

*Посвящается всем малышам,
которые помогли мне в работе над этой книгой*

Lynne Murray

The Psychology of Babies

How relationships support
development from birth to two

CONSTABLE

Линн Мюррей

Психология ребенка от 0 до 2

Как общение стимулирует
развитие

Перевод с английского



Москва
2016

УДК 159.922.736.2

ББК 88.411-8

М98

Переводчик Мария Николенко
Редактор Наталья Нарциссова

Мюррей Л.

М98 Психология ребенка от 0 до 2: Как общение стимулирует развитие / Линн Мюррей ; Пер. с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 192 с. – (Серия «После трех уже поздно»).

ISBN 978-5-91671-460-9

Всякому младенцу природой предназначено расти и развиваться, и он сам готов неустанно общаться и играть, формируя тем самым важнейшие для будущей жизни навыки. Умение родителей поддержать инициативу ребенка заметно ускоряет прогресс. В своей книге профессор психологии Линн Мюррей раскрывает тесную связь между эмоциональной сферой малыша и его успехами в процессе познания окружающего мира, рассказывает, как родители и воспитатели могут стимулировать его умственное развитие. Удивительно четкие и понятные рекомендации подкрепляются данными новейших исследований. Это увлекательная и полезная книга, вобравшая в себя результаты долгих лет кропотливого исследовательского труда в области психологии малышей, которыми автор щедро делится с родителями и воспитателями.

УДК 159.922.736.2

ББК 88.411-8

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-91671-517-6

(Серия «После трех уже поздно»)

ISBN 978-5-91671-460-9 (рус.)

ISBN 978-1-84901-293-5 (англ.)

© Lynne Murray, 2014

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

Оглавление

Благодарности.....	7
Предисловие.....	10
Об авторе.....	15
Введение.....	17
ГЛАВА 1. Социальная восприимчивость и взаимодействие.....	25
ГЛАВА 2. Привязанность.....	72
ГЛАВА 3. Саморегуляция и самоконтроль.....	112
ГЛАВА 4. Когнитивное развитие.....	144

Благодарности

Я признательна многим людям, которые в той или иной степени помогли мне в работе над книгой, но в первую очередь должна сказать спасибо Колину Гилфорду и Кайле Вайянкур, а также родителям, которые согласились поучаствовать в моем проекте вместе со своими малышами.

Спасибо многочисленным друзьям и коллегам за поддержку и ценные замечания. Среди тех, кто оказал на меня особое влияние, были Колвин Тревартен, Маргарет Дональдсон, Эд Троник и покойный Дэн Стерн – выдающиеся исследователи раннего развития ребенка, сотрудничать с которыми было большой честью для меня. Кроме того, я многое почерпнула из работы Энди Мельтццоффа, а также из дискуссий о социальной жизни малышей, в которых участвовали Беатрис Биби, Бисма Чакраварти, Дилис Доз, Джон Дэвис, Джон Данкан, Джуди Данн, Джонатан Хилл, Джулиет Хопкинс, Клер Хьюз, Васу Редди и Джеймс Сэйнсбери. Сотрудничество с Питером Купером, Аланом Стайном, Паско Фироном, Марком Томлинсоном, Марком де Роне, Сарой Халлиган, Адрианой Артеш, Розарио Монтироссо и Пьером Феррари дало мне поддержку и подарило новые идеи. По окончании моей работы Питер, Пьер, Паско и Розарио предоставили мне подробные и очень ценные отзывы на эту книгу – как и Майкл Лэм, Кармел Хьюстон-Прайс, Грэм Шафер, Ник Холмс,

Эндрю Бремнер, Хлои Кэмпбелл, Марк Хантер и Питер Лоренс, которым я также очень благодарна.

Спасибо Кейт Арнольд-Форстер, любезно открывшей мне доступ в детский клуб при Музее английской сельской жизни (Редингский университет), где я наблюдала за малышами при содействии Беки Моран. Спасибо также сотрудникам яслей в Монджуэлл Парке. Эти два учреждения продемонстрировали мне прекрасный пример того, как можно удовлетворять эмоциональные потребности маленького ребенка, одновременно создавая ему условия для активного когнитивного и социального развития.

Я благодарна Лиз Уайт, Леонардо де Паскалису и Лоре Божичевич, которые помогли мне в работе с некоторыми цифрами и ссылками, а также Эндрю Гленнерстеру и Филиппу Барнарду за действенную поддержку. Выражаю также огромную признательность Луиз Дальтон и Кейти Кресуэлл, которые поддерживали меня в ходе моих исследований.

Я получила настоящее удовольствие от сотрудничества с издательством Constable & Robinson. Мне было очень лестно, что покойный Ник Робинсон лично принял активное участие в проекте, заразив меня своим искренним энтузиазмом. Эта книга увидела свет во многом благодаря Нику, и я рада, что до своей безвременной кончины летом 2013 года он успел увидеть макет. Большое спасибо Фриде Сондерс, Дункану Праудфуту и Эндрю Макалиру за поддержку и руководство, Пегги Сэдлер за дизайнерскую работу и в особенности Джен Шамье за чуткое высокопрофессиональное редактирование моего текста и сопровождение книги вплоть до ее выхода в свет.

Благодарности

Наконец, хочу поблагодарить всех членов моей семьи за то, что они подбадривали меня и проявляли интерес к моей работе. Отдельное спасибо мужу, который оказывал мне неоценимую поддержку во всем.

Линн Мюррей

Предисловие

Линн Мюррей – профессор психологии, специалист по детскому развитию, известна во всем мире своими исследованиями на тему значимости для ребенка родительской заботы. Кроме того, она преподаватель и популяризатор научных идей, ее предыдущая книга «Коммуникабельный ребенок» (The social baby) помогла многим мамам и папам обрести уверенность в своих силах и в полной мере ощутить радость родительства. Линн Мюррей работала в Африке и Европе, обучая родителей тому, как правильно заботиться о детях. Будучи мамой и бабушкой, она сама не понаслышке знает, какую радость приносит игра и сколько новых впечатлений дарит общение с ребенком.

Как объясняется во введении, книга создана на базе анализа новейших научных данных, изменивших традиционное представление о способностях и потребностях маленьких детей. Прежде всего автор показывает, какие этапы ребенок проходит, превращаясь из беспомощного новорожденного, полностью зависящего от родительской заботы и защиты, в двухлетнего карапуза – подвижного и уверенного в себе (иногда даже слишком), стремящегося познать мир и играть в нем активную роль. Умственное и физическое развитие приносит маленькому человеку не только новые открытия, но и новые трудности, а иногда и мучительные сомнения, и страхи.

На каждом этапе ребенку нужен отзывчивый спутник, кто-то, кто разделит с ним его радости и тревоги. В этом и заключается любовь, лежащая в основе взаимоотношений родителей и детей. Линн Мюррей излагает результаты исследований в области детских привязанностей, доказывая, что для родителей лучший способ помочь малышу почувствовать себя защищенным – это мысленно встать на его место, например попытавшись поразмышлять над тем, как они сами в раннем детстве воспринимали заботу взрослых. Книга дает прекрасную возможность на многое взглянуть по-новому, с точки зрения малыша, и увидеть в своих отношениях с ним то, что не замечалось раньше. Через всю книгу красной нитью проходит мысль о том, что ребенок – личность, имеющая свой взгляд на мир, собственные надежды, интересы и вкусы и нуждающаяся в теплых дружеских отношениях.

В книге даются рекомендации по воспитанию малышей от рождения до двух лет вне дома, разбираются преимущества, которыми обладают дошкольные учреждения при условии качественной их работы. Немаловажно, что хороший уход за малышом в яслях и детсадах помогает ему строить более развитые отношения с другими детьми и впоследствии облегчает адаптацию к школе, где ребенок должен будет влиться в большой коллектив сверстников.

Говоря о развитии навыков эмоционального саморегулирования, профессор Мюррей не имеет в виду, что в своих эмоциях малыши самодостаточны: даже «примитивное» выражение беспокойства у новорожденного, который испытывает голод, дискомфорт

или потребность в сне, является не чем иным, как попыткой вступить в коммуникацию с другим человеком. Для того чтобы вырастить здорового и счастливого ребенка, от родителей и других членов семьи требуется забота и чуткое участие, в том числе проявляемое в игре. В книге подчеркивается эта важнейшая мысль. Автор приводит яркие примеры того, как воспитатель совершенствует регулятивные умения – свои и ребенка, стараясь поддерживать хорошее настроение малыша во время активной игры. Важность согласованности в межличностном общении Линн Мюррей иллюстрирует результатами собственных экспериментов с задержкой родительского отклика на детский призыв к коммуникации или с неадекватным откликом. Подобное возможно, если родитель страдает от какого-либо эмоционального расстройства и либо отдаляется от своего малыша, либо начинает чрезмерно опекавать его. Малыш, как и взрослый человек, должен ощущать эмоциональный контакт, быть «на одной волне» с тем, с кем общается, чтобы наладить устойчивые отношения с ним и учиться у него в процессе общения. Автор показывает, как обучение в разговорной форме помогает родителям социализировать ребенка, привить ему ценности семьи и общества, и этот процесс начинается, еще когда новорожденного укладывают спать, и продолжается, когда двухлетний малыш «помогает» маме на кухне или в саду либо играет со своими ровесниками.

Последняя глава посвящена излюбленной теме психологов и исследователей человеческого мозга – интеллекту и познанию. В нашей культуре из

давна придается большое значение тому, как факты интерпретируются головным мозгом, и формальной передаче информации. Принято считать, что такие операции находятся за пределами возможностей младенцев. Однако ученые – как психологи, так и нейробиологи – располагают данными, которые доказывают: мы появляемся на свет, уже имея некие намерения и осознанные интересы, и ради них совершаем целенаправленные движения. А наш мозг особенно восприимчив к смыслу поведения других людей, причем в первую очередь это касается поступков, направленных на нас самих и требующих нашего отклика. В своей книге Линн Мюррей расширяет наши представления о врожденных умственных способностях человека и об их развитии в процессе общения. Автор показывает нам, как малыш проявляет осознанный интерес к физическому миру, как воспринимает действия окружающих и как ему в этом помогают. Читателю разъясняется, какими приемами можно воспользоваться, чтобы стимулировать развитие ребенка, причем подчеркивается, что особенно важную роль в этом процессе играет совместное с родителями изучение книг для самых маленьких. Главное, что хочет донести до нас Линн Мюррей: с первых дней жизни малыш настойчиво торопит свое когнитивное развитие, экспериментальным путем выясняя, каковы его возможности и как устроен мир. Кроме того, врожденное стремление ребенка вступать в социальные отношения со своим окружением нуждается в том, чтобы социальный партнер реагировал на усилия малыша, на то, что его интересует, на что направлено его внимание.

Психология ребенка от 0 до 2

Эта книга, написанная серьезным и компетентным специалистом, рассказывает о взаимной поддержке, которую получают человеческие существа, находящиеся в близких отношениях друг с другом, и о том, как укрепить эту близость.

*Колвин Тревартен,
доктор наук, член Эдинбургского
королевского общества, почетный профессор
детской психологии и психобиологии
Эдинбургского университета*

Об авторе

ЛИНН МЮРРЕЙ – профессор психологии развития в Редингском университете и внештатный профессор Стелленбосского университета (ЮАР). Окончила Эдинбургский университет, занималась научной работой в Кембридже. Ее изыскания, проводимые главным образом на средства Совета по медицинским исследованиям (Великобритания), направлены на изучение роли социальных отношений в развитии ребенка. Особый интерес ученого вызывают дети, растущие в трудных условиях, в частности у матерей, страдающих от депрессии или тревожности, в семьях с тяжелым финансовым положением, а также малыши с незаращением верхней губы (заячьей губой). Линн Мюррей интересуется также, как развитию ребенка способствует понимание со стороны родителей и эффективно выстроенное общение с ними. Исследовательница является автором книги «Коммуникабельный ребенок» (The Social Baby), а также без малого 200 журнальных статей и других публикаций.

Введение

Большая часть всего, что написано о раннем развитии ребенка, посвящена либо уходу за младенцем, либо выработыванию тех или иных умений у дошкольника в возрасте от двух до пяти лет. Моя предыдущая книга «Коммуникабельный ребенок» относится к первой категории и рассказывает о ранних коммуникативных умениях ребенка в возрасте от рождения до трех-четырех месяцев, а также о разных аспектах жизни малыша – кормлении, сне, плаче и т. д. Родители и медики отзывались об этой книге положительно, однако меня часто спрашивали, почему я не пошла дальше. Как оказалось, людям нужны знания о следующей ступени детского развития, и потому я написала новую книгу. Она не заменяет предыдущей, поскольку советы относительно того, как понимать сигналы, подаваемые младенцем, в большинстве своем здесь не дублируются. Читателям предлагается более широкий взгляд на психологическое развитие ребенка до двух лет, и показано, как общественные отношения могут ему способствовать.

В первые два года жизни мозг ребенка стремительно развивается, и малыш особенно восприимчив к социальной среде. Он быстро продвигается вперед, и это касается, в частности, того, как он понимает окружающих, как формируются его познавательные способности, как он овладевает языком,

как осваивает приемы эмоционального и поведенческого самоконтроля. Именно в этот период у ребенка зарождается чувство привязанности к тем, кто о нем заботится. Во всех перечисленных сферах развитие малыша во многом определяется природой его отношений с окружающими. Первые два года жизни – важнейший этап, определяющий последующее развитие человека в этих направлениях.

Рекомендации, приводимые в книге, научно обоснованы и сопровождаются ссылками на наиболее показательные исследования. При этом от стандартного учебника она отличается тем, что научные данные дополняются большим количеством материала, полученного в ходе наблюдений за конкретными малышами – как в повседневной жизни, так и в процессе экспериментов. Надеюсь, что таким образом мне удалось сделать результаты работы ученых более доступными для родителей, врачей и других специалистов, работающих с маленькими детьми, а также для студентов, интересующихся исследовательской деятельностью в этой области.

Многое из того, что мы делаем, контактируя с нашими детьми, не осознается нами или кажется нам случайным и неважным. Но, научившись лучше понимать малышей благодаря научным экспериментам и подкрепив полученную информацию пристальным наблюдением над тем, как дети общаются со своими родителями, мы видим, что действия, совершаемые интуитивно, зачастую являются сложными сигналами, идеально приспособленными для детского восприятия и направленными на активизацию развития ребенка.

На основании таких наблюдений может возникнуть вопрос: если, опираясь главным образом на простую интуицию, мы уже помогаем малышу развиваться, в чем же польза книг, пошагово разъясняющих, что необходимо делать? Такие исследования ценны по трем причинам. Во-первых, в самом процессе познания удивительных способностей маленького ребенка есть нечто завораживающее. Например, когда мы выясняем, что малыш, который, казалось бы, просто дурачится, в действительности совершает важное открытие, наше общение с ним становится еще более продуктивным и приятным. Научившись лучше понимать кроху и осознав, что его действия имеют определенный смысл и определенную логику, мы начинаем по-настоящему уважать его. Оказывается, малыши не примитивны и не пассивны. Они активно и плодотворно работают над собственным развитием.

Во-вторых, изучение детской психологии внушает родителям доверие к собственной интуиции, помогает понять, что их непроизвольные действия зачастую имеют для ребенка большое значение. Многие образованные люди чересчур критично относятся к своим естественным побуждениям. Например, они нередко стесняются сюсюкать с малышом, однако могут побороть стеснение, если поймут, что такое речевое поведение идеально подходит для детского восприятия и помогает ребенку в освоении языка. Подобные факты доказывают значимость того, что день ото дня делают родители и что порой недооценивается обществом.

Наконец, знание — сила: все родители, точно так же, как врачи-консультанты и другие специа-

листы, работающие с детьми, порой сталкиваются с проблемным поведением малышей, и преодолеть эти трудности помогают выводы, сделанные в результате масштабных исследований детского развития. И даже если трудностей не возникает, чем больше мы знаем о развитии своего ребенка, тем с большей вероятностью будем действовать правильно.

Одно из важнейших заключений, к которому пришли ученые, сводится к тому, что прежние взгляды на воспитание необходимо скорректировать. На протяжении последних 40 лет одним из важнейших качеств хорошего родителя считалась восприимчивость. При том что ни один человек не назовет себя глухим к нуждам собственного ребенка, это слово (как и слово «любовь») слишком широко по своему значению, и потому употреблять его следует ограниченно. В последнее время психологи все чаще и чаще отмечают, что различные типы родительской отзывчивости (каждый из которых можно назвать «восприимчивостью») соответствуют различным результатам развития ребенка или, как принято говорить, специфичны в отношении этих результатов. Как правило, воспитатель, чуткий к познавательным нуждам малыша, чуток и в других аспектах, однако так бывает не всегда. Иногда мамы и папы, которые хорошо справляются с когнитивным стимулированием (дают ребенку игрушки-головоломки, умеют заинтересовать его книжкой с картинками), теряются, сталкиваясь с бурными проявлениями характера, и наоборот. Неровные успехи в разных аспектах воспитания могут демонстрировать многие взрослые, однако в первую очередь такая вариативность свойственна родителям,

страдающим депрессией или повышенной тревожностью. Поэтому лучше различать отдельные области детского психологического развития и стили родительского поведения, стимулирующие их. Несмотря на то что способности ребенка развиваются взаимосвязанно, в этой книге они рассматриваются в соответствии с делением на основные сферы.

Первая глава посвящена главной теме этой книги, то есть социальному развитию малыша, поскольку именно социальные связи образуют ту среду, в которой формируются едва ли не все остальные навыки. В течение первых двух лет жизни отношение ребенка к своему окружению претерпевает кардинальные изменения: если новорожденный просто проявляет неопределенный интерес к человеческим лицам, то двухлетний малыш уже способен взаимодействовать с другими людьми и понимать, что чьи-то ощущения могут отличаться от его собственных.

Во второй главе рассматривается аспект, играющий ключевую роль в развитии ребенка, — возникновение у малыша привязанности, что влияет на формирование чувства защищенности. Несмотря на то что первостепенное значение для крохи имеет взаимная привязанность как основа взаимоотношений с родителями, чувства, которые он испытывает к другим воспитателям, также важны. Мамы и папы детей, посещающих ясли, иногда беспокоятся о том, как повлияет на малыша общение с педагогами. В этой книге представлены результаты исследований, посвященных работе дошкольных учреждений. Подробно рассматриваются вопросы взаимоотношений воспитателей и их подопечных.

В третьей главе рассказывается об одной из самых сложных задач, встающих перед ребенком в процессе развития, — о выработывании способности преодолевать неприятные состояния и эмоции и обучении самоконтролю. Родители помогают малышам в развитии навыков саморегуляции и самоконтроля, удовлетворяя их потребность во взаимном чувстве привязанности, однако трудности с эмоциональным и физическим равновесием могут возникать у ребенка и в контексте других ситуаций. От того, насколько успешно эти трудности разрешаются, зависит, не возникнут ли у ребенка проблемы экстернализации (например, проявления агрессии) или интернализации (заторможенность поведения, чрезмерная застенчивость и т. д.). В сфере саморегулирования и самоконтроля особенно заметную роль играют индивидуальные особенности ребенка (такие как восприимчивость к стимулированию и сила реакции), которые не могут не учитываться родителями. Вероятно, именно в этой области детского развития двунаправленность взаимосвязи «ребенок — воспитатель» проявляется наиболее ярко, как ни в какой другой.

Последняя глава посвящена когнитивному развитию малыша. Под когнитивными подразумеваются навыки, имеющие отношение к вниманию, обучению, освоению языка, рассуждению. Все они относятся к сфере интеллектуальных возможностей, однако, что примечательно, вырабатываются у маленьких детей посредством развития физических (или моторных) навыков, таких как умение передвигаться в пространстве, дотягиваться до предметов, удерживать их в руках и т. п. Малыши сами себя развива-

ют, неустанно практикуясь в этих навыках. Однако в когнитивной сфере, как и во всех других, немалую роль играет способность родителей поддержать инициативу ребенка, ускорив тем самым прогресс. Есть множество способов помочь малышу, включающих определенные формы игры, но наибольшим развивающим потенциалом обладает регулярное совместное чтение. Это чрезвычайно полезно для языкового развития детей и даже позволяет им овладеть начатками грамотности. К сожалению, некоторые малыши (особенно в странах с низким уровнем доходов населения) не имеют возможности читать с родителями книжки, и потому одна из целей этого издания состоит в том, чтобы часть прибыли от продаж направить моим коллегам из Кайелича, городка в Южной Африке, где мы реализуем программу распространения книг для самых маленьких.

Развитие малыша и его общение с родителями — тема поистине неисчерпаемая. Даже при простом подсчете ссылок со словосочетанием «взаимоотношения матери и ребенка» в журналах по психологии за последние 15 лет мы найдем около 1000 опубликованных статей на эту тему. Она настолько широка, что осветить все ее аспекты в одной книге невозможно. Вероятно, читателя удивит отсутствие упоминаний о гендерной специфике развития ребенка. Этот момент, безусловно, важен, однако индивидуальные различия между маленькими детьми одного пола, как правило, гораздо существеннее различий между «среднестатистической» девочкой и «среднестатистическим» мальчиком, поэтому я предпочла сосредоточиться на данных о конкретных малышах вне

зависимости от их половой принадлежности. В том, что касается изучения связей ребенка с окружающими, мне также пришлось ограничить себя: в моей работе затронуты некоторые аспекты общения малыша со сверстниками (в семье и в дошкольном учреждении), однако акцент делается именно на его отношениях с родителями и педагогами. Наконец, скорее в силу недостаточности данных, нежели по причине моего собственного выбора, в книге относительно мало говорится о влиянии культурной среды на развитие ребенка. К сожалению, мы, исследователи, работаем преимущественно с теми группами людей, которые для нас наиболее доступны. Подсчитано, что более 95% информации, которую мы получаем из психологических журналов, основано на результатах исследований, проводимых в индустриально развитых демократических странах Запада, население которых составляет лишь небольшую часть населения Земли и не может представлять все человечество. В настоящее время делаются лишь первые шаги на пути устранения этого дисбаланса.

Примечание. В своей книге, говоря о малышах, я для краткости использую местоимение мужского рода, поскольку выбор местоимения женского рода во многих случаях вызвал бы двусмысленность: слово «она» может относиться не только к ребенку, но и к матери, которую я упоминаю чаще, чем отца.

ГЛАВА 1

Социальная восприимчивость и взаимодействие



На протяжении первых двух лет жизни малыш проходит в своем социальном развитии огромный путь от новорожденного, который проявляет лишь некоторый интерес к другим людям, до ребенка, способного понимать переживания окружающих, взаимодействовать с ними и играть активную роль в семье. Это расстояние преодолевается в несколько этапов, для каждого из которых характерны определенные отношения с социальной средой, поскольку воспитатели интуитивно подстраиваются под растущие возможности ребенка. В этой главе описан каждый из таких этапов и показано, каким образом социаль-

ное взаимодействие может ускорить развитие малыша.

НАЧАЛО: ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ

Новорожденный всецело зависит от тех, кто за ним ухаживает, и то, как о нем заботятся, во многом влияет на его дальнейшее развитие. Очень важно, чтобы между младенцем и родителями как можно скорее возникла тесная связь. Благодаря тому, что заложено в нас природой, взаимная привязанность формируется в первые же несколько дней после появления малыша на свет.

Роль родителей: интуитивное родительство

У женщин, ставших матерями, как и у других млекопитающих, заботящихся о своем потомстве, активизируются особые гормоны и участки мозга, что вызывает состояние полной поглощенности ребенком. Оно называется первичной материнской озабоченностью. Это специфическое состояние психики, развивающееся, как правило, на позднем сроке беременности и длящееся первые несколько месяцев после родов: женщина максимально сосредоточивается на мыслях и чувствах, связанных с малышом, уделяя мало внимания другим проблемам. При любых других обстоятельствах такое увлечение каким-либо объектом считается отклонением, граничащим с болезнью, но родительская «защитенность» на младенце абсолютно нормальна и даже необходима, поскольку отвечает нуждам новорожденного и помогает матери интуитивно справиться со своей ролью.

Взрослых привлекают маленькие дети, и это проявляется, в частности, в реакции на лица малышей. Младенцы, так же как котята, щенки, птенцы, детеныши тюленей, наделены внешними чертами, которые кажутся нам «милыми»: большим лбом и большими глазами, пухлыми щечками, — все это притягивает нас к малышам и внушает стремление заботиться о них. Видя личико младенца, мы реагируем на него не так, как на лицо взрослого. За долю секунды активизируется тот отдел мозга, который связан с удовольствиями, что вызывает у нас готовность взаимодействовать с ребенком.

В отношении наших собственных детей этот автоматический отклик еще сильнее. При этом в мозге происходит уже несколько иная реакция, близкая к той, которая возникает, когда мы влюблены. При этом мы испытываем ощущение, будто получили награду. Одновременно снижается мозговая активность, связанная с социальными суждениями и оценками. Действительно, когда дело касается наших детей, как и в случае с предметом наших романтических чувств, критическое мышление отступает на второй план, ибо «любовь слепа».

Одна из причин, обуславливающих наше притяжение к младенцам и желание заботиться о них, заключается в том, что те участки человеческого мозга, в которых возникает автоматический отклик, ответственны за выброс гормона окситоцина. Это вещество побуждает всех млекопитающих опекать своих детенышей, а у людей оно влияет на возникновение привязанности, сочувствия, доверия. Когда мы прикасаемся к младенцу, начинаем кормить его

либо просто видим или слышим, как он сосет грудь, в течение буквально нескольких секунд происходит выброс окситоцина. При взаимодействии с ребенком уровень этого гормона повышается и у матери, и у отца.

Роль малыша: социальное мышление

Как родителям инстинкт подсказывает, что им нужно заботиться о младенце, так и в малыше изначально заложено стремление взаимодействовать с другими людьми. Данные исследований, активно проводившихся на протяжении последних десяти лет, свидетельствуют об удивительной восприимчивости малышей к социальному окружению, которая проявляется в различных моделях мозговой активности и поведения. В связи с этим ученые стали говорить о том, что маленьким детям присуще «социальное мышление». Как и в случае с реакцией взрослого на ребенка, стремление малыша к общению во многом связано с восприятием человеческого лица. Уже в первые дни жизни младенцы разглядывают схематичные рожицы более охотно, чем рисунки, на которых те же элементы расположены в измененном порядке. Один из самых действенных способов установить контакт с человеком — это посмотреть ему в глаза, и уже вскоре после рождения дети предпочитают смотреть именно на те лица, которые выражают готовность к взаимодействию: глаза открыты, взгляд устремлен на ребенка, а не в сторону.

Кроме того, новорожденный восприимчив к человеческому голосу и скорее обернется на речь, чем на другой звук, даже если тот имеет ту же вы-

соту и громкость. Младенцы не только отмечают мимику, сигнализирующую о готовности вступить в контакт, но и в высшей степени восприимчивы к особой манере речи, которую взрослые инстинктивно используют, разговаривая с ними (это так называемое сюсюканье, имитация детского лепета – родительский язык, см. главу 4). Как ни удивительно, за каких-нибудь несколько недель ребенок начинает распознавать звучание собственного имени.

С первых дней жизни реагируя на человеческие лица и голоса, особенно если они сигнализируют о готовности к общению, малыш вскоре начинает выделять тех людей, которые о нем заботятся. Он узнает мамины черты, привыкает к ее запаху и звуку ее речи, он как будто готов не просто к социальному взаимодействию с ней, но к формированию особых, близких взаимоотношений.

Способность младенца к имитации и зеркальные нейроны

Одна из наиболее удивительных способностей новорожденных заключается в умении имитировать мимические движения взрослых. Поскольку малыш еще не видел своего лица, имитация чужой мимики (например, высовывание языка) требует от него способности соотнести то, что делают на его глазах другие, с ощущениями, которые возникают у него, когда он совершает мимические движения сам. Он должен почувствовать свою «похожесть» со стоящим перед ним взрослым, понять, что они до определенной степени одинаковы (см. главу 4, посвященную когнитив-

ному развитию). Способность младенцев к имитации научно доказана в ходе экспериментов, однако бывает очевидна не всегда и наилучшим образом проявляется в комфортной для ребенка обстановке: например, когда он бодрствует, но при этом спокоен, в комнате тихо, освещение неяркое. Но даже в таких условиях не каждый малыш захочет повторять движения взрослых. Родителям не следует заставлять его делать это или волноваться, если он кажется равнодушным к их мимическим этюдам.

Недавние эксперименты с участием макаков-резусов (чьи новорожденные детеныши тоже наделены умением повторять чужую мимику) показали, что способность к имитации обусловлена наличием в мозге особой системы «зеркальных нейронов»: вид человека, совершающего действие, автоматически вызывает в нас тот же отклик, который возникает, когда мы выполняем это действие сами. Причем, по данным исследований, мозг срабатывает таким образом не только тогда, когда мы непосредственно видим или слышим, как кто-либо совершает движение, но и когда мы сталкиваемся с выражениями чувств. Таким образом, система зеркальных нейронов служит нам основой для соотнесения чужого опыта с нашим собственным, а значит, и основой для возникновения эмпатии¹. Вероятно, на ранних этапах развития именно зеркальные нейроны помогают младенцу общаться с другими людьми и воспринимать происходящее вокруг.

¹ Способность понимать эмоциональное состояние другого человека, не погружаясь в это состояние. — *Прим. пер.*