

АЛИСА КЭМПБЕЛЛ  
ЛОРЕН СТАУБЛ

# ЧУВСТВА ЭТО ВАЖНО!

Как научить ребенка  
понимать свои эмоции  
и управлять ими

РОДИТЕЛЯМ УСПЕШНЫХ ДЕТЕЙ



САМОРЕГУЛЯЦИЯ

МИ∞

УДК 159.922.7  
ББК 88.40  
К97

*На русском языке публикуется впервые*

**Кэмпбелл, Алиса**

К97 Чувства — это важно! Как научить ребенка понимать свои эмоции и управлять ими / Алиса Кэмпбелл, Лорен Стаубл ; пер. с англ. А. Пугачевой. — Москва : МИФ, 2025. — 304 с. — (Инвестиция в будущее. Воспитываем детей, готовых к вызовам судьбы).

ISBN 978-5-00250-338-4

Руководство от экспертов по эмоциональному развитию, которое поможет родителям научить своих детей справляться с сильными чувствами, включая вспышки гнева и тревогу перед разлукой. Из книги вы узнаете, как реагировать, когда ребенок бьет, кусается или дерется; как предотвращать истерики; что делать в сложных ситуациях, например при отказе идти в школу или ложиться спать. Авторский метод совместного осмысления эмоций заложит фундамент для развития эмоционального интеллекта на всю жизнь.

УДК 159.922.7  
ББК 88.40

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-338-4

Copyright © 2023 by Alyssa Campbell  
and Lauren Stauble  
Published by arrangement with Harvest,  
an imprint of HarperCollins Publishers  
All rights reserved  
© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «МИФ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
----------------	---

## Часть I

### Что такое эмоции и почему они важны?

Глава 1. Что такое эмоциональный интеллект? .....	21
Глава 2. Как вы влияете на эмоции своего ребенка? .....	34
Глава 3. Что происходит с телом и мозгом, когда мы испытываем сложные эмоции? .....	49
Глава 4. Метод совместного осмысления эмоций .....	70

## Часть II

### Осмысление эмоций вместе с детьми

Глава 5. В моменте .....	115
Глава 6. Как устанавливать и не терять границы .....	150
Глава 7. Как и когда обсуждать поведение .....	171
Глава 8. Последствия, наказания и похвала .....	189
Глава 9. Пережить истерику до того, как она началась .....	202
Глава 10. А если ребенок не единственный? .....	216

**Часть III**  
**На новый уровень с помощью СОЭ**

Глава 11. Развитие эмпатии .....	239
Глава 12. Переходный период и перемены .....	258
Глава 13. Будущее за эмоциональным интеллектом .....	282
Благодарности .....	295
Об авторах .....	299

*Лорен. Я посвящаю эту книгу малышке Пэгги Кэсседи,  
которая вырастет и станет моей бабушкой.  
Ее любовь к книгам и людям продолжает жить во мне.*

*Алиса. Моим З. и С. за то, что ежедневно  
практиковали совместное осмысление эмоций  
со мной, и за наши отношения — пусть не идеальные,  
но полные доверия и самоотдачи*

## ВВЕДЕНИЕ

В отношениях мы меняемся, открываем наше внутреннее «Я» и становимся чем-то бóльшим. Этот мир не создан для одиночества. Только в окружении других людей проявляются наши таланты, и тогда мы сами начинаем их замечать.

*Маргарет Уитли и Мирон Келлнер-Роджерс\**

**Алиса.** «Если ты в церкви надумаешь ползти к Норе под скамейками, то после службы никаких тебе пончиков», — сказал мне папа по дороге. «Хорошо, папочка, я поняла», — без тени сомнений ответила трехлетняя я. Не прошло и двадцати минут, как я уже ползла под этими самыми скамейками к Норе. Никто меня не остановил. Побег удался. Видимо, папа даже не заметил. После службы я думала только о вкуснейших пончиках с вареньем и в сахарной пудре, которые мы всегда покупали по дороге домой в местной пекарне. Мы зашли, все мои братья по очереди сделали заказы, но, когда я начала диктовать свой, папа сказал: «Никаких пончиков на этой неделе, ты меня не послушалась». Мое сердце было разбито. Я упала на пол и начала биться в истерике, размахивая руками и ногами. Папа

---

\* Wheatley M. J., Kellner-Rogers M. A Simpler way. San Francisco : Berrett-Koehler Publishers, 1996.

молча отнес меня в машину, где я продолжила рыдать. Мама с братьями вернулись из пекарни с довольными лицами, испачканными вареньем, шоколадом и сахарной пудрой. Мама сказала: «Если хочешь пончик на следующей неделе, никаких ползаний в церкви».

Та кроха уже стала взрослой и теперь сама учит малышей. Сегодня я подмечаю, как связаны родительские попытки внедрить дисциплину и всплески эмоций у детей. Мне с детства внушали принцип «перетерпи»: так работает наше общество, так меня учили в университете, когда объясняли, как взаимодействовать с аудиторией. Поэтому, когда передо мной оказался полный класс детей, первым моим порывом было пресекать все бурные проявления эмоций, чтобы не утратить контроль над ситуацией — и над подопечными. Конечно, все понимают, что у них есть чувства. Но моей задачей было либо уберечь окружающих от подобных проявлений (совсем как у моего папы, когда он вынес меня из пекарни тогда), либо игнорировать достаточно долго, пока ученики не утомятся сами.

Я и не задумывалась, хорошо это или плохо, пока психотерапевт не сказала мне то, что на первый взгляд казалось нелепым: «Как думаешь, о чем говорит твоя грусть?» «Грусть ни о чем не говорит, это просто негативная эмоция, ее можно выплакать, запоем пересматривая “Анатомию страсти”, чтобы потом все снова стало нормально», — парировала я. Тут терапевт спросила: «А грусть — это не нормально?» Тогда я начала отстаивать свою позицию, но начиная с того сеанса многое для меня изменилось навсегда. У меня появились вопросы: «О чем говорят наши эмоции? Да и говорят ли?» Так начался путь в мир эмоций, навсегда изменивший мое мировоззрение.

**Лорен.** В первом браке я годами подавляла в себе стыд, страх и боль. У меня было свое четкое представление о том, какой должна быть хорошая жена. И только спустя семь лет, благодаря терапии, я смогла начать снимать слои этого перфекционизма и домашние, привычные роли, которые сама себе навязала.

Жить стало совсем невыносимо, и я выбрала бегство — в прямом и переносном смысле. Я развелась и занялась бегом. Мне было стыдно за расставание с партнером, но бег стал моей отдушиной. Чем больше я тренировалась, тем чаще задавалась вопросом, от чего я бегу. Но потом один мой друг немного его переформулировал: «Интересно, к чему ты бежишь?»

Взглянув на все под новым углом, я начала замедляться. Бег я не бросила, но вернулась к терапии, теперь уже основанной на осознанности. Чаще всего мне приходилось учиться прислушиваться к неудобным эмоциям, а не пытаться их подавить. Я смогла выплакаться, а это говорит о многом, ведь за предыдущие семь лет в общей сложности я плакала раза три. Я не позволяла себе проявлять слабость и искренние эмоции.

Все чувства вдруг стали ярче — и приятные, и болезненные. Я принимала каждую эмоцию и наконец-то чувствовала себя живой. Когда была счастлива. Когда мне было грустно. Когда я оставалась спокойной. Я начала испытывать счастье, о котором читала в книгах про медитацию: всепоглощающее, принимающее даже самые дурные эмоции. Оно не похоже на «долго и счастливо» из детских сказок. Такое счастье основано на безусловной готовности проживать каждую эмоцию. Было сложно, но и это доставляло мне радость.

Только не подумайте, что сейчас я постоянно в эйфории. Но сегодня мне проще «ловить волну», как на доске для серфинга, даже если время от времени я с головой ухожу под воду. Залезть обратно на доску просто. И этот навык помог мне по-новому подойти к общению с детьми.

Как-то в 2016-м, во время позднего завтрака, на котором присутствовали и дети авторов этой работы, Лорен сказала: «Мне кажется, наш подход уникален, мы просто обязаны написать о нем книгу». Мы познакомились, когда обе пришли работать в одну школу: Алиса была воспитателем в яслях, а Лорен работала в подготовительной группе. Мы наблюдали работу друг

друга и понимали, что в наших подходах есть нечто общее: детские эмоции и истерики нас не пугали. У каждой из нас был помощник, который приходил по расписанию, ведь в школе знали: мы работаем иначе и можем оставаться хладнокровными, даже когда ситуация накаляется (а с детьми по-другому не получается). Наши коллеги, все с образованием в сфере детского развития, заинтересовывались нашим подходом, поскольку в нем было что-то инновационное. Родителей наше хладнокровие интриговало, все поражались, как нам удастся сохранять спокойствие даже в самой напряженной обстановке. Мы часто приходили в школу пораньше, обсуждали работу или семейные дела.

Еще до сотрудничества мы обе заметили, что с детьми на практике очень сложно применять выученные в спокойной обстановке методики воспитания и преподавания, ведь в детском коллективе спокойствия не бывает. Нужна была методика, которая помогает не только в моменте или учит практиковаться самостоятельно, а наставляет, как в этом моменте найти в себе силы обратиться к нужным знаниям. Какое-то руководство, не только о детях, и даже в основном не о *детях*, а о *нас самих*. Необходима была терминология, которая описывала бы, что именно мы делаем.

Обе мы были магистрами педагогики и специалистами в области дошкольного образования с суммарным опытом работы с детьми больше 31 года, но нужной методики не существовало, не было даже каркаса под нее. Поэтому мы решили создать ее сами. Медленно и планомерно мы начали обрисовывать шаги процесса, помогающего детям понимать и выражать эмоции. Мы делились друг с другом историями о собственных чувствах и временах, когда приходилось заново учиться принимать свои слабости. В итоге мы начали замечать связь между личным опытом и подходом к работе с детьми. Оказалось, что и мы, и наши подопечные схожим образом выражаем свои эмоции.

Чем больше времени уходило на исследование, тем больше оно увлекало и тем четче мы осознавали, насколько важным делом заняты. Обе мы потратили немало денег и времени на терапию и самопознание, чтобы понять, как правильно выражать эмоции и справляться с ними, поскольку в детстве никто нас этому не учил. У многих наших друзей имелся похожий опыт. У поколения наших родителей не было возможности изучать мозг или эмоции. В 1980-х «воспитать» значило научить быть «стойким», а эмоции отходили на второй план. Фразы вроде «Успокойся» или «Терпи, пока не пройдет» произносились из добрых побуждений. Но уже в 90-х ученым стало понятно, что навыки, связанные с эмоциональным интеллектом, важны для успешной карьеры и отношений. Детям нужно как можно раньше начать приобретать их, пока мозг еще формируется.

Мы, авторы этой книги, верим, что возможно будущее, в котором каждый обладает высоким уровнем эмоционального интеллекта; ценит собственные эмоции и эмоции окружающих, поэтому способен к диалогу и принятию. Мы стараемся воспитывать понимающих, любящих, уверенных в себе детей, которые станут взрослыми, способными брать на себя ответственность и работать в команде, уважать чужие границы, но не отгораживаться от тех, кому нужна помощь, принимать свои ошибки и хвалить себя за достижения. Эта вера и мотивирует нас идти дальше.

Процесс разработки и формулировки нашего метода был долгим и выматывающим, но название пришло почти сразу: совместное осмысление эмоций.

### Что такое совместное осмысление эмоций (СОЭ)?

Совместное осмысление эмоций — методика преподавания и обучения, основанная на работе с чувствами, которая формирует навыки, необходимые для развития эмоционального

интеллекта в долгосрочной перспективе. Благодаря СОЭ взрослые могут научиться осмыслению собственных чувств, чтобы потом передать этот навык детям. Этот подход создан для всех, кто воспитывает детей: родителей, бабушек и дедушек, педагогов, репетиторов и специалистов по раннему развитию.

Мы внедряем его на своих уроках с 2016 года, а обучаем ему других специалистов и руководителей школ с 2017-го. Алиса применяет его и дома с собственными детьми.

## А это точно работает?

Если кратко, то да!

Мы видим результаты не только на собственном примере работы с детьми и преподавателями, но и как исследователи. В 2018-м, совместно с коллегой Анжелой Гарсия, мы провели эксперимент среди педагогов. Целью было познакомить участников с методом СОЭ. Мы доказали, что после внедрения СОЭ в практику учителя и родители стали лучше понимать свои эмоции и (или) познакомились со многими работающими стратегиями совладания, которые позже смогли передать и детям. По ходу исследования каждый участник заполнял специальную форму для отслеживания прогресса. По итогам эксперимента был сделан вывод, что после внедрения метода и учителя, и родители испытывали меньше стресса.

А как же дети? Совсем недавно одна из наших студенток с курса раннего развития Марисса написала на форуме следующее: «Мои мама и папа всегда пытались помочь мне осознать и принимать все, что я чувствую. Родители научили меня справляться с любой эмоцией — и радостной, и печальной. Наверное, поэтому я выросла искренним человеком, который никогда не загоняет вглубь свои чувства, а может открыто о них говорить. Мне кажется, такой подход сблизил меня с родителями, ведь я знала: что бы я ни испытывала, они всегда рядом». Родители

Мариссы применяли в воспитании ключевую категорию в методике СОЭ — безусловное принятие. Мы думаем, что в семьях, где используют наш подход, связь уже взрослого ребенка и родителей будет гораздо крепче.

## Вопрос в практике

Мы не предлагаем вам повторять все за нами до мельчайших деталей, а хотим, чтобы вы самостоятельно могли применять нашу философию, структуру нашего метода и наши практические знания ко всему, что вам уже известно о воспитании. Крайне важно адаптировать СОЭ под вашу ситуацию. Время от времени вы будете встречать в этой книге конкретные примеры поведения или даже фразы, уместные в той или иной ситуации. Но это просто примеры, а не формулы, которые нужно зубрить. Здесь вы научитесь подбирать слова и узнавать эмоции, основываясь на личном культурном опыте. Соблюдать все описанные шаги важно, но еще важнее адаптировать их под ваш стиль преподавания и ту социальную среду, в которой вы находитесь. СОЭ — это не набор заклинаний, которые решат все ваши проблемы. Это практика, позволяющая нырнуть в глубины ваших отношений с детьми (и, скорее всего, взрослыми), где вы научитесь подбирать значимые для вас и ребенка слова. Осознание контекста, в котором вы существуете, — важное условие успеха.

**СОЭ — не накатанная дорожка, а карта, благодаря которой вы перестанете бояться сложного пути.**

А в нашем деле легких путей не бывает. Отношения нельзя распланировать. По природе своей человеческое общение — штука непредсказуемая и напрямую зависит от условий воспитания каждого из участников. Итак, мы предлагаем вам настоящее приключение, в котором вы — главный герой и двигатель сюжета. Пройдя его полностью, вы сможете улучшить качество общения с вашими детьми.

## Как пользоваться книгой

За те годы, что мы сотрудничаем с учителями, педагогами и другими работниками сферы воспитания, мы ответили уже на сотни вопросов. Большинство из них связаны с желанием понять, *как* справляться с истериками, особенно сохраняя личные границы и не травмируя ребенка. Потому мы и написали данную книгу, которая поможет любому, кто взаимодействует с детьми. Для единообразия по тексту будут использоваться слова «родитель» и «ваш ребенок». Под «родителем» мы подразумеваем множество ролей в жизни ребенка: преподавателя, воспитателя, бабушки или дедушки и т. п. Под «вашим» мы подразумеваем любого ребенка, находящегося в непосредственной близости от вас, независимо от вашей роли в его жизни. Наша книга поможет вам справляться со сложным поведением и вырастить человека с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

Это не столько чек-лист необходимых шагов, сколько философия, благодаря которой вы сможете взглянуть на себя и своего ребенка через новую призму любви и эмпатии.

Наше поколение специалистов совершило квантовый скачок в педагогике и воспитании. Мы стремимся сделать все, чтобы нашим детям не пришлось проходить то, что нам, увы, хорошо знакомо. Чтобы они не чувствовали себя такими же одиночками. Раньше считалось, что «воспитать правильно» значит уберечь от страха, разочарования, грусти и одиночества. СОЭ — путеводитель, который поможет вам проанализировать свои привычки и в будущем реагировать здраво. Ведь на самом деле главное — чтобы наши дети знали, что сложности и негативные эмоции неизбежны, но они не одиноки и обладают всеми необходимыми инструментами, чтобы их пережить.

Мы ставили цель создать понятное пособие по эмоциям и свести воедино главные принципы работы СОЭ, которые вы сможете применять в воспитании. Эта книга состоит из трех

частей: первые две следует читать в хронологическом порядке, а в третьей описаны действия по ситуации. Часть I посвящена нам, взрослым: тому, как анализировать приобретенный в детстве опыт, подмечать триггеры, приобретать необходимые навыки и осознанно подходить к тому, что происходит в нашей голове в момент, когда у ребенка случаются эмоциональные срывы. Часть II — о детях. Вы научитесь по-новому реагировать на срывы, снижать их частотность, выстраивать и не сдвигать свои границы, выстроите более открытые отношения и поймете, как вы можете поддержать ребенка в сложный момент. Часть III дает возможность углубиться в детали и найти ответы на конкретные вопросы. В ней представлены советы в духе «если/когда происходит так (или вот так), действуйте так». Вы узнаете, где находить ресурс, чтобы поддержать ребенка во время серьезных перемен: это могут быть смена школы, переезд, новый братик или сестренка, развод или потеря близкого человека. Мы научим вас тому, как быть опорой в такие периоды. В последней главе рассказано о том, как применять полученные советы на практике и с чего лучше всего начать. При изучении материала иногда будет полезно возвращаться к определенным разделам и перечитывать их снова.

Мы составили для вас вопросы, которые заставят задуматься, поэтому настоятельно рекомендуем при чтении всегда иметь под рукой блокнот, дневник, альбом для рисования или хотя бы маленькие листочки для записей, чтобы вы могли по ходу фиксировать все ответы и сохранять их как физическое напоминание о том, чему вы научились.

Также помните: даже будучи авторами этой книги, мы не утверждаем, что достигли высшего уровня прокачки эмоционального интеллекта. Мы — двое обычных людей, которые сами еще на середине пути развития описанных навыков, и мы не идеальны. Но мы и стремимся не к идеалу, а к росту. Это значит быть уязвимыми, совершать ошибки, спотыкаться. Мы принимаем каждую ошибку с распростертыми объятиями.

## ВВЕДЕНИЕ

Авторы поделятся с вами личными историями от первого лица. Лорен расскажет о своем детстве, опыте работы с детьми, о том, как она занялась йогой и как это на нее повлияло. У бабушки Лорен двадцать три внука, и Лорен — одна из старших, поэтому ей часто приходилось выступать в роли воспитателя. Ей нравилось играть в учителя с детства; она занимается этим и сейчас, только у реальной доски. Она консультирует учителей и семьи, которым приходится справляться со сложным детским поведением. С этим связан и ее проект Engage: feel.think.connect («Не стой в стороне: чувствуй, думай, говори»).

Алиса расскажет свою историю, в которой она и мама, и жена, и учитель, и сестра, и дочь. Она тоже заботилась о младших еще с тех пор, когда сама была ребенком. Она выросла в маленьком городке на западе штата Нью-Йорк, у нее четверо братьев. Смысл жизни Алисы — ее близкие. Она основала движение Seed & Sew («Сей и пожинай»), чтобы изменить отношение взрослых к детским эмоциям. Сегодня оно разрослось в настоящую глобальную деревню, жители которой — родители, педагоги и опекуны, искренне готовые грамотно развивать в детях эмоциональный интеллект. И движение это распространяется, как огонь по сухому лесу. На основе Seed & Sew созданы подкаст Voices of Your Village, онлайн-курсы, сообщество в соцсетях и даже программа раннего развития, после которой студенты получают сертификат «S.E.E.D. Будущее — за чуткостью».