тайна следствия не позволяет мне назвать имя этой женщины. Но поверьте мне, я видел её лично, она действительно существует.

Мораль истории в том, что 99 % детей не доверяют своим родителям и не обращаются к ним за помощью в трудную минуту. И дети правильно делают, что не обращаются за помощью к родителям, потому что в трудную минуту родители не улучшают жизнь ребёнка, а ухудшают.

Исследование

Институт социального анализа и прогнозирования РАН-ХиГС в 2020 году провёл исследование подростков. Согласно данным этого исследования, если случится какая-то неприятность, то лишь 33 % детей обратятся в первую очередь к родственникам. При этом 33 % включают в себя не только родителей, но и братьев, сестёр, дедушек, бабушек и других родственников.

В исследовании приняли участие 2 400 детей. Выборка гораздо больше, чем в описанном уголовном деле. Но резуль-

тат тот же: почти все дети не пойдут за помощью к родителям.

Ещё один пугающий факт исследования: 19 % детей ни к кому не обратятся за помощью.

Наталья Цымбаленко

Следующая мать-героиня личность публичная, поэтому можно назвать её имя – Наталья Цымбаленко.

Её сын в пятом классе стал жертвой буллинга. Разговоры с классным руководителем, социальным педагогом и родителями агрессоров оказались абсолютно неэффективными. Уходить из школы с «культивированным чувством виктимного отношения к жизни» не хотелось.

Наталья пошла «прекрасным бюрократическим путем писем и жалоб». Она написала заявление и отправила его в три инстанции: на адрес школы, на адрес председателя Управляющего совета школы и в Комиссию по делам несовершеннолетних района.

За решение проблемы взялся директор школы, председатель управляющего совета школы, представитель департамента образования и инспектор полиции по делам несовершеннолетних.

После этого проблема травли была решена достаточно быстро. Её сына больше никто не обижает.

На основе своего успешного опыта Наталья Цымбаленко написала памятку для родителей «Как остановить травлю ребёнка». В этой памятке она пишет: «С травлей обязатель-

но нужно бороться. Хотя путь будет не быстрый. Нам нужна пачка офисной бумаги и стальные нервы. И всё получится!» Позже она опубликовала книгу «Буллинг. Как остановить травлю ребёнка».

Важно, что ребёнок увидел пример эффективного решения проблемы. Наталья подробно обсуждала с сыном динамику конфликта, говорила о своих планах, о том, почему их действия будут эффективны.

Поведение Натальи Цымбаленко кардинально отличается от поведения большинства родителей в подобных ситуациях. Многие родители либо не видят травли, либо не понимают её важности, либо не знают, как защитить ребёнка, либо пытаются решить проблему путём физического насилия над обидчиками ребёнка.

Героизм Натальи, как и матери из предыдущей истории, состоял лишь в том, что она написала заявление и подала куда следует. Подвига в этом никакого нет. Но поскольку почти никто так не делает, уверенно вносим Наталью в список родителей-героев.

Елена Грибова

В 2019 году на сайте «Учительской газеты» была опубликована заметка Елены Грибовой «Страхи тревожной мамы, или Чему на самом деле учат в школе?».

В этом тексте она пишет о некоторых очевидных недостатках современной российской школы, на которые не обращают внимания многие учителя и родители. Например, чрез-

мерная заикленность на оценках и программе, грубое обращение некоторых учителей с детьми. В конце заметки она пишет:

«Что я могу сделать? Я попытаюсь сохранить здравый рассудок, спокойствие и дать поддержку своему ребёнку. Он будет приходить домой расстроенный, а я буду каждый раз придумывать, как восстановить его уверенность в себе, его чувство собственного достоинства. Вот на это сил у меня хватит. И пусть хватит у каждого родителя...»

Ну и пока я занимаюсь этим в своей семье, попробуйте уже что-то решать системно, хотя бы в отдельно взятой школе. Услышьте, наконец, какие послания вы на самом деле несёте своим ученикам. Услышьте себя и пожалейте, дайте отдых в первую очередь себе – насколько это возможно. Перестаньте творить вот это вот всё на автомате и по привычке».

Система образования требует от детей определённых оценок и определённого поведения. Если дети отклоняются от требований системы, система начинает давить на них. Это давление осуществляется в первую очередь через педагогов. Педагоги в свою очередь дают на родителей.

Большинство родителей, от которых требуют исправить поведение и успеваемость ученика, сразу бездумно усиливают это давление системы внутри себя и обрушивают на ребёнка. Они наказывают, ругают, кричат, угрожают, заставляют сидеть до двух часов ночи за уроками, то есть ухудшают

жизнь ребёнка. Подробнее о пагубности такого подхода поговорим в статье: «Легко в учении – легко в жизни».

На мой взгляд, одна из главных задач родителей и педагогов – останавливать давление системы на себе. Мы должны спокойно и внимательно воспринимать требования системы. Потом нужно думать, как мы можем помочь ребёнку вписаться в требования системы. И финале давать ребёнку поддержку и заботу, на которую он может опереться. Елена Грибова одна из редких матерей, которые принимают давление системы, останавливают его на себе, трансформируют его внутри себя и на выходе дают ребёнку поддержку.

За такой редкий здравый смысл и заботу о ребёнке включаем Елену Грибову в список родителей-героев.

Лия Шарова

Ещё одна мать – Лия Шарова. В 2017 году она опубликовала статью «Группы смерти: кто виноват и что делать?» Это было время массовой паники по поводу «групп смерти» в интернете, которые, по мнению некоторых журналистов, чиновников и родителей, доводят детей до суицидов.

Лия Шарова в своей статье предложила сместить акцент с «групп смерти» на родительско-детские отношения. И вместо критериев, по которым можно определить принадлежность ребёнка к «группам смерти», она предложила критерии, по которым можно определить качество отношений между родителями и детьми. Лия составила тест, состоящий из 10 вопросов:

«1. Вы знаете топ-5 любимых музыкальных групп вашего ребёнка, вы слушали его любимую музыку и не критиковали её. Ваш ребёнок сам делится с вами любимой музыкой.

2. Вы знаете топ-5 любимых видеоблогеров вашего ребёнка, вы смотрели их ролики, вы в курсе их тем, философии, приколов. Ваш ребёнок сам иногда показывает вам самые прикольные на его взгляд ролики.

3. Вы взаимные френды во всех соцсетях, в которых есть ваш ребёнок. Вы обмениваетесь сообщениями, фотографиями, ссылками.

4. Вы не критикуете содержание его страниц и содержание страниц его виртуальных друзей. Ребёнок не закрывает вам доступ ни к одной странице в соцсетях.

5. Ваш ребёнок, приходя домой из школы, с курсов или еще откуда-то с удовольствием делится с вами впечатлениями.

6. Ваш ребёнок рассказывает вам о своих личных отношениях. Вы знаете, в кого он влюблен, знаете, кто его лучшие друзья, знаете, кого он не любит и почему. Друзья вашего ребёнка приходят к вам в гости и считают вас «классной мамой» или «отличным отцом».

7. Вы не раз разговаривали с вашим ребёнком о смысле жизни, о проблемах социума, о внутренней свободе, о праве выбора своего пути, о том, что вы поддержите его, даже если его решения о его будущем вам не понравятся.

8. Вы не оскорбляете и не бьёте своего ребёнка.

9. Вы спрашиваете его совета, интересуетесь его мнением по разным вопросам, делитесь с ним своими впечатлениями и новостями, как с другом. Вы не задаете каждый день вопросы «Как дела в школе?», «Какие оценки?», «Что ел?»

10. Вы рассказываете вашему ребёнку о своём подростковом и юношеском возрасте, в том числе о проблемах, «плохих поступках», влюбленностях, конфликтах, проблемах с вашими родителями».

Если родители на все 10 вопросов отвечают утвердительно, то риск суицида у их ребёнка отсутствует, и ребёнок не подвержен негативному влиянию «групп смерти». Как я показал в первой истории про маньяка, проблема не в том, что детей в интернете кто-то призывает к чему-то плохому. Проблема в том, что дети опасаются своих родителей больше, чем любых преступников и даже самой смерти.

Многие родители склонны все проблемы с детьми сваливать на интернет. Лия Шарова, напротив, понимает, что ключ к решению многих проблем – это доверие ребёнка родителям. За такое редкое понимание вносим Лию Шарову в список родителей-героев.

Хотелось бы, чтобы родители брали пример с матерей, упомянутых в этой статье. Чтобы родители, оказывали поддержку своим детям, защищали своих детей и проявляли здравомыслие. Чтобы родители ставили перед собой цель – стать человеком, к которому ребёнок придёт за помощью и

¹ Родители-герои Исследование подростков Института социального анализа и прогнозирования РАНХиГС в 2020 году: <https://www.kommersant.ru/doc/4614621>. Памятка Натальи Цымбаленко «Как остановить травлю ребёнка»: <https://искусствожить.su/deti/208-pamyatka-dlya-roditelej-kak-ostanovit-travlyu-rebjonka.html>. Книга Натальи Цымбаленко «Буллинг. Как остановить травлю ребёнка»: <https://www.litres.ru/natalya-cymbalenko/bulling-kak-ostanovit-travlu-rebenka>. Заметка Елены Грибовой «Страхи тревожной мамы, или Чему на самом деле учат в школе?»: <https://искусствожить.su/index.php/deti/366-strakhi-trevozhnoj-mamy-ili-chemu-na-samom-dele-uchat-v-shkole.html>. Лиля Шарова «Группы смерти: кто виноват и что делать?»: <https://stop-ugroza.ru/life/gruppy-smerti-kto-vinovat-i-cto-delat>.

Что такое эмпатия

Счастье – когда тебя понимают

Эмпатия – одно из самых важных понятий психологии и человеческих отношений. Вместе с тем это одно из самых загадочных явлений, про которое существует много мифов и заблуждений. И среди психологов нет единого мнения, что нужно называть эмпатией. Давайте попробуем разобраться в этом вопросе с опорой на современные научные представления.

Триада

Эмпатия – это системное явление, состоящее из трёх элементов:

1. когнитивная эмпатия (понимание эмоций);
2. эмоциональная эмпатия (сопереживание);
3. эмпатическая забота (заинтересованность, беспокойство, ответственность).

Если в поведении человека присутствует только один или два элемента, то мы имеем дело не с эмпатией в традиционном понимании, а с другими явлениями: симпатией, тревогой, злорадством, признаками социопатии и макиавеллизма.

Триада эмпатии



Триада эмпатии

Разбитое сердце

Для наглядного понимания феномена эмпатии ознакомимся с реальным случаем, опубликованным Стивеном Кови в книге «Жить, используя семь навыков». История назы-

вается «Как впервые разбилось моё сердце»:

«Когда мне было 17, я пережил первое жестокое разочарование в любви. Никогда не забуду эту боль. Девушка, с которой я встречался, без всякого предупреждения и без всякого сожаления разорвала наши отношения и сразу же начала встречаться с моим близким другом. В один миг мой мир рухнул. Помню, как на своем джипе Willys 1952 г. я уехал в горы, возвышавшиеся над моим родным городком Редлендс, штат Калифорния, полный решимости никогда не возвращаться в школу, да и вообще к жизни. С приближением вечера голод и боль заставили меня вернуться домой. Я ничего не говорил, но, заглянув в мои глаза, родители, видимо, поняли, что произошло. Есть я не мог, поэтому отправился в свою комнату, бросился на кровать и заплакал. Я рыдал и рыдал. Через некоторое время дверь в мою комнату тихо открылась, и я почувствовал, что у моей кровати стоит отец. Он осторожно откинул покрывало и пристроился рядом. Он обнял меня своими сильными теплыми руками и прижал к себе крепко, как никогда. Он согрел меня – мое тело, сердце и душу. Продолжая рыдать, я чувствовал его силу и тепло. И тогда отец начал плакать вместе со мной. Я почувствовал, как его грудь содрогается от рыданий. Своим лицом он прижимался к моему, и я чувствовал, как его теплые слёзы текут по моей щеке, сливаясь с моими слезами. Он ничего не сказал. Просто плакал. Плакал, потому что мне было больно. Плакал, потому что любил меня и чувствовал мою боль.

Через какое-то время мои рыдания стихли, и на смену боли пришло облегчение. Отец поднялся, укрыл меня до самого подбородка и положил мне руку на плечо. Потом он сказал: «Сын, обещаю, солнце взойдет снова. Я люблю тебя». Потом он ушел, так же тихо, как появился. Он был прав. Солнце взошло снова. Я проснулся, надел всё лучшее, отполировал свой джип и отправился в школу.

Жизнь продолжалась, в некотором смысле она стала даже более полнокровной, поскольку теперь я знал, что меня любят таким, какой я есть. Мой отец показал мне, что значит настоящее сопереживание. Недавно я тихо опустил крышку гроба моего отца. Перед тем, как это сделать, я немного помедлил, погладил его бороду и вспомнил ту ночь».

Понимание

Хотя эмпатия определяется обычно как сопереживание (то есть эмоциональный процесс) когнитивный компонент в ней присутствует и является обязательным. Благодаря когнитивной эмпатии мы понимаем, что человек чувствует и можем охарактеризовать это какими-то словами, например: «печаль», «горе», «радость», «отвращение».

Когнитивная эмпатия позволяет нам понимать причины и мотивы переживаний, а также способы влияния на эмоциональное состояние человека.

В описанной истории отец прекрасно понимал состояние сына, хотя никаких объяснений ребёнок не давал.

Сопереживание

Также в этой истории отец рыдал вместе с сыном. Это проявление эмоционального компонента эмпатии.

Исследования показывают, что у человека во время сопереживания активными становятся те же зоны мозга, которые активны у человека, которому он сопереживает. То есть эмпатия – это сопереживание в прямом смысле слова. Мы можем чувствовать буквально то же, что чувствует другой человек.

Эта способность основана на нашем самосознании, способности понимать и переживать свои чувства. Мы принадлежим к одному виду живых существ, у нас одинаковая нервная система, рецепторы и гормоны. Когда мы видим других людей, мы мгновенно соединяем эти данные со своим опытом и можем переживать те же эмоции.

Отцу было легко сопереживать сыну, потому что в его опыте были отношения с женщинами и переживания из-за расставаний. Или даже если такого опыта у него не было, то наверняка был опыт душевной боли по любой другой причине.

У людей с чертами социопатии и макиавеллизма эмоциональный компонент эмпатии развит недостаточно. Неспособность к сопереживанию приводит и к отсутствию эмпатической заботы. При этом когнитивный компонент эмпатии и в целом интеллектуальные способности у них нормальные. Информацию о чужих эмоциях они понимают и используют для достижения своих целей, манипуляции людьми и обман.

на. Про таких людей говорят, что у них камень в груди. Зоны мозга, отвечающие за переживание эмоций, у них пассивны, когда они наблюдают за другими людьми. Активны лишь речевые центры: то есть они словами рассказывают себе о чужих эмоциях.

Однако способность отключать эмоциональное сопереживание нужна и нормальным людям в личной и в профессиональной жизни. Например, хирургу для качественного выполнения своей работы нужно быть хладнокровным и точным. Эмоции здесь мешают.

При этом нужно уметь отключать эмоциональный компонент эмпатии, оставляя включёнными когнитивный компонент и заботу. Никому не нравятся абсолютно холодные, отстранённые врачи, которые не обращают никакого внимания на тревоги пациента.

Забота

Третьим элементом эмпатии является эмпатическая забота. Это означает, что мы хотим помочь другому человеку, что мы чувствуем ответственность за его благополучие, что мы беспокоимся о нём.

В истории «Как впервые разбилось моё сердце» отец не только понимал состояние сына и причины этого состояния. Он не только сопереживал сыну. Он ещё хотел помочь ему, хотел облегчить его состояние. Поэтому он пришёл к нему в комнату, обнял его, побыл рядом с ним, выразил своё сопереживание, поделил с ним его горе и произнёс слова уте-

шения.

Когнитивная и эмоциональная эмпатия без заботы могут принимать форму злорадства. Такая ситуация возникает, когда мы наблюдаем страдания неприятного нам человека.

Но и эмпатическая забота без когнитивной и эмоциональной эмпатии может принимать уродливые формы. Например, излишне беспокойные матери могут сильно тревожиться за благополучие своего ребёнка. Но без понимания состояния ребёнка и обстоятельств, в которых он находится, никакой пользы от этой тревоги для ребёнка нет. Такая обеспокоенность приводит лишь к тому, что ребёнок становится тревожным, робким, застенчивым и боязливым.

В своей социально приемлемой форме эмпатическая забота без сопереживания называется симпатией. Многие люди желают всем добра. Но мы не можем глубоко сопереживать несчастью или восторгу каждого своего знакомого. В этих ситуациях мы ограничиваемся сочувствием и выражаем его в стандартных фразах: «примите мои соболезнования», «могу ли я вам чем-то помочь?», «это тяжёлая утрата», «это прекрасно!», «здорово!».

Но и с такой доброй симпатией нужно быть осторожными. Без понимания и сопереживания можно легко навредить. Например, в истории про разбитое сердце любые попытки отца проявить голую симпатию в словах (без понимания и сопереживания) только ухудшили бы состояние сына. Это как сыпать соль на рану: «сынок, что случилось?», «тебя

бросила девушка?», «да, это тяжело», «я своё первое расставание тоже болезненно воспринял», «но время лечит», «знаешь, сколько их у тебя ещё будет?». Такая симпатия лишь показывает человеку, что он одинок в своём переживании. Это понимание одиночества только усугубляет его состояние.

Кислород

Есть образное выражение «психологический кислород». Так говорят, про базовые психологические потребности. В их числе – желание быть понятым. Счастье – когда тебя понимают. Именно эмпатия удовлетворяет эту потребность. Чем больше наша способность к эмпатии, тем больше счастья в нашем мире.

Побочным эффектом эмпатии является колоссальный рост возможности влиять на людей. Человек, которого поняли, чувствует себя счастливее и в благодарность за это готов понимать того, кто понял его.

Но часто мы не пытаемся проявлять эмпатию, потому что это требует времени. Мы торопимся. Нам кажется, что понимание, сопереживание и забота – это нерациональный расход времени, которое можно потратить на достижение конкретных результатов, а не «пустую болтовню».

На самом деле, эмпатия ускоряет решение вопросов и многократно увеличивает эффективность. В человеческих отношениях быстро значит медленно, а медленно значит быстро. Тише едешь – дальше будешь.

Например, пациенты менее склонны выполнять рекомен-

дации врачей полностью лишённых эмпатии и чаще подают на них в суд за врачебные ошибки. Хотя количество врачебных ошибок у них не больше, чем у других врачей. То есть несколько минут внимания к пациенту избавляет врача от длительных и дорогих судебных разбирательств.

Активно слушать

Эмпатия сильно зависит от направления нашего внимания. Достаточно отвернуться от человека или уткнуться в телефон, чтобы эмпатия стала невозможной.

Когда общаетесь с человеком, практикуйте активное слушание: смотрите на его мимику, жесты, позы, обращайтесь на интонацию, вдумывайтесь в смысл слов. Чем мы более внимательны к окружающим, тем лучше наша способность их понимать и сопереживать.

Ознакомьтесь с книгой-тренажёром Пола Экмана «Узнай лжеца по выражению лица». С её помощью вы научитесь понимать эмоции людей по мимике.

Активно понимать

Эмпатия начинается с когнитивного компонента, с понимания состояния человека и обстоятельств, связанных с этим состоянием. Поэтому для развития эмпатии нужно развивать свою способность думать, понимать.

На консультациях я часто рекомендую родителям выработать привычку, сначала стремиться понимать своего ребёнка, и только потом стремиться быть понятым. Обычно родители на это возражают, что ребёнок им ничего не рассказы-

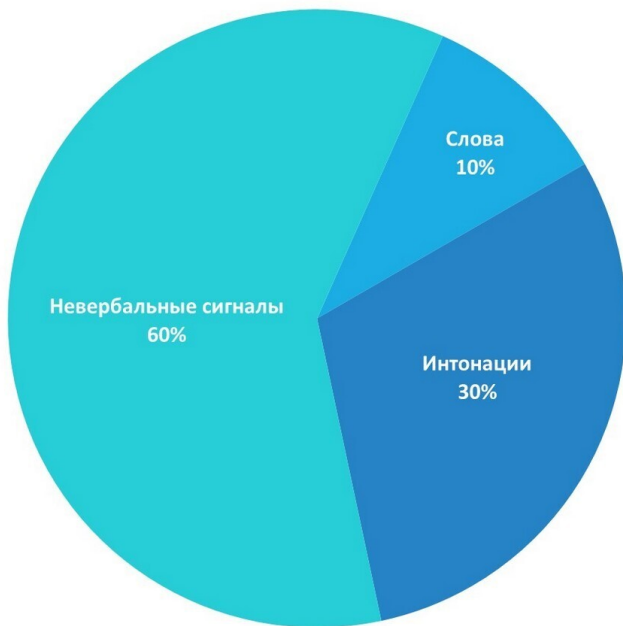
вает, поэтому они не могут его понимать.

На самом деле понимать человека и слушать слова человека не одно и то же. Понимать человека означает совершать внутреннюю мыслительную работу. Слушать человека означает, что работу должен делать тот, кто говорит.

Более того, для понимания обычно не нужны слова. Через слова можно передать не более 10 % информации. Ещё 30 % информации передается через то, как человек говорит: интонация, громкость, темп. Например, фраза «Я тебя ненавижу» может означать либо «Я тебя ненавижу», либо «Я тебя люблю». Смысл зависит от интонации.

А 60 % информации передается вообще без слов: выражение лица, поза, жесты, расстояние между людьми, прикосновения.

Доля каналов информации



Доля каналов информации

Также для понимания нужно анализировать обстоятельства жизни человека. В истории «Как впервые разбилась моё сердце» видно, что отец понял переживания сына и причины его переживаний без единого слова. И понять это было, на

самом деле, не сложно. Нужно было лишь приложить минимальные внутренние усилия. Нужно было лишь небольшое желание понять.

Ребёнок пришел крайне расстроенным и плачет у себя в комнате. Что могло его так сильно огорчить? Родители знают, что дома ничего трагичного не произошло. Родители понимают, что причина такого отчаяния не может быть в школьных проблемах. Не станет семнадцатилетний парень безутешно рыдать из-за двойки по какому-то предмету. Может быть, ему угрожают сверстники? Нет: угрозы сверстников вызвали бы страх, а страх выражается совсем не так, как отчаяние от любовного разочарования.

Таким образом, для точного понимания причин отчаяния ребёнка родителям не нужно было, чтобы ребёнок им что-то рассказывал. У родителей была вся необходимая информация. Они видели его выражение лица. Они видели его поведение. Они знали обстоятельства и сферы его жизни. Совершив небольшую внутреннюю работу по анализу всех этих данных, они абсолютно точно смогли понять, что случилось.

Обычно, когда люди говорят, что для понимания им не хватает словесных объяснений, значит, что они не хотят ничего понимать. За когнитивную эмпатию мы сами несём ответственность. Понимать, значит, напрягать мозги, значит пытаться думать. А эта способность находится внутри нас.²

² Что такое эмпатия Концепция эмпатической триады взята из книги Дэниела Гоулмана «Фокус»: <https://www.litres.ru/daniel-goulman/fokus-o-vnimanii->

[rasseyannosti-i-zhiznennom-uspehe](#). Стивен Кови. Жить, используя семь навыков. Истории мужества и вдохновения: <https://www.litres.ru/stiven-kovi/zhit-ispolzuya-sem-navykov-istorii-muzhestva-i-vdohnoveniya>. Видео «Как понимать людей без слов»: <https://youtu.be/ZU-IUQaqymo>.

Почему ребёнок меня не слышит?

Ключевое слово в этом вопросе «меня». Меня не слышит, а кого-то другого слышит. Чтобы нас слушал ребёнок нужно владеть главным навыком коммуникации.

Понять, потом быть понятым

Стивен Кови в книге «7 навыков высокоэффективных людей» описывает пятый навык словами: «**Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым**».

Неэффективные люди стремятся сначала быть понятыми, а потом начинают орать и возмущаться, что их умные слова никто не воспринимает.

Одна история из моей практики иллюстрирует важность и эффективность этого навыка.

Что вы ей сказали?!

Я работал в социальном приюте для несовершеннолетних педагогом-психологом. Однажды меня вызвал заместитель директора по воспитательной и реабилитационной работе и описал ситуацию. В отделении первичного приёма уже неделю находится девочка 17 лет, которая не хочет жить с отцом и стремится попасть в детский дом. Оснований для лишения родительских прав нет, поэтому ребёнку лучше как можно быстрее вернуться домой и налаживать отношения с отцом. В течение недели девушке объясняли целесообразность возвращения домой много раз, все сотрудники, включая заме-

стителя директора. Но ребёнок стоял на своём: «Я буду жить в детском доме. Домой я не вернусь». Она никого *не слушала*. Мне поставили задачу убедить девочку вернуться домой.

Я пригласил ребёнка в кабинет и два часа пытался понять: «В каких условиях живёшь?», «Почему не хочешь жить с отцом?», «Какие планы на жизнь?». У меня была только одна цель – понять. Я слушал и спрашивал. На первой встрече я ни разу не пытался быть понятым, не дал ни одного совета, ни в чём не упрекнул ребёнка, не оценивал её решения и поступки. Только слушал и понимал. И понял.

На следующий день я пригласил ребёнка в кабинет ещё раз и сказал:

– У меня для тебя плохая новость: ты не отправишься в детский дом ни при каких условиях.

– Почему?

– Потому что тебе 17 лет. Через девять месяцев тебе будет 18, ты станешь совершеннолетней. В детских домах живут ребята до 18 лет. Процедура лишения родительских прав длится 6–12 месяцев. Обычно орган опеки ждёт информацию из нашего приюта пару месяцев. Если мы не можем уладить дело, то они начинают сами разбираться в ситуации и ещё пару месяцев готовят заявление и документы в суд для лишения родительских прав. Суд рассматривает дело около 3–6 месяцев. Далее Министерство социальной политики может один-два месяца оформлять путёвку в детский дом. Поскольку через 9 месяцев ты станешь взрослой, никто даже

начинать эту процедуру не станет. Тем более что оснований для лишения родительских прав в понятиях статьи 69 Семейного кодекса нет.

– Что мне делать?

– Давай думать. Есть несколько вариантов, у каждого – свои последствия, свои плюсы и минусы. Первый: остаться здесь; когда тебе исполнится 18 лет, мы выставим тебя на улицу. Второй: вернуться домой и налаживать отношения с отцом, терпеть. Третий: вернуться домой, поступить в техникум с общежитием и переехать туда. Четвёртый: вернуться домой и переехать жить к родственникам. Что ты выбираешь? Какое решение тебе кажется лучшим?

– Для начала нужно вернуться домой.

– Да, я тоже думаю, что оставаться здесь – худший вариант. Вот ручка и бумага. Пиши заявление на имя директора приюта с просьбой вернуться домой.

На следующий день пришёл отец и забрал дочь.

Мои коллеги за неделю не смогли ничего добиться, ребёнок не слушал их. Мне понадобились всего одни сутки и две встречи с ребёнком, чтобы ребёнок меня услышал.

Заместитель директора, увидев заявление от ребёнка, спросил:

– Кирилл Евгеньевич, что вы ей сказали?!

– Я сказал, что она ни при каких обстоятельствах не попадёт в детский дом.

На лице моего руководителя я увидел недоумение и недо-

верие, выразившее: «Ей целую неделю все только это и говорили».

Главное – доверие

Дело не в том, *что* я ей сказал. И не в том, *как* я сказал. Дело в том, что я сделал перед этим. Перед этим я слушал и понимал.

Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым. Именно в таком порядке. Если поменять порядок, то схема перестает работать. Хотите быть понятым и услышанным – замолчите и слушайте.

Ребёнок меня слушал, задавал вопросы и просил совет. Потому что перед этим я слушал ребёнка, задавал вопросы и интересовался его мнением. Право быть выслушанным надо заслужить.

Схема проста: сначала стремитесь понять, потом – быть понятым; сначала слушайте, потом говорите. Техника тоже проста. Есть много книг, в которых написано, как слушать, как задавать вопросы, как говорить, как убеждать.

Но техника сама по себе не работает. Главный вклад, который мы вносим в любые отношения, это не наши слова, и даже не наши действия. Главный вклад – это наша сущность. Искренний интерес к другому человеку, сопереживание, терпение, мудрость – это не техники, это качества личности.

Применение техник без искреннего желания помочь ближнему воспринимается собеседником, как манипуляция,

двуличность. Это вызывает оборонительную реакцию, а не доверие.

Чтобы повлиять на человека, нужно заслужить доверие. Чтобы заслужить доверие человека, нужно открыться его влиянию. Чтобы открыться влиянию другого человека, нужна цельность личности, уверенность в правильности своего мировоззрения, сила и мужество изменить своё мировоззрение под влиянием собеседника.

Открытость чужому влиянию делает нас уязвимыми. Но это единственный способ влиять на других.

Один из столпов воспитания – личный пример. Я открыт влиянию ребёнка. В ответ ребёнок следует моему примеру: открывается моему влиянию.

Слышите ли вы своего ребёнка? Если не слушаете и не слышите, то как он научится этому?

Как добиться уважения?

Мы обычно почти никого не слышим и не слушаем. Но есть избранные, для которых мы делаем исключение. Про таких людей говорят: "К этому человеку прислушиваются". Так характеризуют авторитетных людей, уважаемых теми, кто их слушает.

Чтобы нас слушали, нужно завоевать уважение.

Многие родители полагают, что уважение к ним со стороны детей даётся по умолчанию. Так же часто думают учителя и вообще все взрослые. У детей же иное мнение. Есть отличный фильм 2006 года режиссёра Ричарда Лагравенезе

про школу «Писатели свободы / Freedom Writers». В этом фильме показана реальная история американской учительницы Эрин Грювелл. Один из учеников заявил ей:

«С какой стати мне вас уважать? Потому что вы мой учитель? Я вас не знаю. Откуда мне знать, что вы не врётё? Откуда мне знать, что вы хороший человек? Я не собираюсь вас уважать только потому, что вас называют учителем».

Сам вопрос «Почему ребёнок меня не слышит?» подразумевает, что ребёнок должен слышать по умолчанию. Если бы родитель думал иначе, то вопрос он бы сформулировал другой: «Что мне нужно сделать, чтобы завоевать уважение?», «Каким человеком я должен быть, чтобы ребёнок ко мне прислушивался?»

Для начала нужно поставить такую цель: стать авторитетом в глазах ребёнка. Авторитетом, к которому прислушиваются.

Авторитетность не стоит путать с авторитарностью. Насилием и жестокостью можно добиться страха и послушания, но никак не уважения и любви. Уважение не требуют – уважение заслуживают.

Уважение это нравственная, духовная категория, поэтому нельзя его добиться какими-то простыми материальными средствами, например конфетами, игрушками, подарками, деньгами. Так добиваются дешёвой популярности, а не уважения.

Поскольку речь идёт о нравственности, нельзя быть уверенным, что кто-то нас будет уважать: нравственность у людей разная. Мы можем гарантированно добиться уважения только одного человека – себя самого. Нужно спросить себя: «Я себя уважаю?» При этом не нужно путать уважение к себе и жалость к себе.

Когда мы добиваемся уважения одного человека – себя самого – возникает вероятность, что нас станет уважать кто-то ещё.³

³ Почему ребёнок меня не слышит? Стивен Кови. 7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности: <https://www.litres.ru/stiven-kovi/7-navykov-vysokoeffektivnyh-ludey-moschnye-instrumenty-razviti>.

Принцип добропорядочности

Каждый человек хороший и добрый

Один из главных принципов отношений между людьми звучит так: каждый человек хороший и добрый, пока не будет доказано обратное. Он настолько важен, что даже отражён в законе. Но в бытовой жизни нарушается повсеместно.

Мораль и право

На юридическом языке этот принцип называется «презумпцией невиновности». Так статья 14 Уголовно-процессуального кодекса РФ гласит:

«1. Обвиняемый считается невиновным, пока его виновность в совершении преступления не будет доказана в предусмотренном настоящим Кодексом порядке и установлена вступившим в законную силу приговором суда.

2. Подозреваемый или обвиняемый не обязан доказывать свою невиновность. Бремя доказывания обвинения и опровержения доводов, приводимых в защиту подозреваемого или обвиняемого, лежит на стороне обвинения.

3. Все сомнения в виновности обвиняемого, которые не могут быть устранены в порядке, установленном настоящим Кодексом, толкуются в пользу обвиняемого.

4. Обвинительный приговор не может быть основан на предположениях».

Аналогичные нормы содержатся в статье 49 Конституции

РФ, статье 1.5 Кодекса РФ об административных правонарушениях и в статье 108 Налогового кодекса РФ.

Объяснительная

Вот характерная ситуация, показывающая, как на практике мы относимся к принципу добропорядочности. На индивидуальной консультации я предостерёг ученицу 9-го класса, что из-за низкой успеваемости она рискует провалиться на ОГЭ и не получить аттестат. Девочка расстроилась и немного поплакала в туалете после консультации. Сердобольная учительница увидела, как ребёнок плачет, и написала докладную на имя директора. Директор потребовал от меня объяснительную.

В докладной не приводилось никаких доказательств того, что я сделал что-то плохое. Моё предостережение ученицы было адекватным (в итоге ребёнок провалил все 4 ОГЭ). Плакать не запрещено законом и за свой плач ответственность несёт сам ребёнок, а не психолог.

То есть никаких свидетельств совершения мной каких-то плохих поступков не было, но от меня потребовали, чтобы я оправдывался, доказывал, что я хороший. Причём директор произнёс примечательную фразу: «Есть такое правило: если есть докладная, то должна быть объяснительная». На самом деле нет такого правила. Есть другое правило: каждый человек хороший и добрый, даже если есть докладная.

Поскольку мы не обязаны доказывать свою невиновность, я не стал писать объяснительную. Обязанность доказывания

вины лежит на стороне обвинения. Я бы на месте директора поинтересовался у учителя, написавшего докладную, с какой целью он принёс этот текст директору? Что директору делать с этой бессмысленной бумагой, в которой написано, что психолог на рабочем месте в рабочее время работал, а девочка в туалете всплакнула?

Мнение и факт

Вот ещё реальная история. Я проводил занятие в 10-м классе. Во время этого занятия я спонтанно пошутил, что я злой человек. Через несколько дней классный руководитель сказала, что к ней подошли ученицы с вопросом: «Разве может злой человек работать в школе?»

Сам классный руководитель обратилась с вопросом ко мне: «Разве может педагог заявлять ученикам, что он злой человек?» Я ответил, что раз я сделал такое заявление, значит так можно говорить, но главный вопрос заключается в том, что ответил классный руководитель на вопрос учениц? Правильный ответ на вопрос детей звучит так: каждый человек хороший и добрый пока не будет доказано обратное.

Я бы спросил детей: с чего вы взяли, что Кирилл Евгеньевич злой человек? Потому что Кирилл Евгеньевич сам так сказал? Во-первых, очевидно, что это была шутка. Во-вторых, если шутка плохая, то очевидно, что это было мнение, а не факт. Мнение должно подтверждаться доказательствами – фактами. На основе каких фактов делается вывод, что Кирилл Евгеньевич злой человек?

Мнение – это не доказательство. Каждый человек хороший и добрый, даже если есть мнение, что он плохой и злой. Каждый человек хороший и добрый, даже если мнение, что он плохой и злой, выражает сам человек о себе.



Мнения (оценки) и факт

Многие святые люди называли себя ужасными грешниками. Это мнение, оценка, вывод. На основании чего делался такой вывод? Например, человек посмотрел на женщину с вождением, то есть прелюбодействовал с ней в сердце своём. На основании таких «грехов» человек делает заявление, что он грешник. Но с точки зрения обывателя такие факты скорее свидетельство святости, чем грешности.

Часто люди не понимают разницу между мнением (оценкой) и фактом. Например, популярный запрос к психологу: «ребёнок плохо себя ведёт на уроках». Я прошу привести пример, конкретизировать, в чём выражается «плохое поведение»? Мне отвечают: «Он нарушает дисциплину». Я опять прошу назвать факты: в чём выражается нарушение дисциплины? Мне отвечают: «Он срывает уроки». Все три указанные утверждения являются оценочными суждениями: «плохо себя ведёт», «нарушает дисциплину», «срывает уроки». Ни одного факта о поведении ребёнка мы здесь не увидели. Родители и учителя часто испытывают большие трудности в том, чтобы просто объективно, безоценочно описать поведения, например: «вчера на уроке чтения он 14 раз обращался с разговорами к одноклассникам».

Дискриминация

Часто принцип, что каждый человек хороший и добрый, нарушается по отношению к целым группам людей. Существует дискриминация по половому, возрастному, национальному, религиозному, социальному и другим признакам.

В статье «Миф подросткового возраста» я показываю, что дискриминация подростков по возрастному признаку распространена очень широко. Чтобы не допускать подобной предвзятости в отношении подростков нужно применять принцип добропорядочности: каждый подросток хороший и добрый, пока не будет доказано обратное.

Обязательства и ожидания

Принцип добропорядочности прекрасно дополняет ещё одно правило отношений: не было договорённостей – нет виноватых.

Нередко люди склонны заявлять в качестве доказательства того, что человек плохой, не выполнение каких-то действий или наоборот выполнение каких-то нежелательных действий. Говорят, что человек не сделал то-то и то-то, поэтому он плохой. В этих случаях я всегда уточняю: а этот человек в явном виде брал на себя обязательство сделать то-то и то-то? Или он не брал на себя таких обязательств, а вы просто хотели бы, чтобы он сделал то-то и то-то? Нередко выясняется, что человек не брал на себя никаких обязательств, а его обвиняют лишь в том, что он не оправдал чужих ожиданий. Не путайте свои ожидания и чужие обязательства.

Такого рода обвинения в несоответствии ожиданий часто звучат абсурдно. Например, мне звонит директор школы с вопросом: «Кирилл Евгеньевич, можете помочь с ремонтом школы?» Отвечаю: «Нет, к сожалению, не могу». Директор: «Почему не можете?» Отвечаю: «А почему должен смочь?» Директор промолчал. А через некоторое время на педсовете директор заявляет коллективу своё недовольство: «Некоторые здесь полагают, что они должны выполнять только свои должностные обязанности. Это не так».

Обязанности – это то, что человек обязан делать. Причём в случае трудовых отношений человек берёт на себя обязательства в письменном виде: подписывает трудовой дого-

вор. Люди должны выполнять только свои обязанности. Всё остальное люди могут делать, а могут не делать. И упрекать людей можно только за невыполнение своих обязанностей и обязательств. Если поведение человека не соответствует вашим ожиданиям, то упрекать в этом вы должны себя, потому что ошибку совершили вы, сформировав неадекватные ожидания.

Фриц Перлз говорил: *«Я делаю своё дело, а ты делаешь своё дело. Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты живёшь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Ты – это ты. А я – это я. И, если нам случилось встретить друг друга – это прекрасно. А если нет – этому нельзя помочь»*.

Личность и поступок

Ещё важно различать человека и его поступки. Мы все совершали или совершаем плохие поступки, но это не значит, что мы плохие люди. Мы все хорошие люди, совершавшие ошибки. Мы совершаем ошибки из-за невежества, невнимательности, усталости, невоспитанности. Очень часто наше поведение определяется ситуацией и системой, в которой мы находимся.

Даже если человек совершает плохие поступки десятилетиями, нельзя сказать, что он плохой, потому что он не становится счастливым от своего поведения. Сущность человека – это его самосознание, его душа. Если человек становится несчастным от плохих поступков, значит его поведение

противоречит его сущности. То есть в глубине души он хороший и добрый. А почему же он тогда делает злые дела? Потому что его никто не научил правильно мыслить и правильно действовать.

Американский психотерапевт Ирвин Ялом в книге «Палач любви и другие психотерапевтические истории» описывал интересный случай. Пациентом был взрослый мужчина, который должен был через некоторое время умереть от рака. Это был омерзительный человек, которого все ненавидели. Он говорил, что если бы насилие было разрешено, то он хотя бы иногда его применял. То есть он заявлял о готовности насиловать женщин. Поворотным пунктом психотерапии был момент, когда Ирвин Ялом поинтересовался его дочерью: считает ли пациент нормальным, если какой-то мужчина изнасиловал его дочь, потому что она ему приглянулась? Если насилие будет разрешено, то оно будет разрешено для всех. Пациент ответил отрицательно, он не хотел бы, чтобы его дочь подверглась сексуальному насилию. После этого он пришёл к выводу, что не хотел бы, чтобы насилие было разрешено. В итоге он пришёл к тому, что получает самое глубокое удовлетворение от заботы об окружающих. Его поведение изменилось: стало соответствовать его сущности. Как следствие, все стали любить и уважать его.

Ирвин Ялом заканчивает эту историю словами: *«Мне он преподнёс свой главный дар незадолго до смерти, и это был окончательный ответ на вопрос, стоит ли заниматься те-*

рапшей со смертельно больными людьми. Когда я навещал его в госпитале, Карлос был так слаб, что почти не мог двигаться, но он поднял голову, пожал мне руку и прошептал: "Спасибо. Спасибо, что спасли мою жизнь!"»

Чтобы эффективно взаимодействовать с людьми нужно опираться на воображение, а не на память. То есть не нужно вспоминать плохие поступки, которые совершил человек. Нужно понимать, что любой человек в глубине души желает правды, добра и красоты. Наша задача – создать условия, в которых стремление к правде, добру и красоте может быть реализовано.

Притча о трёх ситах Сократа

Закончу эту статью на лирической ноте – притчей.

Один человек пришёл к Сократу и спросил:

– А знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?

– Подожди, – остановил его Сократ, – просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

– Три сита?

– Прежде чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять это. Во-первых, через сито правды. Ты уверен, что то, что ты скажешь, правда?

– Нет. Просто я слышал...

– Очень хорошо. Значит, ты не знаешь, правда это или нет. Тогда просеем через второе сито – сито доброты. Ты хочешь сказать о моём друге что-то хорошее?

– Нет! Напротив!

– Значит, – продолжал Сократ, – ты собираешься сказать о нём что-то плохое, но даже не уверен, что это правда. Попробуем третье сито – сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

– Нет, в этом нет необходимости.

– Итак, – заключил Сократ, – в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?⁴

⁴ Принцип добропорядочности Ирвин Ялом. Палач любви и другие психотерапевтические истории: <https://www.litres.ru/irvin-yalom/palach-lubvi-i-drugie-psihoterapevticheskie-istorii>. Видео «Притча о трёх ситах Сократа»: <https://youtu.be/P5ngq-WYITI>.

Средство от высокомерия – опыт

Про уверенность и надменность

Мне много лет приходилось работать с трудными, непослушными детьми, которые считали, что дерзить и грубить учителю это «круто». Такие дети полагают, что вызывающее поведение возвышает их над окружающими и что оно достойно восхищения.

Как объяснить подростку, что дерзить учителю это не «круто»?

Возраст и надменность

Но сначала отмечу, что эта проблема касается не только подростков, но и взрослых. К сожалению, с возрастом проявления хамства не уменьшаются, а возрастают. Когда речь идёт о детях, дерзость бросается в глаза, потому что мы ожидаем от них послушания. На надменность взрослых мы обращаем меньше внимания. Хотя часто и взрослые считают, что показное непослушание делает их особенными.

Например, многие противники вакцинации от коронавируса говорят о своей позиции с гордостью, с чувством собственного превосходства. Как будто в этом есть какая-то заслуга. Иногда даже заявляют, что они не быдло. На моё признание, что я намерен вакцинироваться, снисходительно иронизируют, что я послушный, что я безропотно выполняю требования начальства.

Причём эти же самые люди через месяц после таких пафосных заявлений ставят прививку, потому что им предложили искать новую работу в случае отказа от вакцинации. Зачем нужно было перед этим выражать презрение тем, кто *добровольно* вакцинировался?

Критерии авторитета

Люди, склонные к вызывающему поведению, смотрят на отношения в духе доминирования/подчинения. Они считают, что возразить кому-то значит возвыситься, а подчиниться – унизиться.

Я считаю, что достойным уважения, «крутым» можно считать поведение, соответствующее 2 критериям:

1. «Круто» – это когда ты чем-то рискуешь.
2. «Круто» – это когда ты отстаиваешь свои интересы.

Исходя из этих 2 критериев, дерзить учителю не «круто». Потому что подросток ничем не рискует в этой ситуации. И в этом для него нет никакой пользы.

Также в отказе прививаться от ковида нет ничего, что было бы поводом для гордости. Люди ничем не рисковали, когда эта вакцинация носила добровольный характер. Отказ от вакцинации достоин уважения лишь в том случае, если человек решил поменять работу, потому что в его нынешней профессии вакцинация обязательна.

Свои интересы

Из двух критериев авторитетного поведения более важен второй: отстаивание *своих* интересов. Риск сам по себе ни-

какого смысла не имеет. Всегда более значим вопрос, ради чего я рискую?

В книге Марио Пьюзо «Крестный отец» есть очень показательная история. Вито Корлеоне занимался продажей оливкового масла в Нью-Йорке. Для перевозки масла он содержал небольшой парк грузовиков. После принятия в США «сухого закона» к нему обратились с предложением перевозить на его грузовиках нелегальный алкоголь. Рассуждал в этой ситуации будущий король преступного мира так:

«Осмыслив перспективы, Вито Корлеоне решительно перебрал все свои фургоны с доставки масла на перевозку спиртных напитков. Его не смутило ни то, что отныне он вступает в противоречие с властью, ни то, что в предложении итальянских контрабандистов лестные условия подкреплялись тщательно замаскированными угрозами. Вито Корлеоне умел уже тогда не принимать угрозу за оскорбление и не переводить разговор на личности. Не стоило обижаться на бестактность, если маячила выгодная сделка. К тому же, при ближайшем рассмотрении, угрозы выглядели несерьёзными, и компаньоны-контрабандисты только уронили себя в его глазах, прибегнув к дурным методам. Надо будет просто иметь в виду, на что они способны, и поразмыслить об этом на досуге».

Вито Корлеоне был очень эффективным человеком, потому что всегда думал о *своей* выгоде. Вопрос, подчиняется он кому-то или противится, не принимался в расчет. Тем более,

что рисковал он в любом случае: вступал в конфликт либо с властями, либо – с контрабандистами.

Ещё один интересный пример заботы о своих интересах есть в фильме «Сволочи» (Александр Атанесян, 2006). Там по сюжету из малолетних преступников готовили диверсантов. Помимо прочего их учили навыкам скалолазания. Один из ребят предложил другому соревнование:

– Давай замажем: кто доверху быстрее. Ты же вор авторитетный, проигрывать не захочешь.

– Я поэтому и в авторитете, что с дураками в очко не играю. Понял?

После этого инициатор спора отцепил страховочный трос и спешно полез вверх по скале. Через несколько секунд он сорвался и разбился насмерть.

Итого: один мальчик рисковал, второй – заботился о своих интересах. Авторитетом среди детей-уголовников пользовался именно второй. Риск сам по себе не имеет никакого смысла и, следовательно, не заслуживает уважения.

Мы живём во взаимозависимом мире. Любое наше решение выгодно каким-то людям и не выгодно другим людям. Поэтому всегда можно сказать, что мы действуем в чьих-то интересах и, наоборот, действуем против кого-то.

В этих условиях самая разумная стратегия не беспокоиться о том, чтобы выглядеть хорошо, а беспокоиться о достижении своих целей. Не нужно плыть по течению; не нужно плыть против течения; нужно плыть туда, куда нужно плыть.

Опыт

Лекарством от надменности является опыт. Опыт защиты своих интересов в конфликте имеет два следствия: человек становится более уверенным и одновременно более скромным. Победы дают уверенность в своих силах, поражения – скромность и осторожность.

Регулярное участие в конфликтах означает регулярные поражения. Если вы никогда не проигрываете, значит, вы никогда не рискуете. Риск означает неопределенность результата.

Отсутствие опыта защиты своих интересов также приводит к двум результатам: неверию в свою способность что-то изменить, с одной стороны; и надменности, с другой.



Легко выглядит «крутым»,
когда ты ничего не сделал

Легко выглядит «крутым», когда ты ничего не сделал

Опыт войны

Опыт или его отсутствие могут быть характерны не только для отдельных людей, но и для целых поколений. Так начало Первой мировой войны было воспринято жителями Рос-

сийской империи с ликованием: неопытные люди верили в быструю триумфальную победу над Германской империей. А начало Великой Отечественной было воспринято гражданами СССР с огромной тревогой. Это вполне естественно. В 1941 году многие граждане СССР помнили Первую мировую и Гражданскую войны, они знали, что в войне нет ничего забавного, что война совсем не повод для радости, что прошлую войну с Германией они проиграли.

Прошло 75 лет после окончания Великой Отечественной войны. Общество теперь, как и в начале XX века, состоит большей частью из людей, лишенных опыта военной жизни. Среди них огромное число склонно к безумной браваре в стиле «можем повторить». Что вы можете повторить? 27 миллионов погибших советских граждан? Миллионы инвалидов? Разрушенные дома?

Поэтому за одного битого двух небитых дают. Пока неопытные ребята с довольными лицами клеят на машины наклейки «можем повторить», опытные – в это время безо всякой радости на лицах окапываются.

Угроза и действие

Вот история из мирной жизни о влиянии опыта на проявление надменности и осторожности.

В образовательной организации, где я работал, с определённого момента стали нарушаться некоторые права педагогических работников. Коллектив был возмущён и обратился к директору с групповым письмом. Педагоги требовали вер-

нуть права и угрожали судом.

Я был, кажется, единственным из четырёх десятков педагогов, кто отказался подписать коллективное письмо в адрес директора. Я в целом был согласен с содержанием письма и разделял требования коллег. Но я не мог подписаться под угрозой, потому что угрожать это очень грубо, а я человек вежливый, можно даже сказать интеллигентный. Кроме того, я не планировал в тот момент подавать в суд на работодателя. И у меня не было никакой уверенности, что инициаторы этого письма исполнят свою угрозу и подадут в суд на организацию. Обычно люди, которые угрожают судом, не знают, что такое суд, где он находится, что туда нужно подавать, в какой форме, в какие сроки и в каком размере платить госпошлину за обращение в суд. А пустая угроза – это не только грубо, но и глупо.

Я в это время уже имел большой опыт судебных разбирательств: и в гражданских, и в уголовных, и в административных делах. Участвовал в разных процессуальных статусах: истец, ответчик, заявитель, представитель, специалист. Благодаря этому опыту я знал, что в суде нет ничего страшного: это вполне цивилизованный способ выяснения отношений. Но и ничего забавного в суде тоже нет: нельзя направо и налево разбрасываться угрозами обращения в суд. Подать заявление в суд много ума не надо. А вот выиграть суд гораздо сложнее. Или, как говорят юристы, не говори гоп, пока судебный пристав не исполнил решение.

Директор на пафосное письмо коллектива ответил презрительным отказом. В суд, как я и предполагал, никто не обратился, хотя угрожали все.

Я же тем временем решил, что нужно побороться за свои права, и составил исковое заявление в суд. Перед его подачей я предложил коллегам подписать мой иск. Согласился всего один! Остальные отказались, признавшись, что они не готовы к такому серьёзному конфликту с администрацией.

Несколько месяцев судебных тяжб закончились моим полным поражением. Суды и первой, и апелляционной, и кассационной инстанций оставили мои требования без удовлетворения.

После этого трудового спора с работодателем я стал ещё осторожней относиться к судам, я стал лучше понимать ограниченность этого способа борьбы в такого рода делах и особенности нашей судебной системы.

У моих коллег, судя по надменной угрозе директору, не было опыта судебных разбирательств. И после моего конфликта с работодателем в суде у них опыта не прибавилось, потому что они уклонились от участия в этом судебном разбирательстве.

Активность

Конечно, вступать в конфликты трудно. А часто и не нужно. Но жить – значит быть среди людей, а быть среди людей – значит бороться. У Ивана Бунина на эту тему есть замечательное стихотворение:

Не пугай меня грозою:
Весел грохот вешних бурь!
После бури над землею
Светит радостней лазурь,
После бури, молодея,
В блеске новой красоты,
Ароматней и пышнее
Распускаются цветы!
Но страшит меня ненастье:
Горько думать, что пройдет
Жизнь без горя и без счастья,
В суете дневных забот,
Что увянут жизни силы
Без борьбы и без труда,
Что сырой туман унылый
Солнце скроет навсегда!

Обычно взрослые не только себя лишают ценного опыта, но и активность детей пресекают. Например, один девятиклассник не сдал два ОГЭ из четырёх и, следовательно, не получил аттестат. Педагоги и родители решили оставить его на второй год и принуждали его ходить в школу на все уроки. Такое решение объяснялось просто: чтобы был под присмотром. При этом он уже был аттестован по всем предметам девятого класса и оценки ему не выставлялись. Также учителя

жаловались на его вызывающее поведение и отчитывали его на совете профилактики.

Иван Грозный в 17 лет правил царством и возглавил первый поход на Казань. А этому 16-летнему парню говорили, что он должен сидеть возле учительской юбки с одной целью – сидеть возле учительской юбки.

У взрослых нередко парадоксальная позиция. Мы хотим, чтобы дети были самостоятельными, ответственными, уверенными и активными, когда они вырастут; но, пока дети маленькие, мы хотим, чтобы они были послушными, пассивными и не привлекали наше внимание. Как пассивный ребёнок может превратиться в активного взрослого?

По моей рекомендации этот ребёнок ушёл из школы на семейное образование, чтобы найти работу и в свободное от работы время самостоятельно готовиться к этим двум экзаменам.

Не лишайте ни себя, ни детей опыта борьбы и труда.

Раздел 2. Воспитание

Легко в учении – легко в жизни

Александр Суворов говорил: «тяжело в учении – легко в бою». Смысл афоризма понятен: хорошо подготовленному солдату в бою легче, чем плохо подготовленному.

Однако часто разумная идея Суворова доводится до абсурда: тяжело – значит эффективно; тяжело – значит хорошо; чем тяжелее, тем лучше. Представление о тяжести как о благе выражается во многих распространённых убеждениях:

– меня в детстве били, и я вырос хорошим человеком, поэтому и своих детей я воспитываю максимально сурово, чтобы выросли молодцами;

– страдания и трудности делают человека умней;

– художник должен быть голодным;

– всё, что нас не убивает, делает нас сильнее;

– страдания облагораживают человека.

Давайте проанализируем представления о неприятностях как о благе. Так ли уж прекрасны трудности, как нам о них рассказывают?

Насилие не облагораживает

Одна из самых пагубных идей заключается в том, что жёстким и грубым обхождением можно вырастить хорошего

человека. Родители высказывают эту идею очень убеждённо, потому что она соответствует их опыту: «меня в детстве били, и я вырос хорошим человеком, поэтому и своих детей я воспитываю максимально сурово, чтобы выросли достойными людьми».

Когда явления существуют вместе, мы склонны считать одно из них причиной, а другое следствием. Например, раньше люди полагали, что живые существа самозарождаются: мыши появляются из грязного белья, а мухи из гнилого мяса. Есть гнилое мясо – есть мухи. Нет гнилого мяса – нет мух. Связь между мухами и гнилым мясом была настолько сильной и очевидной, что гнилое мясо считали причиной, а мух следствием. Истинную причину мух – яйца самок мух – сложнее заметить, поэтому настоящая причинно-следственная связь оставалась не понятой.

Так и суровые родители, вспоминая своё тяжёлое детство, склонны всё худшее в этом детстве воспринимать причиной всего лучшего в их личности. Однако вероятнее всего, что все их лучшие черты проявились не благодаря, а вопреки грубости их родителей. Если бы их родители были любящими и добрыми, то и они были бы гораздо более достойными людьми, чем стали.

Есть замечательный фильм «127 Часов / 127 Hours» (Дэнни Бойл / Danny Boyle, 2010). Он основан на реальных событиях. Молодой мужчина Арон Ралстон в 2003 году был в горах Юты. Его правая рука оказалась придавленной валу-

ном. Когда еда и вода закончились, он ампутировал себе руку, чтобы выбраться из этого капкана. Через год он написал книгу «127 часов: Между молотом и наковальней».

Арон провёл в ловушке более 5 суток. Справиться со страхом, болью и одиночеством ему помогали его детские воспоминания. У него были счастливое детство и юность.

Некоторые родители считают, что детей нужно воспитывать сурово, чтобы привыкали к тяготам жизни и закалялись в них с детства. В этом есть своя логика. Но как показывает история Арона Ралстона, противоположная логика на практике доказывает свою эффективность. Когда нам трудно, мы задаём себе вопрос, зачем нам переносить страдания? Если у нас в прошлом была белая полоса, то мы можем верить, что и в будущем будет белая полоса. Эта вера в будущее счастье даёт силы преодолевать трудности. Вера в будущее счастье рождается из прошлого счастья. Поэтому Симон Соловейчик был прав, когда говорил, что "самое-самое в воспитании – это детская радость".

Если же у нас в прошлом была чёрная полоса, а теперь ещё более чёрная полоса, то в будущем, вероятно, будет ещё хуже, ещё чернее. Прошлые, настоящие и будущие страдания не мотивируют преодолевать трудности.

Трудности и ум

Есть идея, что проблемы и трудности, с которыми мы сталкиваемся, делают нас умней. И это правда: так бывает. Но бывает и наоборот: нередко люди наступают на одни и те

же грабли. То есть опыт кого-то делает умней, а кого-то не делает.

Главное здесь – человек, а не трудности. Есть люди, которые склонны к развитию. Есть люди, которые не склонны к развитию.

Люди, которые склонны к развитию, развиваются в любых обстоятельствах. Идут к звёздам и через тернии, и по ровным дорогам: главное – идти к звёздам.

Справедливо и обратное. Люди, которые предпочитают топтаться на месте или деградировать, топчутся и на тернистом месте, и на комфортном.

Поэтому утверждение, что человек, столкнувшись с проблемой, ощутив на своей шкуре неприятности, научится чему-то полезному из этого опыта обычно неверно. Огромное количество людей не учится на страданиях – просто страдает, безо всякой пользы.

Возьмём, например, эпидемию коронавируса. Многие называют её «чёрным лебедем», то есть непредсказуемым событием, со значительными последствиями. Хотя сам автор этого термина Нассим Талеб характеризует эпидемию коронавируса как «белый лебедь», то есть полагает, что эпидемия была предсказуема.

Книга «Чёрный лебедь. Влияние крайне невероятного / The Black Swan: the impact of the highly improbable» вышла в 2007 году. В этой книге Талеб написал следующее: «По мере того, как мы больше путешествуем по этой планете, эпиде-

миш будут более острыми – у нас будет популяция микроорганизмов, преобладающая в несколько раз, и успешный убийца будет распространяться гораздо эффективнее. ... Я не говорю, что мы должны остановить глобализацию и не допускать путешествия. Нам просто нужно осознавать побочные эффекты, компромиссы – и меньшинство это осознают. Я вижу риск распространения неизвестного сильного вируса по всей планете» (перевод мой – К. К.).

Талей не инфекционист и вообще не врач. Он просто образованный человек, который знает, что существуют микроорганизмы. Некоторые из них болезнетворны для человека. Микроорганизмы очень быстро размножаются и, соответственно, быстро эволюционируют, появляются их новые штаммы. Также нам известно о глобализации: мир всё больше превращается в одну большую деревню. Если в одном конце этой деревни появится опасная инфекция, то она очень быстро распространится на весь мир.

Если посмотреть на историю человечества с медицинской точки зрения, то мы увидим бесконечную череду эпидемий: чума, холера, грипп, туберкулёз, ВИЧ, оспа и многие другие эпидемии терзали и продолжают нас терзать. А ровно сто лет назад (1918–1920 гг.) люди находились в ситуации очень похожей эпидемии – испанского гриппа. Эпидемия также была вызвана вирусом, который передавался воздушно-капельным путём. Смертность от испанки сопоставима с со смертностью от коронавируса. Европа была занята вой-

ной, а в США, где военных действий не было, предпринимались очень знакомые нам меры: вводились карантины и обязательное ношение масок. А люди были также недовольны карантинами, потому что они теряли доходы.

Василий Ключевский говорил: «История ничему не учит, а только наказывает за незнание уроков». Эпидемия коронавируса и связанные с ней испытания не делают людей умней. Скорее наоборот. Некоторые люди зачем-то запасаются туалетной бумагой в огромных количествах. А миллионы граждан вообще не верят в существование COVID-19 и полагают, что это всё заговор некоторых заинтересованных лиц.

Неприятности не делают людей умней, потому что в стрессе люди хуже соображают. Эмоции мешают думать, делать правильные выводы и принимать верные решения. У людей во время кризиса естественным образом повышается беспокойство. Беспокойство делает человека глупей, а не умней.

Шутка:

ВОЗ предупреждает, что к нормальной жизни после карантина смогут вернуться только те, кто и до карантина были нормальными. Идиоты останутся идиотами.

Мыть руки

В начале эпидемии коронавируса все вспомнили про важность мытья рук, стали выкладывать видеозаписи тщательного и правильного мытья рук и подчёркивать первостепенную важность мытья рук в профилактике коронавируса.

Это показывает, нежелание людей учиться на неприятностях. Ведь мы все, итак, знаем, что COVID-19 – это не самое страшное, чем можно заразиться через грязные руки. Гигиена рук является самым простым, недорогим и эффективным методом предотвращения распространения инфекций. А что мы видим в туалетах большинства российских школ? Мы там видим отсутствие мыла и полотенец.

Лично меня отсутствие возможности качественно помыть и вытереть руки в школьных туалетах всегда беспокоило и даже возмущало. Но руководство большинства школ это не волнует. И коллектив школ это не беспокоит. И родители не требуют обеспечить мыло и полотенца. И ученики молчат. Когда я пытаюсь говорить об этом с педагогами и директорами, я встречаю непонимание.

Венгерский врач Игнац Филипп Земмельвейс в 1847 году стал первым практиковать и пропагандировать мытьё рук. Эти его разговоры про важность мытья рук так всех раздражали, что он был фактически замучен до смерти своими коллегами-врачами в сумасшедшем доме, куда он был принудительно помещён. Я чрезвычайно рад, что живу в просвещённом XXI веке, и за разговоры об антисанитарии всего лишь теряю доброжелательное отношение со стороны коллег и начальства. Но базово реакция и в XIX, и в XXI веке одна – неприятие. Ответственным должностным лицам хлопоты по обеспечению мыла и полотенец кажутся вполне существенными и обременительными, а польза – эфемерной.

Я уверен на 99 %, что эпидемия коронавируса ничему не научит российские школы и в них по-прежнему массово не будет возможности качественно помыть и высушить руки. Гораздо более страшные болезни не научили нас мыть руки, значит и COVID-19 не научит.

Художник должен быть сытым

Ещё одна странная идея из серии «чем хуже, тем лучше»: художник должен быть голодным.

Чарли Чаплин в автобиографии писал:

«Я не нахожусь в бедности ничего привлекательного или поучительного. Она меня ничему не научила, и лишь извратила моё представление о ценностях жизни, внушив мне неоправданное уважение к добродетелям и талантам богатых и так называемых высших классов общества.

И, наоборот, именно богатство и слава научили меня видеть мир в истинном свете, помогли мне узнать, что вблизи знаменитые люди, каждый в своём роде, столь же не совершенны, как и все мы. Богатство и слава научили меня презирать такие знаки отличия, как военный мундир, дорогая трость или хлыст для верховой езды, потому что те, кто потрясают ими, обыкновенные снобы; богатство и слава помогли мне понять, что достоинство и ум человека определяются вовсе не оксфордским произношением, – а ведь этот миф в какой-то степени парализовал умы средних классов Англии: и что интеллект человека не обязательно является плодом образования или знакомства с классиками».

Художник должен быть сытым. Свои лучшие фильмы Чаплин создал после того, когда стал очень богатым человеком.

Если художник голодный, то он заботиться о куске хлеба. Если художник сытый, то он заботится о создании шедевра.

Всё, что нас не убивает

Всё, что нас не убивает, делает нас сильнее. Некоторые люди эту фразу делают своим девизом жизни. Насколько она объективна? Не насколько.

Всё, что нас не убивает, делает нас либо сильнее, либо слабей, либо никакого влияния не оказывает.

Мышцы растут только, когда гири непривычно тяжелы. Но эти гири должны быть нам посильны. Если гири слишком тяжёлые, то человек получает травму, и от этой травмы становится слабей.

В страдании нет величия

Милисент М. Айшервуд в книге «Полноценная жизнь инвалида» («Coping with disability») приводит мнение женщины-инвалида:

«Вы должны быть дисциплинированы, и про себя я могу сказать, что я такова. Я должна быть такой. Я думаю, что справляюсь со своей инвалидностью очень хорошо. У меня хорошая работа, хороший дом, хороший отдых. Но если быть абсолютно честной, мне бы отчаянно хотелось, чтобы несчастья со мной не случилось. Я не вижу величия в страдании. Я убеждена, что если мы честны, то все скажем то же самое».

Удивительно, но мы относимся к серьёзным болезням и страданиям с пиететом. Общепринято, что человек, живущий с инвалидностью заслуживает уважения только за то, что живёт с инвалидностью. В страдании мы видим величие.

Я думаю, что эта женщина-инвалид абсолютно права. В страдании нет величия. Страдание – это страдание. Болезнь – это болезнь. Мы должны хорошо справляться с недугами, но не должны искать и декларировать что-то хорошее и даже благородное в физическом страдании.

Легко в учении – легко в жизни

Давайте вернёмся к афоризму Александра Суворова «тяжело в учении – легко в бою». Афоризм, безусловно, верный. Но верный он лишь для солдат и представителей других экстремальных профессий. Им для выживания в бою и других чрезвычайных ситуациях нужно проходить жёсткую физическую и психологическую подготовку. К представителям гражданских профессий этот афоризм не применим.

У Симона Соловейчика есть книга для школьников «Учение с увлечением». Девиз этой книги: *«Сегодня учение с увлечением, завтра увлекательная жизнь»*. Увлекательные занятия – это лёгкие занятия. Увлечённые люди учатся и работают наиболее продуктивно. Для гражданских профессий справедливо другое утверждение: легко в учении – легко в жизни.⁵

⁵ Легко в учении – легко в жизни Нассим Талеб характеризует эпидемию коронавируса как «белый лебедь»: <https://youtu.be/Tb2pXXUSzmI>. Цитата Насси-

ма Талеба о риске распространения сильного вируса взята из англоязычного издания книги «Чёрный лебедь. Влияние крайне невероятного / The Black Swan: the impact of the highly improbable». В русскоязычном издании эта часть книги («Postscript essay: on robustness and fragility, deeper philosophical and empirical reflections») отсутствует. Статья про испанский грипп: https://ru.wikipedia.org/wiki/Испанский_грипп. Статья про Игнаца Филиппа Земмельвейца: https://ru.wikipedia.org/wiki/Земмельвейс,_Игнац_Филипп. Чарльз Чаплин. Моя удивительная жизнь. Автобиография: <https://www.litres.ru/charlz-spenser-chapl/moya-udivitelnaya-zhizn-avtobiografiya-charli-chaplin/>. Милисент М. Айшервуд. Полноценная жизнь инвалида. – М., 1991. – С. 86.

55 правил Рона Кларка

Данные правила разработал американский педагог Рон Кларк. Они описаны им в книге The Essential 55, которая стала бестселлером в США.

Про Рона Кларка есть хороший художественный фильм **«Триумф: История Рона Кларка / The Ron Clark Story» (Рэнда Хайнс, 2006)**. В нём показан период работы Рона Кларка в Гарлеме (Нью-Йорк) с неблагополучными и отстающими детьми. Он столкнулся там с колоссальными трудностями и добился невероятного успеха. Именно в это время он сформулировал 55 правил и благодаря им добился триумфа.

Воспитание важнее обучения. Поэтому большинство правил не относятся к школе. Рон Кларк ставит целью обеспечить успех детей в жизни в целом, а не только в обучении.

Дальше приведены аннотации 55 правил, а в следующей статье я дам несколько рекомендаций по установлению своей системы правил.

Для помощи родителям в привитии детям «55 правил» Рон Кларк опубликовал рабочую тетрадь. В ней содержатся разного рода активности: тесты, ролевые игры, вопросы для обсуждения.

Аннотации правил

Правила приводятся по изданию 2019 года. Перевод мой.

Правило 1

Будьте скромны.

Правило 2

Создавайте контакт глазами. Когда кто-то говорит, смотрите на него всё время. Когда кто-то комментирует, повернитесь и посмотрите в лицо этому человеку.

Правило 3

Стремитесь возвышать других. Если кто-то из класса побеждает в игре или делает что-то хорошо, мы поздравляем его. Мы будем аплодировать ему по меньшей мере 3 секунды, используя всю поверхность ладоней, которые при соприкосновении дают подходящей громкости хлопок. (Я знаю, что эти слова производят впечатление, что я чокнутый, но проговорить это важно).

Правило 4

Во время дискуссии уважать комментарии других учеников, их точку зрения и идеи. Когда это возможно, говорить: "Я согласен с Джоном, и я так же чувствую, что...", или "Я не согласен с Сарой. Она выразила хорошее замечание, но я чувствую, что...", или "Я думаю, что Виктор сделал замечательное наблюдение, которое заставило меня понять..."

Правило 5

Если вы победили или сделали что-то хорошо – не хвастайтесь. Если вы проиграли – не показывайте гнев. Вместо этого скажите что-то вроде: "Мне понравился конкурс, я с нетерпением жду возможности сыграть ещё раз", или "Хоро-

шая игра", или просто ничего не говорите. Когда вы демонстрируете гнев или сарказм словами "Я играл не в полную силу. Ты не так хорош на самом деле", вы показываете свою слабость.

Правило 6

Если в разговоре вам задают вопрос, вы должны тоже задать подобный вопрос в ответ:

- Хорошо провёл выходные?

- Да, я отлично провёл время. Семьёй ездили по магазинам. Как насчёт тебя? Ты хорошо провёл выходные?

Это вежливый способ показать собеседнику, что он интересен вам не меньше, чем вы ему.

Правило 7

Когда вы кашляете, или чихаете, или у вас отрыжка, нужно повернуть голову от остальных и кашлянуть в сгиб своей руки. Также вы можете использовать свою ладонь, если она покрыта салфеткой. Использовать кулак неприемлемо. После этого вы должны сказать: "Извините".

Правило 8

Не причмокивайте губами, не цокайте, не закатывайте глаза и не демонстрируйте неуважение жестами.

Правило 9

Всегда благодарите, когда вам дают что-либо. Если вы не поблагодарите в течение 3 секунд после того, как получили предмет, я возьму его обратно. Не показать свою признательность непростительно.

Правило 10

Когда вам дают что-либо, никогда не оскорбляйте дарителя негативными комментариями о подарке или намёками, что это не было ценно.

Правило 11

Удивляйте окружающих какими-то неожиданными добрыми поступками. Старайтесь изо всех сил делать что-то удивительно доброе и великодушное для кого-то хотя бы раз в месяц.

Правило 12

Иногда мы оцениваем тетради друг друга всем классом. Когда вы оцениваете тетрадь другого ученика иставляете неправильную оценку (выше или ниже заслуженной), тогда разница между правильной оценкой и выставленной вами будет вычтена из оценки за вашу работу. Единственная отметка, которую вам позволено делать в чужой работе, "Х" и количество ошибочных ответов.

Правило 13

Когда мы читаем вместе в классе, вы должны следить за текстом. Если я называю вас, вы должны точно знать, где мы читаем, и начать читать с этого места сразу.

Правило 14

Отвечать на все письменные вопросы нужно полными предложениями. Например, если вас спрашивают: "Какой город является столицей России?", – вы должны ответить: "Столица России город Москва". Также в беседе важно отве-

чать полными предложениями, проявляя уважение к вопросам человека. Например, если собеседник спрашивает: "Как дела?", – вместо короткого ответа: "Хорошо", – нужно ответить: "У меня дела в порядке, спасибо. Как ваши дела?"

Правило 15

Время от времени в течение года я буду награждать учеников за хорошее поведение, успехи в учёбе и другие действия, достойные похвалы. Если вы однажды спросите меня о награде – она вам не будет дана. Это грубо, просить о поощрении за хорошее поведение. Вы должны быть хорошими и стараться изо всех сил только для того, чтобы улучшить себя, а не потому, что ожидаете за это награду. Обычно я награждаю каждого ученика, набравшего 100 баллов по тесту. Если вы набрали 100 баллов и попросили поощрение за это, то никому, из набравших 100 баллов, ничего не будет дано.

Правило 16

Домашнее задание будет даваться каждый день по каждому предмету каждому ученику без исключений.

Правило 17

Когда мы переходим от одного предмета к другому, изменение будет быстрым, тихим и упорядоченным. Мы будем последовательно переходить от одной книги к другой полностью, со всей домашней работой и необходимыми материалами так быстро, как это только возможно. Достаточное количество времени на переход составляет 10 секунд, и мы будем стремиться сделать это за 7 секунд.

Правило 18

Вы приложите все усилия для того, чтобы быть настолько организованными, насколько это возможно.

Правило 19

Когда я задаю домашнюю работу, не должно быть стонов и жалоб. Это приведёт к удвоению домашней работы.

Правило 20

Когда с вами занимается другой учитель, вы должны следовать тем же правилам, которые выполняете со мной. (Я знаю, что это трудно, однако это важно).

Правило 21

Мы будем следовать определённым протоколам работы в классе. Мы будем организованы, эффективны и сосредоточены на задаче.

Правило 22

Делайте всё возможное, чтобы другие чувствовали себя особенными. Фокусируйте всё своё внимание на человеке, с которым вы общаетесь в данный момент.

Правило 23

Быстро выучите имена всех учителей в школе и приветствуйте их, говоря, например: "Доброе утро, мистер Грэхэм" или "Добрый день, миссис Ортиз. Какое красивое платье." (Примечание: когда вы на уроке или на построении со всем классом, вам не позволено говорить с учителями в это время, потому что здесь действует правило молчания. Говорить с учителями можно, когда вы входите в школу или

выходите из неё, на перемене, когда выполняете поручение или переходите в другой класс).

Правило 24

Смывайте в туалете и мойте руки после посещения уборной. В общественном туалете возьмите бумажное полотенце до мытья рук. Когда руки вымыты, используя бумажное полотенце, закройте кран и нажмите на диспенсер для получения другого полотенца, чтобы вытереть руки. Или с помощью бумажного полотенца нажмите кнопку для включения сушилки. Последнее, что вы хотите сделать, это прикасаться чистыми руками к местам, до которых другие дотрагивались грязными руками.

Правило 25

К нам в школу часто приходят посетители. Если кто-то будет посещать наш класс, то я отправлю двух учеников к главному входу в здание. У вас будет плакат с приветствием гостя. Когда наш посетитель прибудет, пожмите ему руку, представьтесь и поприветствуете в нашей школе. Затем проведите небольшую экскурсию по школе, прежде чем привести гостя в класс.

Правило 26

Не занимайте места в столовой. Если кто-то хочет сесть, позвольте ему сесть. Не пытайтесь кого-то не пустить за свой стол. Мы семья, и мы должны относиться друг к другу с уважением и добротой.

Правило 27

Когда я или другой учитель проводит воспитательную беседу с учеником, не глазейте на этого ученика. Вы не хотите, чтобы на вас смотрели другие обучающиеся, когда вам делают выговор, поэтому и вы не смотрите на других в этой ситуации. Если вы ученик, с которым я разговариваю, то не выражайте гнев или беспокойство ученикам, которые смотрят на вас. Сообщите мне об этом, и я улажу ситуацию.

Правило 28

Если у вас есть вопросы о домашнем задании, вы можете позвонить или написать мне. Если я не отвечаю на телефонный звонок, пожалуйста, оставьте сообщение в такой манере: "Здравствуйте, мистер Кларк, это _____. Мне нужна помощь с домашней работой. Вы можете перезвонить мне до __:00. Спасибо". Оставьте это сообщение один раз; нет необходимости оставлять его четырнадцать раз.

Правило 29

Несколько способов обращения с пищей, которым вы должны следовать. Я называю их моей азбукой этикета.

Правило 30

После приёма пищи мы убираем за собой. То есть очищаем стол, проверяем, чтобы не осталось мусора на полу и вокруг стола. Важно нести ответственность за свой мусор, где бы вы ни находились и не мусорить.

Правило 31

Когда мы останавливаемся в гостинице, уместно оставить чаевые на подушке для работников отеля, ответственных за

уборку комнаты после нашего пребывания. Два или три доллара за ночь подходящая сумма, в зависимости от стоимости номера.

Правило 32

Когда мы едем в автобусе, фургоне или самолёте мы всегда сидим лицом вперёд. Мы никогда не оборачиваемся, чтобы поговорить с другими учениками, не втыкаем ничего в проходы, не засовываем лицо между сиденьями и не ведём себя плохо. Когда мы выходим, мы всегда говорим спасибо и желаем водителю, кондуктору или экипажу хорошего дня.

Правило 33

Когда мы посещаем разные места, мы встречаем разных людей. Когда я представляю вас людям, убедитесь, что вы запомнили их имена. Когда мы уходим, пожмите этим людям руки и поблагодарите, называя их по имени.

Правило 34

Всякий раз, когда вам предлагают угощения, в буфете или в классе, никогда не берите больше, чем вам полагается. Вы не хотите быть жадными и проявить неуважение к другим, не оставив достаточно для них.

Правило 35

В школе или в поездке, если кто-то что-то роняет, поднимите это и отдайте уронившему. Даже если он ближе к этой вещи. Это жест вежливости.

Правило 36

Если вы подошли к двери, и кто-то следует за вами, то

придержите дверь. Если дверь открывается "на себя", то откройте дверь, встаньте сбоку и пропустите другого человека вперёд, затем, проходите сами. Если дверь открывается "от себя", то придержите её, когда пройдёте.

Правило 37

Будьте хорошим слушателем.

Правило 38

Во время экскурсии тихо войдите в общественное здание. Мы войдем в здание так тихо, что никто даже не заметит, что мы там. Это правило распространяется на вход в любое место скопления людей, будь то кинотеатр, церковь, театр или любое другое место.

Правило 39

Будьте хорошим гостем. Входя в чей-то дом, соблюдайте три правила гостеприимства. Первое – снимите обувь, второе – вручите подарок (например, выпечку), и третье – похвалите что-нибудь.

Правило 40

Во время школьного собрания не разговаривайте, не оглядывайтесь по сторонам и не пытайтесь привлечь внимание своих друзей из других классов.

Правило 41

Всегда соблюдайте телефонный этикет, который включает 5 обязательных элементов:

1. поздоровайтесь;
2. представьтесь;

3. убедитесь, что собеседнику удобно разговаривать в данный момент;

4. озвучьте цель звонка;

5. вежливо и с благодарностью попрощайтесь.

Правило 42

Когда мы возвращаемся с экскурсии, вы должны пожать мне руку, а также всем сопровождающим. Поблагодарите нас за то, что мы нашли время свозить вас на экскурсию, и дайте нам знать, что вы цените эту возможность съездить. Я не заинтересован получить от вас благодарность; для меня важно научить вас правильно выражать признательность, когда кто-то старается изо всех сил помочь вам.

Правило 43

Когда мы на экскурсии и нам нужно подниматься по эскалаторам, мы будем стоять справа. Это даёт другим людям, которые спешат, возможность подняться по левой стороне эскалатора. Когда мы входим в лифт, метро или дверной проем, мы ждем, пока другие выйдут, прежде чем войти.

Правило 44

Находясь в шеренге, идите друг за другом, в одном-двух шагах позади человека впереди вас, держа руки по бокам. Всё время смотрите вперёд. Совершенно без разговоров.

Правило 45

Серьезно относитесь к общешкольным учениям и мерам предосторожности.

Правило 46

Когда мы посещаем кинотеатр, там не должно быть разговоров ни при каких обстоятельствах. Мне всё равно, насколько хорош фильм и что вы хотите сказать человеку рядом с вами, вы не будете даже шептать! Не ставьте ноги на кресло перед собой. Если вы едите во время фильма, то ешьте как можно тише. Если вы купили конфеты, чтобы поесть во время фильма, откройте обёртку и приготовьте их до начала фильма; попытка открыть пакет с конфетами во время фильма очень раздражает окружающих. Также очень грубо оставлять мобильный телефон включённым во время просмотра фильма.

Правило 47

Не приносите чипсы Doritos в школу. (Это правило имеет целью привнести в список что-то уникальное, то есть относящееся исключительно к личности Рона Кларка. Учителям и родителям нужно заменить это правило на какое-то своё, потому что вы не сможете объяснить детям целесообразность этого правила).

Правило 48

Если какой-то ребёнок в этой школе докучает вам, дайте мне знать. Я ваш учитель, я здесь, чтобы заботиться о вас и защищать вас. Я никому не позволю в этой школе запугивать вас или вызывать чувство дискомфорта. Поэтому я прошу вас не брать дело в свои руки; позвольте мне разобраться с учеником. Не запугивайте других.

Правило 49

Отстаивайте то, во что вы верите. Не принимайте ответ «нет», если ваше сердце и разум ведут вас в том направлении, в котором вы твёрдо уверены.

Правило 50

Будьте позитивными и радуйтесь жизни. Некоторые вещи просто не стоят того, чтобы из-за них расстраиваться. Думайте о ваших перспективах и фокусируйтесь на хорошем в вашей жизни.

Правило 51

Живите так, чтобы ни о чём не пришлось сожалеть. Если вы хотите что-то сделать – сделайте это! Никогда не позволяйте страху, сомнению или другим препятствиям встать на вашем пути. Если есть что-то, чего вы хотите, боритесь за это со всей своей страстью. Если есть что-то, что вы хотите сделать, действуйте и не останавливайтесь, пока не добьётесь этого. Если вы хотите что-то, сделайте всё необходимое, чтобы воплотить эту мечту в жизнь.

Правило 52

Примите тот факт, что вы будете совершать ошибки. Учитесь на них и идите дальше.

Правило 53

Независимо от обстоятельств, всегда будьте честны. Даже если вы сделали что-то неправильное, лучше всего сообщить об этом мне, потому что я отнесусь к этому с уважением, и часто отказываюсь от любых дисциплинарных мер в ответ на вашу честность.

Правило 54

Лови момент. Вы живёте сегодняшний день только один раз, так что не тратьте его зря. Жизнь состоит из особых моментов, многие из которых случаются, когда осторожность выбрасывается на ветер, люди начинают действовать и живут одним днём.

Правило 55

Будь лучшим человеком, каким ты можешь быть.

Бонусные правила

Бонусное правило 1

Будьте выше соли. Соль – это злые, токсичные люди, которые неизбежно встречаются нам на жизненном пути. С такими людьми нужно быть вежливыми, но нельзя позволять им влиять на нас.

Бонусное правило 2

Будьте пиццей, а НЕ ХЛЕБОМ. Быть пиццей, значит быть живым, энергичным, смелым, полным энтузиазма, стремиться к совершенству и большим целям. Хотя такой подход связан с риском и разочарованиями, но именно такие люди меняют мир к лучшему.

Правила 2003 года

Следующие четыре правила были в издании 2003 года, но не вошли в издание 2019 года.

Правило 1

Когда отвечаете любому взрослому, вы должны ответить, сказав: "Да, мэм" или "Нет, сэр". Просто кивнуть головой

или сказать в другой форме да или нет неприемлемо.

Правило 22

Вы можете принести бутылку воды и поставить её на свой стол. Не спрашивайте у меня разрешения взять воду во время урока. У вас даже может быть еда на столе, если другие этого не видят, и я не слышу, что вы едите её.

Правило 37

Если кто-то врежется в вас, даже если это не ваша вина, скажите: "Извините".

Правило 45

Никогда не нарушайте очередь. Если кто-то пройдёт без очереди перед вами, ничего не говорите и не делаете. Пусть так и будет, но дайте мне знать об этом. Я разберусь с этой ситуацией. Если вы начнёте ссору с тем, кто нарушил очередь, то проблемы будут и у вас. Оно того не стоит, просто сообщите мне о случившемся. Так же нужно поступать, если ситуация возникла с ребятами из других классов: сначала сообщите мне, прежде чем предпринимать что-то самим.

Азбука этикета (правило 29)

А. Когда вы садитесь за стол, сразу положите салфетку себе на колени. Если столовые приборы завернуты в салфетку, то разверните их и положите салфетку на колени.

В. Когда вы закончили приём пищи, положите салфетку на стол слева от своей тарелки. Положите её не складывая, потому что использовать повторно её не будут. Комкать её тоже не нужно, потому что вы не хотите выглядеть неопрят-

ными. Никогда не оставляйте салфетку на стуле. Это означает, что салфетка слишком грязная, чтобы оставить её на столе. В некоторых культурах оставление салфетки на стуле является способом сообщить, что вы не намереваетесь возвращаться в этот ресторан снова.

С. Никогда не ставьте свои локти на стол.

D. Ешьте одной рукой. Исключением является разрезание блюда или намазывание хлеба. Никогда не берите вилку в одну руку и стакан в другую.

Е. Не облизывайте свои пальцы. Чтобы очистить пальцы, используйте салфетку.

F. Не жуйте шумно и не чмокайте губами.

G. Не жуйте с открытым ртом.

H. Не разговаривайте с полным ртом. Сначала проглотите пищу и только после этого говорите.

I. Если что-то застряло у вас в зубах, не нужно извлекать это. Сначала зайдите в уборную и там очистите зубы.

J. Не чавкайте.

K. Не играйте с едой.

L. Если вы уронили вилку, салфетку или что-то ещё на пол, не поднимайте их. Это очень неприлично и не гигиенично класть на стол предметы с пола. Если вы подняли упавшую вещь, то передайте её официанту, извинитесь и вымойте руки, прежде чем продолжить приём пищи. Лучше всего в этой ситуации попросить официанта заменить вещь, оставив упавшую на полу.

М. Вы пользуетесь столовыми приборами для еды почти всегда. Вот десять типов блюд, которые вы можете есть руками: пицца; бекон; печенье; хлеб; кукуруза на початке; хот-дог, гамбургер и сэндвич; картофель фри и чипсы; жареная курица; спаржа; мелкие фрукты, виноград, яблоки, апельсины, морковь и др.

Н. Никогда не протягивайте руки над чьей-то тарелкой. Вы должны сказать: «Передайте соль, пожалуйста».

О. Никогда не начинайте есть со своего подноса, пока вы не сели за стол.

Р. Когда вы едите в ресторане, не начинайте есть пока другие люди за вашим столом не получат свой заказ.

Q. Вы никогда не должны жаловаться, если очередь слишком длинная, еда не очень хорошая или её приходится ждать. Вы не хотите быть недовольными и мешать удовольствию других людей на мероприятии.

Р. Если вы не уверены какие приборы нужно использовать, то начните с вилки, ножа или ложки, которые лежат дальше всего от вашей тарелки. Слева будет вилка для салата, затем, ближе к тарелке вилка для обеда. Справа будет ложка для супа. Рядом будет чайная ложка, потом нож для салата и обеденный нож. Приборы на вашей тарелке нужно использовать для десерта.

S. Когда вы закончили есть, не толкайте тарелку от себя. Оставьте её на том же месте. Если вы хотите показать, что закончили есть, положите вилку и нож вместе друг на друга

по диагонали на тарелку. Положите вилку зубцами вниз, а нож остриём вниз. Вилка должна быть к вам ближе, чем нож.

T. Никогда не кладите столовые приборы, которыми вы пользовались обратно на стол. Оставьте их на тарелке или блюде.

U. Если вы не использовали какую-то посуду, не нужно класть её на тарелку или блюде. Просто оставьте их на месте.

V. Всегда смотрите официанту в глаза, когда делаете заказ, задаёте вопрос или благодарите.

W. Когда официант представляется вам, запомните его имя. Обращайтесь к нему всегда по имени на протяжении всей трапезы.

X. Если вам нужно пойти в уборную, вы должны встать и сказать: "Извините", – когда покидаете стол.

Y. Когда вам предлагают десерт или спрашивают, какой соус вы хотели бы к вашему салату, лучше всего уточнить: "Из чего я могу выбрать?". Так вы избежите ситуации, когда будете называть продукты, которых нет в ресторане.

Z. Никогда не разговаривайте с официантами или официантками, как со слугами. Обращайтесь с ними уважительно и доброжелательно и помните, что это они приносят вам еду. Вы не хотите столкнуться с плохой стороной официанта.⁶

⁶ 55 правил Рона Кларка Ron Clark. The Essential 55: An Award-Winning Educator's Rules for Discovering the Successful Student in Every Child: <https://www.amazon.com/gp/product/B00JJ9QV38>; https://openlibrary.org/books/OL8367874M/The_Essential_55. Ron Clark. The Essential

Как устанавливать правила для детей?

В предыдущей статье мы рассмотрели «55 правил» американского учителя Рона Кларка. Теперь давайте обсудим критерии хороших правил или правила создания правил.

Зачем нужны правила?

Правила в семье, как и в обществе, нужны для благополучия и безопасности всех членов семьи. Иногда установленные в обществе ограничения и запреты бывают неудобны. Но мы понимаем, что без уголовных и административных наказаний, без правил дорожного движения, без этических норм мир мгновенно превратится в невыносимый хаос.

Так и семья без правил не может быть комфортным местом ни для одного из её членов. Правила – это необходимость.

Какими должны быть правила?

Правило, как и SMART-задача должно быть конкретным, измеримым, достижимым, значимым и соотносимым с конкретным сроком.

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.