По Бронсон

Эшли Мерримен

Мифы воспитания

НАУКА ПРОТИВ ИНТУИЦИИ

Po Bronson
Ashley Merryman

NURTURESHOCK

New Thinking About Children

Twelve

По Бронсон
Эшли Мерримен

МИФЫ ВОСПИТАНИЯ

Наука против интуиции

Перевод с английского Алексея Андреева

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

Информация от издательства

Публикуется с разрешения Curtis Brown, Ltd. and Synopsis Literary Agency

Бронсон, П.
Мифы воспитания. Наука против интуиции/ По Бронсон, Эшли Мерримен ; пер. с англ. Алексея Андреева. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ISBN 978-5-91657-405-0

Воспитывая детей, мы часто ориентируемся лишь на собственные представления о полезном и правильном, руководствуясь личным опытом и родительской интуицией. Но всегда ли интуиция подсказывает нам верные решения?
Эта книга представляет совершенно новый, здравый подход к проблемам воспитания и обучения детей. Анализируя фундаментальные научные исследования последних лет, авторы доказывают, что многие устоявшиеся представления о воспитании приносят больше вреда, чем пользы.
Эта книга удивит практически каждого родителя и поможет избавиться от многих существующих предрассудков о детях и их развитии.

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

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Po Bronson 2009
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кэри Грант в роли швейцара

Дело было в конце 60-х. Посетители частного ночного клуба «Волшебный замок» в Голливуде, владельцами которого были профессиональные фокусники, приходили в восторг, увидев на пороге заведения швейцара, как две капли воды похожего на голливудскую звезду того времени Кэри Гранта. «Добро пожаловать в “Замок”!» — произносил безупречно одетый красавец, очевидно наслаждавшийся своим сходством с известным актером. Посетители заходили внутрь, обсуждая поразительное сходство двойника с оригиналом, что было прекрасным доказательством магии Голливуда во всех ее проявлениях. К тому же «Волшебный замок» располагался в двух шагах от Китайского театра и Аллеи славы кинематографа.

Однако этот швейцар вовсе не был двойником. Это был Кэри Грант собственной персоной.

Актер, с детских лет обожавший фокусы, был одним из основателей этого клуба. «Волшебный замок» нравился Гранту и многим другим знаменитостям еще и потому, что в нем соблюдали несколько железных правил — никаких фотографий и никаких журналистов. Звезды могли спокойно отдыхать, не волнуясь о том, что желтая пресса напишет на следующее утро.

Грант мог часами сидеть в фойе клуба с администратором Джоан Лотон, обсуждая волшебство, которое его волновало гораздо больше, чем магия сцены. А именно детей. Лотон работала администратором клуба по ночам, а днем училась на специалиста по детскому развитию. Отпрыск Гранта был совсем маленьким, и актера интересовало все, что Лотон знала про малышей. Услышав, что перед подъездом останавливается автомобиль, актер вскакивал и бросался к дверям. Он не стремился сознательно обмануть посетителей, но никто не принимал его за настоящего Кэри Гранта и против обычного не просил автограф. Почему?

Всех сбивал с толку контекст встречи. Никто не ожидал, что сам Кэри Грант может выступить в роли банального швейцара. В клубе

выступали самые известные фокусники того времени, и публика приходила в «Волшебный замок», чтобы увидеть иллюзию, фокусы и трюки. Все искренне верили, что красавец швейцар — всего лишь первая иллюзия перед началом представления.

А теперь мораль. Если все происходящее подается «под соусом» развлечения и подразумевается, что все будет волшебным, удивительным и потрясающим, что-то реальное может быть воспринято как еще одна забава.

Именно так мы воспринимаем современные новости науки.

Сейчас поток информации не останавливается ни на секунду. Новости постоянно показывают по ТВ, пишут в блогах, сообщают в пресс-релизах и по е-мейлу. Можно подумать, что в такой обстановке невозможно пропустить сообщение о важном научном открытии. Однако сейчас они стали напоминать звезд второго эшелона — ими заполняют эфир тогда, когда в ленте нет «больших» новостей. Каждой из них достаются свои десять минут славы, а задача новости — скорее развлечь нас, чем заставить о чем-то задуматься. На следующий день эти новости уже никому не нужны, о них начисто забывают, и СМИ вываливают на нас новую порцию «научного бизнес-ланча». Говорят в этих репортажах быстро, тему затрагивают поверхностно, поэтому понять, насколько эти новости ценны, сложно.

Очень непросто сделать научные новости яркими и привлекательными для СМИ. По крайней мере в области исследований развития ребенка не было открытия, которое можно было бы назвать научным прорывом. Зачастую ситуацию осложняет тот факт, что открытия принадлежат не конкретному ученому, а десяткам исследователей, разбросанных по всему миру. Отдельно взятые эксперименты не приводят к озарениям и прорывам. Выводы кристаллизуются постепенно, на основе многолетней работы, а эксперименты и исследования неоднократно повторяют, чтобы уточнить результаты.

В результате множество важных идей уже давно находятся в поле зрения общественности, однако мы не в состоянии разглядеть и признать их важность.

ВСТУПЛЕНИЕ

Почему не стоит доверять интуиции, воспитывая детей

У моей жены отличный вкус. За одним исключением. В гостевой комнате нашего дома висит нарисованный акриловыми красками натюрморт — горшок с красной геранью и лейка цвета охры на фоне коричневого дощатого забора. Мало того что это абсолютно безобразная картина, это еще и поделка из серии «раскрась картинку по номерам».

Каждый раз, когда я ее вижу, руки чешутся выкинуть ее в мусорный бак. Но жена категорически возражает, потому что картину нарисовала ее прабабушка в 1961 году. Я совершенно не против хранения вещей по сентиментальным соображениям. Наш дом забит самыми разными предметами, которые принадлежали родственникам жены. Но в *этой* картине, на мой взгляд, нет и не может быть ничего сентиментального. Может быть, в тот день, когда ее прабабушка купила в магазине этот набор, ее грела мысль, что в жизни есть место креативности и полету фантазии, но законченный продукт, по моему мнению, убивает эту надежду на корню. Эта раскраска не оставляет потомкам никаких оснований помянуть свою родственницу добрым словом.

Раскраски по номерам были сверхпопулярны в начале 1950-х годов. Можно сказать, что они были iPod’ом тех времен. Маркетологи решили, что пылесосы, стиральные и посудомоечные машины высвободят у домохозяек такое количество времени, что им нечем будет заняться, кроме как раскрашивать по номерам. За три года компания Palmer Paint продала более двенадцати миллионов наборов. Однако, несмотря на свою популярность, раскраски всегда вызывали противоречивые чувства. Критики говорили о противоречии между демократизацией искусства (ведь теперь каждый мог почувствовать себя творцом) и абсолютно механическим претворением этой идеи в жизнь.

Не так давно я пытался вспомнить, как относился к науке о развитии и воспитании детей до того, как несколько лет назад мы с Эшли Мерримен начали эту книгу, и неожиданно в голове всплыл образ этой картины. Дома я целый вечер разглядывал эту ужасную работу, чтобы понять, с какой стати я о ней вспомнил. И вот что я в конце концов понял.

Гамма чувств, которую вызывает раскраска по номерам, похожа на ту, что появляется после прочтения книги о воспитании. Наука всегда утверждала, что стать хорошим родителем можно только «по книжке». Велено делать так-то — извольте делать именно так. Все как в раскраске по номерам, в которой для лейки предлагали использовать «жженую умбру» и ничего иного.

Так вот. Если бы несколько лет назад мне сказали: «Обязательно прочитай эту новую книгу о воспитании!» — я бы вежливо поблагодарил за полезный совет и тут же забыл о нем. Как и многие родители, мы с женой купили несколько книжек о детях сразу после рождения сына. В его первый день рождения мы эти книжки убрали и снова извлекли на свет божий через три года, когда у нас родилась дочь. История повторилась: когда дочери исполнился год, книжки о детях исчезли.

Большинство наших друзей вели себя точно так же. Все мы сошлись на том, что не хотим и не будем родителями «по учебнику». Мы полагались на собственные родительские инстинкты. Мы обожали своих детей и внимательно наблюдали за их развитием и потребностями. И этого, казалось, было вполне достаточно.

В то же время мы с Эшли писали для журнала Time. Живя в Лос-Анджелесе, Эшли в течение нескольких лет проводила занятия для детей из бедных семей. Для сорока детей она была чем-то наподобие доброй феи и следила за их развитием от детского сада до средней школы. Разрабатывая свою программу, Эшли полагалась исключительно на собственные инстинкты. Она никогда не страдала от нехватки идей. Работа с детьми всегда ее вдохновляла. Ей были нужны только преподаватели и побольше школьных принадлежностей. Ни Эшли, ни я даже не представляли, чего нам не хватает и чего мы не знаем. Мы не просыпались с мыслью о том, что необходимо почитать научную литературу о детском развитии, потому что у нас что-то не

получается. Все шло просто идеально. А потом мы начали писать эту книгу.

Мы занимались вопросами мотивации у взрослых и в один прекрасный день задумались, почему дети настолько уверены в себе. Мы начали рассматривать и исследовать вопрос, на котором специализировались, под новым углом. Результаты нас одновременно смутили и удивили. Раньше инстинкты подсказывали нам, что для того, чтобы маленькие дети больше верили в себя, их надо постоянно хвалить и называть умницами. Мы были свято уверены в этом. Однако научные труды очень убедительно доказывали, что похвала за ум приводит к негативным последствиям. Этим вы только подорвете уверенность детей в своих силах.

После этой истории мы постарались изменить кое-что в общении со своими детьми. Но остался вопрос: почему наши инстинкты так нас обманули?

Считается, что материнский инстинкт — врожденный. Женщинам говорят, что не стоит волноваться, если в 20–30 лет их нисколько не тянет к детям. Женщины могут считать, что у них полностью отсутствуют материнские качества. Но сразу после рождения, когда младенца передают матери, инстинкт появляется как в сказке вместе с нужными гормонами. Мать мгновенно понимает, что ей надо делать сейчас и в последующие восемнадцать лет. Материнская мудрость начинает фонтанировать магическим образом. Материнство гарантированно нравится женщине так же, как изысканное нижнее белье и высокие каблуки. Это же так естественно, не правда ли?

Благодаря этому мифу мы используем слово «инстинкт» для обозначения коллективной мудрости, выросшей из нашего опыта воспитания детей. Однако это далеко не самое правильное значение слова. Биологический инстинкт действительно существует — это импульс, направленный на защиту и заботу о ребенке. Нейробиологи точно определили часть мозга и нервной системы, в которой появляется этот импульс. Родители, ожидающие рождения ребенка, могут быть уверены, что этот импульс появится. Но как *лучше* ухаживать за ребенком и воспитывать его, решать им самим.

Получается, что «инстинкты» могут сбить с толку, потому что они на самом деле не инстинкты. Сейчас, через три года после начала

исследований, мы с Эшли видим: то, что мы называли «инстинктами», было просто набором реакций, появившихся на основе полученной информации и ее анализа. «Инстинктами» оказалось все то, что мы сами себе нарешали. Кроме этого, мы поняли, что наши реакции — это гремучая смесь принятия желаемого за действительное, некоторого ханжества, прихотей моды, личного опыта и старых, как мир, уже неоднократно опровергнутых психологической наукой идей. В общем, мы поняли, что в «инстинктах» кроется все что угодно, кроме здравого смысла.

«Воспитательный шок» — термин, который мы используем для обозначения типичной у молодых родителей паники по поводу того, что «волшебный фонтан знаний» никак не включается.

Мы надеемся, что эта книга вызовет шок. На основе новейших исследований мы постарались показать, что многие из наших кажущихся незыблемыми представлений о детях абсолютно ложны.

Многие приемы воспитания, используемые в нашем обществе, не дают никакого положительного результата, потому что не учитывают важнейшие научные открытия.

Появившиеся в результате неправильные представления о детском развитии отрицательно влияют на поведение родителей, школьную программу и социальную политику. От них во многом зависит, как мы понимаем поведение ребенка и как с ним общаемся. Мы отнюдь не собираемся бить в набат, мы просто предлагаем родителям более осмысленно воспринимать своих детей, стараться понять их глубже и по-новому. Небольшие перемены в нашем собственном поведении сегодня могут привести к долгосрочным изменениям во всем обществе завтра. Постепенно, один за другим будущие граждане нашей страны будут меняться к лучшему.

В этой книге, посвященной воспитанию детей от младенцев до подростков, мы рассмотрим широкий спектр вопросов от умственной деятельности до моральных устоев общества. Мы пытались написать книгу, которая была бы максимально далека от принципа раскрасок по номерам. Вы найдете главы, посвященные вопросам самоуверенности, сна, вранья, отношения к разным национальностям и расам, сообразительности, конфликту между братьями и сестрами,

подростковому максимализму, самообладанию, агрессии, чувству благодарности и владению языком.

Во время чтения вам придется переосмыслить многие вещи, которые, казалось бы, не подлежат сомнению. Не перечисляя их все, упомянем чувство собственного достоинства, программу школ вождения, убеждение, что дети не замечают расовых различий, эмоциональный интеллект[1], образовательные мультфильмы и представление о том, что ребенок должен уметь говорить «нет» своим сверстникам.

Мы выбрали эти вопросы потому, что результаты научных исследований по ним не только очень нас удивили, но и оказались диаметрально противоположными распространенным представлениям.

После досконального анализа научных открытий и представленных доказательств новое понимание детей показалось нам не просто логичным, но и очевидным. Мы поняли, что совсем не обязательно воспитывать отпрысков «по учебнику», и вернулись к старому доброму здравому смыслу. Все встало на свои места, а старые представления оказались стремлением выдать желаемое за действительное. Пережив первоначальный шок, мы стали по-настоящему понимать своих детей.

ГЛАВА ПЕРВАЯ
Обратная сила похвалы

Конечно, он особенный.
Однако научные исследования доказывают: если вы будете ему говорить ему об этом, то лишь навредите. Доказано нейробиологами

Ну и как прикажете понимать такого мальчика, как Томас?

На самом деле Томас — его второе имя. Он ученик пятого класса привилегированной, но тем не менее государственной средней школы № 334, или, как ее называют, школы Андерсона, в Нью-Йорке. Томас очень худой. Недавно его длинные светлые волосы постригли так, чтобы было похоже на прическу Дэниела Крейга в роли Джеймса Бонда. В отличие от Бонда Томас предпочитает носить мешковатые штаны и майку с изображением одного из своих героев — Фрэнка Заппы. Он дружит с пятью другими мальчиками из школы Андерсона, которых считают «самыми умными». Томас — один из них, и ему нравится эта компания.

С тех пор как Томас научился ходить, все постоянно говорили ему, что он умный. Причем не только родители, а все взрослые, которые общались с этим не по годам развитым ребенком. Когда родители Томаса подали заявление в детский сад при школе Андерсона, было авторитетно доказано, что Томас действительно умен. Дело в том, что в школу принимают только 1% лучших соискателей, поэтому обязательно проводят тест IQ. Томас не просто оказался в числе 1% самых лучших. Он попал в 1% лучших *из этого числа.*

Однако в процессе учебы понимание того, что он умный, не привело его к уверенности в собственных силах при выполнении домашних заданий. Более того, папа вундеркинда заметил, что дело обстоит ровно наоборот. «Томас не хотел и пробовать сделать то, в чем мог бы не преуспеть, — рассказывает его папа. — Многое давалось ему легко, но если возникали малейшие проблемы, он сдавался практически сразу: “У меня это не получается”». Таким образом,

Томас делил все задания на две категории — то, что у него получалось само собой, и то, что не получалось.

Например, в начальных классах Томасу с трудом удавалось правописание, поэтому он наотрез отказывался произносить слова по буквам. Впервые увидев дроби, Томас просто «ушел в отказ». Самая большая проблема возникла в третьем классе. Настало время научиться красиво писать от руки, но Томас неделями отказывался даже смотреть на шариковую ручку. Дошло до того, что учитель стал требовать, чтобы Томас всю домашнюю работу делал от руки. Его отец пытался поговорить с сыном: «Послушай, ты, конечно, умница, но это совсем не значит, что не надо прикладывать вообще никаких усилий». (В конечном счете после долгих уговоров мальчик «победил» прописные буквы.)

Почему у этого ребенка, который по праву находится в топе всех рейтингов, не хватает уверенности в себе, чтобы справиться с самыми стандартными школьными заданиями?

Томас далеко не одинок. Вот уже несколько десятилетий ученые замечают, что высокий процент одаренных студентов (тех, кто входят в верхнюю дециль по результатам тестов на одаренность) серьезно недооценивают собственные способности. Они начинают занижать планку и не надеются, что у них в итоге все получится. Они недооценивают необходимость прилагать усилия и переоценивают необходимость родительской помощи.

Родители считают, что можно решить эту проблему, похвалив ребенка за ум. Результаты проведенного в Колумбийском университете опроса показывают, что 85% американских родителей считают важным говорить детям, что они умны. Согласно моим (совершенно ненаучным) наблюдениям, количество таких родителей в Нью-Йорке и его окрестностях составляет 100%. Такое поведение давно стало привычкой. Фраза «Парень, ты у нас умница» вылетает из уст просто автоматически.

На вопрос о том, как часто она хвалит своих детей, одна мамаша гордо ответила: «С младенчества и очень часто». Один папа хвалит ребенка «так часто, как только можно». Я слышал, что детям кладут записки о том, какие они замечательные, в коробки с завтраком. Мальчики получают наборы карточек с фотографиями бейсболистов за

то, что сбрасывают недоеденную еду со своей тарелки в мусорное ведро, а девочек награждают визитами в маникюрный салон за выполнение домашнего задания. Жизнь детей перенасыщена уверениями, что все у них идет замечательно, да и сами они замечательные до мозга костей. У них есть все, что нужно в этой жизни для успеха.

Причина такого поведения проста. Это убежденность: если ребенок верит в то, что он умный (после того как ему миллион раз об этом сказали), его не испугают никакие задания в школе. Похвала — это карманный ангел-хранитель. Хвалят для того, чтобы ребенок не забывал о своих талантах.

Однако все больше исследований и даже новые данные самой системы среднего образования Нью-Йорка свидетельствуют: как раз наоборот. Назвать ребенка «умным» не значит гарантировать, что он будет хорошо учиться. Более того, излишняя похвала может стать причиной плохих результатов в учебе.

Доктор Кэрол Дуэк[2] недавно начала работать в Стэнфордском университете. Большую часть своей жизни она провела в Нью-Йорке — выросла в Бруклине, училась в Барнард-колледже, несколько десятилетий преподавала в Колумбийском университете. Последние десять лет Дуэк со своей командой исследовала последствия похвалы на учащихся двадцати школ Нью-Йорка. Ее главная работа — ряд экспериментов на 400 учащихся пятых классов — рисует предельно ясную картину. До этих экспериментов считалось, что, похвалив учеников за их ум, можно придать им больше уверенности в своих силах. Однако Дуэк подозревала, что подобная тактика перестанет работать, как только ребенок столкнется со сложностями или потерпит неудачу.

Дуэк отправила четырех ассистенток исследовать нью-йоркских пятиклассников. Ассистентки забирали по одному ученику из класса для проведения невербального IQ-теста. Надо было собрать несколько очень легких головоломок, с которыми справился бы любой ребенок. После окончания теста ассистентки сообщали каждому школьнику его результаты и коротко, одним предложением, его хвалили. Некоторых

школьников — за ум: «Ты, наверное, очень умный». Других — за старание и усилия: «Ты отлично поработал».

Почему использовали только одну фразу? «Мы хотели понять, насколько дети чувствительны, — объясняет Дуэк, — и были уверены, что одного предложения вполне достаточно».

После этого школьникам предложили продолжить тест, выбрав один из вариантов. Первый вариант: усложнить тест. При этом исследователи говорили детям, что, решая сложные задачи, они могут многому научиться. Второй вариант: пройти тест той же сложности, как и первый. 90% детей, которых похвалили за то, что они старались и работали, решились на сложную задачу. Большинство тех, кого похвалили за ум, выбрали легкий тест. «Умники» струсили и решили уйти от лишних сложностей.

Почему так произошло? «Хваля детей за то, что они умные, — писала Дуэк, — мы даем им понять, что самое главное — выглядеть умным и не рисковать, чтобы не допустить ошибок». Именно такой путь избрали многие пятиклассники. Они решили, что надо *выглядеть* умным и избегать ситуаций, где можно опозориться.

На следующем этапе у пятиклассников не было никакого выбора. Тест был сложным и предназначался для учеников седьмого класса. Как и ожидалось, этот тест не смог пройти никто. Однако реакция пятиклассников была разной. Те, кого похвалили за упорные усилия, решили, что они плохо сконцентрировались во время теста. Дуэк вспоминает: «Эти дети очень хотели выполнить задание и пробовали всевозможные варианты решений, — вспоминает Дуэк. — Многие из них сами, без наводящих вопросов заявили, что этот тест понравился им больше всего». С теми, кого хвалили за ум, вышло по-другому. Они решили, что неспособность пройти тест — доказательство того, что они отнюдь не умны. Было видно, как они напрягаются. Они потели, пыхтели и чувствовали себя ужасно».

После сложного этапа пятиклассникам дали последнее задание, столь же легкое, как первое. Те, кого похвалили за усилия, на 30% улучшили свои результаты по сравнению с результатами выполнения первого задания. Те, кого хвалили за ум, снизили показатели на 20%.

Дуэк подозревала, что похвала может иметь обратный эффект, но даже она не ожидала столь впечатляющих результатов. «Если вы

хвалите усилия и упорство, вы передаете ребенку ощущение контроля над ситуацией, — объясняет она. — Он поймет, что успех зависит от него самого. Если вы хвалите ребенка за ум, которым он наделен с рождения, вы выводите ситуацию за пределы его контроля. Ему будет очень сложно пережить неудачу».

Результаты интервью, проведенных с участниками теста, показали: те, кто считает, что ключ к успеху — врожденный ум, недооценивают значение прикладываемых усилий. Дети думают: «Я умный, значит, мне не *надо* стараться». Прикладывать усилия — значит показать всем и каждому, что ты не в состоянии преуспеть, полагаясь на природные данные.

Дуэк неоднократно повторяла эксперимент и пришла к такому заключению: похвала усилий одинаково действует на учащихся из разных социальных слоев и классов. Этот принцип распространялся на девочек и мальчиков, в особенности на самых талантливых девочек (которые больше остальных страдали после неудачи). Принцип обратного действия похвалы действует даже на дошкольников.

Джил Абрахам — мать троих детей. Ее мнение совпадает с типичными ответами на вопросы моего личного неофициального опроса общественного мнения. Я рассказал ей о результатах проведенных Дуэк экспериментов относительно похвалы, но Джил ответила, что ее не интересуют тесты, результаты которых не подтверждались неоднократно на протяжении долгого времени. Джил, как и 85% американцев, убеждена, что детей необходимо хвалить за то, что они умные. Она объясняет, что в ее районе сложилась атмосфера жесткой конкурентной борьбы. Даже полуторагодовалые крохи должны проходить собеседование перед поступлением в ясли. «На неуверенных в себе детях начинают “ездить” не только на детской площадке, но и в классе», поэтому Джил считает, что обязана заставить отпрысков верить в свои врожденные способности. Она не скупится на похвалу. «Меня не интересует мнение экспертов, — вызывающе заявляет она. — У меня своя жизнь и своя голова».

Джил — далеко не единственная из тех, кто презрительно относится к мнению так называемых экспертов. Логика ее рассуждений проста — короткие эксперименты в специально созданных условиях не могут

сравниться с мудростью родителей, которые изо дня в день растят и воспитывают детей.

Даже те, кто согласен с результатами исследований, с большим трудом претворяют их в жизнь. Сью Нидлмэн — мать двоих детей и учитель начальной школы с одиннадцатилетним стажем. В прошлом году она преподавала в четвертом классе начальной школы. Сью ни разу в жизни не слышала имя Кэрол Дуэк, однако идеи, над которыми та работает, дошли до ее школы, поэтому Сью начала выражать одобрение с помощью следующей фразы: «Мне нравится, что ты не сдаешься». Сью старается хвалить не в общем, а за что-то конкретное. Тогда ребенок понимает, чем он заслужил эту похвалу, и готов трудиться, чтобы его хвалили и в будущем. Иногда Сью говорит ребенку, что он хорошо успевает по математике, но никогда не заявляет, что достижения ребенка в математике оставляют желать лучшего.

Но так она ведет себя в школе. А вот дома от старых привычек сложно избавиться. У нее восьмилетняя дочь и пятилетний сын, и они в самом деле умны. Порой иногда Сью все же говорит: «Ты молодец! У тебя все получилось. Ты умница». И сама же признаётся: «Когда я читаю диалоги из учебников по воспитанию детей, то ловлю себя на мысли: “О боже! Как все это банально!”»

А учителя средней школы Life Sciences в Восточном Гарлеме нисколько не сомневаются в правильности идей Дуэк, поскольку проверили их практикой. Дуэк в соавторстве с доктором Лизой Блэкуэлл рассказали в научном журнале Child Development о том, как на основе этих идей всего за одну четверть классу удалось повысить оценки по математике.

Школа Life Sciences — специализированное обучающее учреждение. Там учатся семьсот детей, испытывающих трудности в обучении (в основном из числа национальных меньшинств). Блэкуэлл разделила учеников на две группы и предложила им курс из восьми лекций. Ученики контрольной группы изучали навыки, необходимые для обучения, а во второй группе в дополнение к этому — мини-курс о сущности интеллекта. В частности, им сообщали, что интеллект не является врожденным. Ученики один за другим вслух читали статью о том, что, если заставлять мозг работать, в нем будут появляться новые

нейроны. Второй группе показывали изображения человеческого мозга, ученики разыграли несколько тематических юмористических сценок. После окончания мини-курса Блэкуэлл отслеживала успеваемость учеников, чтобы оценить его влияние.

Учителям не пришлось долго ждать результатов. Заметим, что они не знали, кто из учеников в какую группу входил. Тем не менее преподаватели быстро заметили улучшение оценок у тех учеников, которые прослушали этот курс. Всего лишь за одну четверть Блэкуэлл удалось повысить успеваемость по математике, которая довольно долго была весьма низкой.

Вся разница в обучающей программе двух групп сводилась к паре уроков общей продолжительностью 50 минут. В течение этого времени ученики не занимались математикой. Целью этих двух уроков было показать: мозг — это мышца. Если вы тренируете свой мозг, вы становитесь умнее. Этого оказалось достаточно, чтобы ситуация с математикой значительно улучшилась.

«Исследования очень убедительны», — говорит доктор Жеральдин Дауни из Колумбийского университета. Она изучает детскую чувствительность к отказу. «Они наглядно показывают, что на основе определенной теории можно разработать эффективную школьную программу». Такого же мнения придерживаются многие коллеги Дауни. Специалист по вопросам стереотипов, социопсихолог из Гарвардского университета доктор Махзарин Банаджи сказал мне: «Кэрол Дуэк — гений. Я очень надеюсь, что к ее работе отнесутся со всей серьезностью. Результаты ее изысканий просто шокируют».

В 1969 году вышла книга «Психология чувства собственного достоинства», автор которой психотерапевт Натаниэль Бранден утверждал: самоуважение и чувство собственного достоинства — самые важные качества личности.

В 1984 году законодатели штата Калифорния постановили создать специальную группу, занимавшуюся проблемой развития в гражданах этих самых чувств собственного достоинства и самоуважения. Это должно было решить массу проблем: от уменьшения зависимости от социальных пособий до снижения количества подростковых беременностей. Начался крестовый поход за рост чувства собственного достоинства граждан, главным образом детей. Все, что

могло хотя бы минимально навредить детскому самоуважению, безжалостно искореняли. К соревнованиям стали относиться с опаской. Тренеры футбольных команд перестали вести счет и выдавали кубки направо и налево. Учителя прекратили пользоваться красными карандашами. Критику заменила тотальная и ничем не заслуженная похвала. В одной из школ штата Массачусетс на уроках физкультуры прыжки через скакалку делают… без скакалки, опасаясь, что дети могут упасть и над ними будут смеяться.

Исследования Дуэк и Блэкуэлл — передовой отряд борьбы с главным постулатом движения за увеличение самоуважения и чувства собственного достоинства: мол, похвала и достигаемые результаты неразрывно связаны. С 1970 по 2000 год вышло более 15 000 научных статей о связи самоуважения с чем угодно: от продвижения по карьерной лестнице до секса. Результаты исследований зачастую оказывались противоречивыми и неубедительными, поэтому в 2003 году американская Ассоциация психологических наук попросила одного из самых известных сторонников идеи развития чувства собственного достоинства доктора Роя Баумайстера провести анализ всех этих научных работ. Команда Баумайстера обнаружила, что в научных разработках по этому вопросу почти не было науки. В большинстве из 15 000 исследований людей просили оценить их собственный интеллект, успехи в карьере, умения строить отношения и т. д. На основе подобной самооценки очень сложно делать какие-либо выводы, поскольку людям свойственно переоценивать или недооценивать себя. Лишь в 200 исследованиях применялись корректные с научной точки зрения методы оценки чувства собственного достоинства и его влияния на жизнь человека. Итогом работы команды Баумайстера стал вывод о том, что самоуважение не имеет никакого отношения к улучшению успеваемости и построению успешной карьеры. Это чувство не влияло даже на уровень употребления алкоголя. И уж точно никак не способствовало уменьшению любого вида насилия. (Агрессивные, склонные к насилию личности часто очень высокого мнения о себе, что развенчивает теорию о низкой самооценке как причине агрессивности.)

Баумайстер заявил, что пережил «самое большое разочарование за все время научной работы».

Сейчас Рой Баумайстер поддерживает позицию Дуэк, и результаты его исследований не противоречат ее результатам. В недавней статье он пишет, что повышение самооценки студентов, находящихся на грани провала по какому-либо предмету, приводит к тому, что их оценки становятся еще хуже. Баумайстер считает, что популярность идеи увеличения самооценки во многом связана с гордостью родителей за успехи своих детей. Эта гордость столь сильна, что, «хваля своих детей, они, по сути, хвалят самих себя».

Научная литература в целом свидетельствует: похвала может мотивировать. Ученые из университета Нотр-Дам исследовали эффективность похвалы на игроках университетской хоккейной команды, которая постоянно проигрывала. В результате эксперимента команда попала в плей-офф. Однако похвала похвале рознь, и это прекрасно продемонстрировала Дуэк. Ученые доказали: чтобы похвала работала, она должна быть очень конкретной. (Игроков хоккейной команды хвалили за то, что они много раз вступали в схватку с противником за обладание шайбой.)

Очень важно, чтобы похвала была искренней. Дуэк предупреждает: родители совершают большую ошибку, считая, что дети не способны увидеть и понять истинную, скрытую за словами причину похвалы. Мы отлично распознаем неискренний комплимент или лицемерное, формальное извинение. Дети тоже с опаской воспринимают похвалу, причиной которой может быть желание что-то от них получить. Только малыши воспринимают похвалу буквально, а дети старше семи так же, как и взрослые, относятся к ней с подозрением.

Один из первопроходцев в этой области психолог Вульф-Уве Мейер провел ряд экспериментов, в ходе которых одни ученики смотрели на то, как хвалят других. Мейер пришел к выводу: к двенадцатилетнему возрасту дети начинают расценивать похвалу учителя не как подтверждение хороших результатов, а как свидетельство того, что способностей у ученика мало и ему требуется дополнительная поддержка. Они уже заметили: отстающих учеников обычно постоянно хвалят. Мейер писал: в глазах подростков критика, а совсем не похвала учителя служит позитивной оценкой их способностей.

По мнению Даниэля Виллингхама, изучающего вопросы когнитивности[3], учитель, похваливший ребенка, сам того не подозревая, дает ему понять: ученик достиг предела своих врожденных способностей. А вот критикующий учитель дает ученику посыл, что тот в состоянии добиться большего. Профессор психиатрии Нью-Йоркского университета Джудит Брук считает, что все упирается в вопрос доверия. «Хвалить нужно, но хвалить просто так бесполезно, — говорит она. — Хвалить нужно за какую-нибудь конкретную способность или талант». Поняв, что их безосновательно хвалят, дети начинают игнорировать любую похвалу — как искреннюю, так и неискреннюю.

Избыток похвалы отрицательно сказывается на мотивации. Дети начинают делать что-то только для того, чтобы их похвалили, и перестают получать удовольствие от самого процесса. Ученые из Стэнфордского университета и Рид-колледжа провели анализ результатов более 150 исследований похвалы и выяснили, что ученики, которых часто хвалят, теряют самостоятельность и перестают идти на риск. Ученые заметили постоянно проявляющуюся связь между частым использованием похвалы и тем, что «ученики проявляют меньше упорства при выполнении заданий, чаще смотрят на учителя, чтобы понять, правильно ли они отвечают, а их ответы приобретают вопросительную интонацию». Переходя в колледж, они прыгают с предмета на предмет, не желая получать посредственные оценки. Им очень сложно выбрать специализацию, так как они боятся, что не достигнут успеха на выбранном поприще.

Преподавательница английского языка из средней школы в Нью-Джерси рассказывала, что легко определяет детей, которых дома слишком много хвалят. Их родители думают, что таким образом помогают своим чадам, но те так страдают от ощущения возложенной на них ответственности и родительских ожиданий, что не в состоянии сконцентрироваться на предмете, а только на оценках, которые получают. «Одна мама заявила: “Вы убиваете в моем сыне уверенность в своих силах”, когда я поставила мальчику тройку. Я ответила ей: “Ваш ребенок способен на большее. Я должна помочь ему лучше учиться, а не получать удовольствие от отметок”».

Можно было бы предположить, что ребенок, которого перехваливают, со временем может превратиться в слабака и размазню, у которого полностью отсутствует чувство мотивации. Однако это совсем не так. Дуэк и другие ученые заметили, что в детях, которых часто хвалят, развивается соревновательный дух, а вместе с ним и желание «потопить» конкурентов. Основной их задачей становится поддержание собственного имиджа. Эту точку зрения подтверждает ряд исследований, проведенных Дуэк. В одном из них ученикам предлагают решить две головоломки. Когда ученик решал первую, ему предлагали выбор — ознакомиться с новой стратегией решения головоломки, которая пригодится во время прохождения второй части задания, или узнать свой результат первого теста и сравнить его с результатами других учеников. Объяснялось это так: времени мало, можно успеть только что-то одно. Ученики, которых хвалили за ум, хотели узнать результаты прохождения первого теста, новая стратегия их не интересовала.

В другом тесте ученикам выдали карточки, на которых надо было написать свои результаты и оценить собственную успеваемость. Им сказали, что эти карточки покажут абсолютно незнакомым ученикам других школ без указания имен авторов. 40% детей, которых хвалили за ум, сознательно завысили свои оценки. А из тех, кого хвалили за усидчивость, соврали единицы.

Некоторым ученикам, преуспевавшим в начальной школе, переход в среднюю дается нелегко. Те, кто считал свой успех следствием врожденных способностей, начинают подозревать, что просто глупы. Они оказываются не в состоянии учиться лучше, потому что необходимость больше стараться (что, собственно, и улучшает успеваемость) воспринимают как еще одно доказательство собственной глупости и неизбежности провала. Многие из них «серьезно рассматривают возможность списывания и мухлежа».

Школьники начинают жульничать потому, что не знают, как им бороться с неудачами. Если родители игнорируют плохую успеваемость детей, говоря, что в следующий раз все у них получится, проблема только усугубляется. Сотрудница Мичиганского университета Дженнифер Крокер исследует механизм этого явления. Она пишет: ребенок может подумать, что провал — настолько ужасное

дело, что в семье о нем даже нельзя говорить. А человек, который не может обсуждать свои ошибки, не в состоянии на них учиться.

Однако стратегия игнорирования ошибок и концентрации исключительно на позитивных моментах отнюдь не является общепринятой. Молодой ученый из Иллинойского университета доктор Флорри Нг повторила эксперимент, проведенный Дуэк, на пятиклассниках в Иллинойсе и Гонконге, несколько изменив его. Вместо того чтобы тестировать детей на IQ в стенах школы, она попросила матерей привести их в университеты (соответственно студенческий городок Урбана-Шампейн и Гонконгский университет) и ждать в отдельной комнате. Половине детей дали очень сложный тест, в котором они могли правильно ответить от силы на половину вопросов. После первой части теста объявили пятиминутный перерыв, и ребята смогли пообщаться с мамами. Мамы к этому моменту знали не только результаты своих чад, но и то, что результаты эти много ниже среднего (что было неправдой). Встречу снимали скрытой камерой.

Американские матери не позволили себе никаких негативных комментариев. Во время встречи они были настроены подчеркнуто позитивно. Бо́льшую часть времени они обсуждали вопросы, не имевшие никакого отношения к следующему тесту, например что они будут есть на обед. А многие китайские матери посвятили значительную часть времени обсуждению теста и его важности.

Результаты, показанные китайскими детьми во второй части теста, улучшились на 33%, а маленькие американцы выступили лишь на 16% лучше прежнего.

Можно подумать, что китаянки вели себя излишне жестко, однако такое мнение не отражает реальности отношений детей и родителей в современном Гонконге. Видеозаписи показали, что матери говорили твердо, но при этом улыбались и обнимали своих детей точно так же, как и американки, не повышали голос и не хмурились.

Мой сын Люк ходит в детский сад. Иногда мне кажется, что он принимает оценку своих действий сверстниками слишком близко к сердцу. Люк называет себя застенчивым, но на самом деле он вовсе не застенчив. Он абсолютно не боится новой обстановки, не стесняется разговаривать с незнакомыми людьми, а в школе даже пел перед

большой аудиторией. Я бы сказал, что он немного самолюбив и стремится произвести хорошее впечатление. В его подготовительном классе все обязаны носить скромную форму, и Люку нравится, что над такой одеждой не смеются, «потому что тогда они будут смеяться над своей собственной одеждой».

После знакомства с исследованиями Кэрол Дуэк я начал хвалить его немного по-другому. Я не перешел на новый образ мыслей полностью, поскольку по Дуэк получается: чтобы выйти из полосы неудач, надо просто больше работать. «Пробуй еще раз, не сдавайся» — в этом нет ничего нового. Однако, как выяснилось, способность раз за разом пытаться сделать что-то после неудачи хорошо изучена психологами. Упорные люди стойко переносят неудачи и сохраняют мотивацию, даже когда долгое время не получают желаемого. Я внимательно изучил исследования на эту тему и понял, что упорство — не только сознательный акт воли, это и бессознательная реакция мозга. Доктор Роберт Клонингер из университета Вашингтона обнаружил цепь нервных окончаний, проходящих через префронтальную кору головного мозга и область под названием вентральный стриатум. Эта цепь управляет мозговым центром, отвечающим за реакцию на вознаграждение. Когда вознаграждение заставляет себя долго ждать, цепь замыкается и мозг получает сигнал: «Не сдавайся. Ты свой дофамин[4] еще получишь». Проводя МРТ, Клонингер наблюдал, что у некоторых людей эта цепь замыкается регулярно, а у других — практически никогда. Почему так происходит?

Клонингер запускал лабораторных крыс в лабиринт, но не вознаграждал за его прохождение. «Здесь главное — периодическое вознаграждение», — говорит он. Мозг должен научиться переживать периоды неудач. «Человек, привыкший к частым наградам, теряет настойчивость и попросту бросит свое занятие, не получив вознаграждения».

Такая аргументация мгновенно меня убедила. Выражение «подсевший на похвалу» показалось мне подходящим для сына, и я подумал, что похвалой создаю в его мозге химическую зависимость.

Так что же происходит, когда вы перестаете постоянно хвалить своих детей? По моему опыту, наблюдается несколько стадий

абстиненции. На первой стадии я изменил новым принципам, когда оказался среди родителей, усердно расхваливающих своих детей. Я не хотел, чтобы Люк почувствовал себя заброшенным, и начал его хвалить, как завязавший алкоголик снова начинает пить на светском мероприятии. Я превратился в того-кто-хвалит-на-людях.

Потом я решил попробовать хвалить за конкретные достижения, как и советует Дуэк. Сделать это оказалось сложнее, чем сказать. Что происходит в голове пятилетнего ребенка? Мне кажется, что 80% его умственной деятельности связано с героями комиксов. Тем не менее каждый день ему надо выполнять домашнюю работу по арифметике и заниматься по букварю. Каждое из этих занятий занимает пять минут, если он сконцентрируется, а это случается не часто. Поэтому я стал хвалить его за то, что он концентрируется и не просит сделать перерыв. Я хвалил его за то, что он внимательно прослушивал задание. После игры в футбол я не говорил: «Отлично сыграл!» — а хвалил за то, что он смотрел, кому можно отдать пас. Если он боролся за мяч, я хвалил его за это.

Конкретная похвала, как исследователи и обещали, помогла Люку увидеть подходы, которые оказывались полезными назавтра. Просто удивительно, насколько эффективной оказалась новая форма похвалы.

Но не скрою — мой сын делал успехи, а я страдал. Оказалось, что «подсевшим на похвалу» был я сам. Я хвалил его за конкретное умение или хорошо выполненное задание, но мне казалось, что я игнорировал все остальные его качества. Универсальная фраза «Ты умница, и я тобой горжусь» лучше всего выражала мою безоговорочную любовь. Мы чаще всего отсутствуем в жизни наших детей с завтрака до ужина, поэтому, вернувшись домой, стараемся наверстать упущенное. За несколько часов, что мы находимся вместе, мы стараемся сказать им все, что не успели за день: «Мы всегда с тобой. Мы тебя любим. Мы в тебя верим».

Мы помещаем наших детей в тяжелые, высококонкурентные условия самых лучших школ из всех возможных, а потом, чтобы смягчить давление окружающей среды, начинаем безудержно хвалить. Мы ждем от них так много, что нам приходится маскировать эти ожидания при помощи той же самой похвалы. На мой взгляд, это совершенно очевидное проявление двуличия.

И, наконец, на финальной стадии абстинентного синдрома я понял, что если не буду говорить сыну о том, что он умный, то ему самому придется делать выводы об уровне собственного интеллекта. Готовность в любой момент похвалить ребенка сродни желанию моментально ответить на вопрос его домашнего задания — мы не оставляем ему шанса справиться самому.

Но что будет, если он сделает неправильные выводы?

Правильно ли будет давать ему возможность самому ответить на этот вопрос в его-то возрасте?

Как видите, я очень тревожный родитель. Сегодня утром по пути в школу я решил его испытать: «Слушай, а что будет с твоим мозгом, если ты очень сильно над чем-нибудь задумаешься?» — спросил я его. «Мозг станет больше, как мышца», — ответил Люк. Он уже знал верный ответ.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Потерянный час

В наши дни дети спят на час меньше, чем тридцать лет назад. Цена вопроса — результаты IQ-тестов и эмоциональное состояние детей ухудшаются, все чаще встречаются синдром дефицита внимания и гиперактивности[5] и детское ожирение

Морган Фихтер — десятилетняя пятиклассница. Она маленького роста, у нее белая кожа, веснушки и волнистые светло-коричневые волосы. Ее папа Билл — сержант полиции, дежурство у него заканчивается в три часа утра. Мама Хитер работает на полставки, а в свободное время развозит Морган и ее брата на разные секции и мероприятия. Морган играет в футбол (Хитер — тренер ее команды), но больше всего девочке нравится плавание, особенно соревнования. Кроме этого, она играет на скрипке в школьном оркестре. Пять вечеров Морган репетирует сама, еще у нее две общие репетиции и один частный урок в неделю. Каждый день Морган вместе с мамой делают домашнюю работу, а потом смотрят сериал «Перестроим дом»[6] на канале TLC. Кажется, что Морган всегда была таким позитивным и трудолюбивым ребенком.

Но не так давно Морган целый год провела в классе учительницы, которая очень любила критиковать. В результате девочка не могла расслабиться по вечерам. Морган ложилась спать в 21.30, но зачастую бывала так расстроена, что лежала без сна, обхватив подушку, до полуночи. На стенах ее спальни приклеены карточки со словами, правописание которых она не могла запомнить. Девочка снова начинала делать уроки. Она была эмоционально истощена, днем часто раздражалась и плакала. Иногда она засыпала во время урока. На следующий год Морган перешла из класса учительницы-критиканки в другой, однако сон у нее так и не улучшился. Хитер начала думать, почему же дочь не может спать. Стресс или что-то гормональное? Хитер заметила, что, выпив днем газировки с кофеином, Морган не спит до двух часов ночи, и запретила ей пить шипучку. Морган старалась держаться, но раза два в месяц у нее случался нервный срыв

и она начинала плакать, как трехлетний ребенок, пропустивший время сна. «Мне было очень жалко, — говорит Хитер. — Никому такого не пожелаю. Я думала, что от этой напасти невозможно избавиться».

Обеспокоенная Хитер спросила совета у педиатра. «Он только от меня отмахнулся, этот вопрос его совершенно не интересовал, — вспоминает она. — Он сказал: “Ну и что? Ребенок иногда устает. Это пройдет с возрастом”».

Мнение педиатра Хитер совпадает с общим мнением американских врачей по этому вопросу. Согласно данным Национальной ассоциации сна, 90% американских родителей считает, что их дети спят достаточно.

Однако сами дети придерживаются другого мнения — 60% учеников старших классов признаются, что днем им очень хочется спать. Четверть считают, что из-за недосыпа у них снизилась успеваемость. Согласно различным исследованиям, от 20 до 33% школьников засыпают во время урока по крайней мере раз в неделю.

Вот еще немного статистики. Согласно исследованиям доктора Фредерика Дэннера из университета Кентукки, старшеклассники в среднем спят 6,5 часа в сутки. Лишь 5% учеников старших классов спят около 8 часов. Мы сами помним, что уставали, будучи школьниками. Но, видимо, не так сильно, как современные дети.

Тот факт, что в наше время школьники спят ночью на час меньше, чем их сверстники тридцать лет назад, прошел практически незамеченным. Современные родители могут очень даже волноваться по поводу сна своих малышей, но этот вопрос почему-то снимается с повестки дня, как только дети идут в школу. Даже детсадовцы спят на тридцать минут меньше прежнего. Причин тому много, и кроются они в основном в семье. Это может быть, например, перенасыщенный график занятий и мероприятий, перегруженность домашней работой, несоблюдение времени отхода ко сну, увлечение ТВ и мобильными телефонами. Родители, поздно приходящие с работы, хотят провести время с детьми и не укладывают их спать вовремя. (Согласно результатам одного исследования, 94% школьников старших классов сами решают, когда ложиться спать.) Как бы там ни было, мы не можем позволить себе пускать дело на самотек.

Исследователи проблем сна лишь недавно смогли увидеть и оценить ущерб, который приносит детям час недосыпа. Человеческий мозг развивается до 21-летнего возраста, в том числе и во время сна, поэтому потерянный час «накапливается» и влияет на детей гораздо сильнее, чем на взрослых.

Сон имеет огромное значение не только для эмоциональной стабильности ребенка и хорошей успеваемости. Он имеет прямое отношение к целому ряду проблем, которые раньше с ним не связывали, например увеличению частоты случаев детского ожирения и синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Некоторые ученые считают, что недостаток сна в период роста и становления организма может привести к непоправимым изменениям в структуре головного мозга, от которых невозможно избавиться дополнительными часами сна, подобно тому как взрослый человек может проспаться после похмелья. Более того, специалисты допускают, что ряд поведенческих черт подростков и детей, входящих в подростковый возраст, — перепады настроения, депрессия и даже переедание — могут оказаться симптомами хронического недосыпа.

Ави Садех из Тель-Авивского университета — один из десяти крупнейших мировых специалистов в области сна. Он часто сотрудничает с учеными из Брауновского университета в США. Несколько лет назад Садех дал 77 ученикам четвертого и шестого классов задание — на протяжении трех ночей кто-то должен был ложиться спать рано, а кто-то поздно. Каждому ребенку выдали актиграф — прибор в виде наручных часов, своего рода сейсмограф, фиксирующий движения во время сна. Ученые хотели точно знать, как долго находившийся в кровати ребенок действительно спит. Выяснилось, что дети, ложившиеся спать раньше, крепко спали ночью на 30 минут дольше. Те, кто ложился спать позже, получали за ночь на 31 минуту меньше хорошего, крепкого сна. После третьей ночи эксперимента исследователи пришли в школу, чтобы проверить нейробиологическую работу мозга испытуемых. Они использовали компьютеризированную версию части теста Векслера[7], который с большой точностью оценивает успеваемость и способность концентрировать внимание во время занятий.

Садех понимал, что пошел на риск. «У меня не было никакого желания заявить спонсорам что-то вроде: “Послушайте, я на один час урезал сон участников и не получил никакого ощутимого результата. Тем не менее не дадите ли денег на мой следующий эксперимент?”»

Но ему совершенно не стоило волноваться. Результат оказался не просто ощутимым, а весьма значительным. Разница во сне всего лишь в один час привела к различиям в способностях и знаниях величиной примерно в два класса. Невыспавшийся шестиклассник скатывался до уровня четвероклассника. «Потеря одного часа сна равна потере двух лет развития и когнитивного созревания», — прокомментировал ученый.

«Работа Садеха внесла огромный вклад в понимание значения сна», — говорит профессор Дуглас Тети, изучающий развитие человека и проблемы семьи университета Пенсильвании. Его поддерживает специалист по биологии сна Мэри Карскадон из Брауновского университета: «Исследования Садеха напоминают нам, насколько легко повлиять на детский организм».

Результаты, полученные Садехом, полностью совпадают с результатами работы других ученых и свидетельствуют о серьезных последствиях даже небольшого недосыпа. Исследователь Моник ЛеБуржуас из Брауновского университета изучает влияние недосыпа на детей дошкольного возраста. Практически всем им разрешают в выходные ложиться спать позже, чем обычно. Нельзя сказать, что дети недосыпают. Тем не менее ЛеБуржуас заметила, что это изменение графика напрямую связано с результатами обычных тестов на IQ. Каждый лишний час бодрствования в выходные «стоит» семь баллов теста. Пол Суратт из университета Вирджинии изучил связь между недосыпом и результатами тестов словарного запаса учеников начальной школы. Он также пришел к выводу о том, что при недосыпе результаты теста падают на семь очков, а это серьезный показатель.

Похоже, можно говорить о прямой связи недосыпа со школьными оценками. Все исследования в этой области, проведенные на школьниках со второго по восьмой класс, свидетельствуют об этом. Процесс достигает пика в старших классах, когда дети резко начинают меньше спать. Кайла Валстрем из университета Миннесоты провела опрос 7000 старшеклассников этого штата с целью установить связь

между сном и оценками. Получилось, что отличники в среднем спали на пятнадцать минут дольше, чем те, кто учился на четверки, а те, в свою очередь, на четверть часа дольше троечников. Данные, полученные Валстрем, практически совпадают с результатами проведенных ранее Карскадоном из Брауновского университета исследований 3000 школьников Род-Айленда. Бесспорно, мы имеем дело с усредненной информацией, однако совпадение результатов исследований поражает. Как видите, даже пятнадцать минут сна имеют огромное значение.

Современные ученые, вооруженные МРТ, только начали понимать, как недостаток сна влияет на детский мозг. Нейроны теряют пластичность и уже не могут создать новую синаптическую связь, необходимую для работы памяти, поэтому усталые дети не в состоянии запомнить то, что проходили пять минут назад.

Потеря внимания и концентрации во время урока объясняется другими причинами. Недосып уменьшает способность организма извлекать глюкозу из крови. От недостатка этого важного источника энергии больше всех страдает префронтальная кора головного мозга, которая отвечает за его руководящие функции, такие как построение и организация мыслей, направленных на достижение цели, а также возможность предугадать результат и последствия действий. Поэтому усталым людям сложно контролировать свои импульсивные желания. В результате такие абстрактные цели, как учеба, уступают место развлечениям. Усталый ум не в состоянии изменить свою реакцию — он зацикливается на неправильном ответе и не может предложить выход из ситуации, раз за разом возвращаясь к заведомо неверному варианту.

Оба вышеописанных феномена снижают способности ребенка к учебе в дневное время. Но самое интересное начинается ночью, когда ребенок спит. Мэтью Уолкер из университета Южной Калифорнии в Беркли пишет, что во время сна мозг занимается оптимизацией хранения полученной за день информации, «перекладывая» ее из одной части в другую. Каждый этап сна играет свою уникальную роль в процессе запоминания. Например, для освоения иностранного языка необходимо учить новые слова, запоминать произношение новых звуков и вырабатывать моторику для правильного произношения этих

слов. Словарный запас запоминается гиппокампом[8] в начальной фазе сна, во время так называемого медленного сна — глубокого, без сновидений. Моторика произношения запоминается во время второй, так называемой поверхностной стадии медленного сна[9], а запоминание звуков происходит на протяжении всего сна. Эмоционально заряженные воспоминания обрабатываются во время быстроволнового сна[10]. И чем больше человек выучивает в течение дня, тем больше сна ему необходимо.

Для объединения всех воспоминаний во время сна активируются определенные гены. Один из них важен для синаптической пластичности — усиления связи нервной системы. Мозг создает воспоминания днем, но ночью они усиливаются и конкретизируются, что приводит к новым ассоциациям, умозаключениям и любопытным выводам на следующий день.

Детский сон качественно отличается от взрослого. Дети более 40% времени, то есть в 10 раз дольше взрослых, пребывают в фазе медленного сна. Поэтому крепкий сон в достаточном количестве крайне важен для долгосрочного запоминания новых слов, расписаний, исторических дат и подобных сведений.

Пожалуй, наиболее интересно то, что разные «по знаку» воспоминания обрабатываются в разных частях мозга. Негативные воспоминания — в мозжечковой миндалине, позитивные или нейтральные — в гиппокампе. Недосып в большей степени влияет на работу гиппокампа и в меньшей — на мозжечковую миндалину. В результате невыспавшиеся люди не в состоянии вспомнить что-либо приятное, а вот плохие воспоминания откладываются в их головах очень хорошо. Уолкер попросил недосыпающих студентов запомнить список слов. Студенты смогли вспомнить 81% слов, имеющих негативное значение, таких как «рак». При этом они смогли вспомнить всего лишь 31% слов нейтрального или положительного содержания: «солнце» или «корзинка». Уолкер заметил: «Сложилась опасная ситуация. Интенсивность учебного процесса нарастает, а количество часов сна, необходимых учащемуся для обработки информации и запоминания, уменьшается. Если так будет продолжаться, нас ждут большие проблемы».

Наиболее остро проблема недостатка сна стоит у подростков. Мэри Карскадон доказала, что при вступлении в пубертатный возраст меняется циркадный ритм[11], наши биологические часы «переходят на другое время» и подростки начинают позже ложиться спать. У взрослых и маленьких детей мозг начинает вырабатывать мелатонин, от которого мы ощущаем сонливость сразу после наступления темноты. А мозг подростков — только через полтора часа. Поэтому даже если тинейджеры и ложатся спать в десять вечера (чего практически никогда не происходит), они не могут заснуть и лежат, уставившись в потолок.

Рано утром звонит будильник, но мозг подростков все еще производит мелатонин. Поэтому они снова засыпают — или во время первого урока, или, что намного опаснее, за рулем автомобиля по пути в институт. Именно поэтому на долю молодежи приходится более половины из общего числа ежегодных 100 000 аварий, вызванных тем, что водитель заснул за рулем.

Эта статистика показалась достаточно убедительной руководству некоторых районов США, где решили перенести начало учебных занятий на более позднее время.

Пожалуй, наиболее известным из них является Эдина — состоятельный пригород Миннеаполиса. В Эдине начало уроков перенесли с 7.25 на 8.30. Последствия были поразительными, и больше всего перемена повлияла на самых умных детей. Это показали результаты теста SAT за два года — до и после переноса первого звонка. Всего лишь один лишний час сна повысил оценки самых талантливых учеников Эдины на 56 очков по математике и на впечатляющие 156 очков — по языку. («Просто потрясающе!» — так прокомментировал изменения удивленный исполнительный директор управления колледжа по вопросам тестов SAT Брайан О’Райли, узнав об этих результатах.) Кроме этого, опрос показал, что у подростков улучшилась мотивация и реже стали встречаться случаи депрессии. Получается, что дополнительный час сна улучил качество жизни школьников.

Не будем забывать, что в старших классах большинство учеников начинают спать меньше и в целом качество их жизни ухудшается.

Дэннер из университета Кентукки исследовал проблему уменьшения продолжительности сна старшеклассников на федеральном уровне. В первый год обучения 60% учеников спят по меньшей мере в среднем не меньше восьми часов за ночь. Во время второго года обучения спящих по 8 часов за ночь становится вдвое меньше. С уменьшением количества сна ухудшается и самочувствие учеников — случаи клинической депрессии учащаются в два раза. Ею страдает восьмая часть школьников, и нам остается только гадать, сколько подростков испытывает меланхолию в более легкой форме.

Сдвиг школьных занятий на час произошел и в городе Лексингтон. Дэннер исследовал статистику до и после этого изменения. Из собранной им информации выделяется один факт — после перехода количество автомобильных аварий в Лексингтоне уменьшилось на 25%.

Несмотря на то что доказательства преимущества переноса начала учебного дня на более позднее время более чем убедительные, очень немногие школы перешли на новую систему. В 85% американских государственных школ учебный день начинается в 8.15, а 35% школ начинают учебу в 7.30 или даже раньше. Тому есть много причин. Если занятия начинаются рано, школьные автобусы успевают развезти учеников старших классов, прежде чем отправиться за младшеклассниками. Соответственно, при переходе на более позднее начало занятий нужно будет удвоить количество автобусов. Помимо этого, школьные учителя предпочитают добраться до работы пораньше, пока дороги не забиты машинами офисных работников. Тренеры многочисленных секций и команд хотят, чтобы уроки заканчивались до начала тренировки. К тому же многих вовсе не убеждают научные аргументы. Когда в Вестчестере отклонили предложение о переносе начала уроков, глава департамента среднего образования района Карен Маккарти заявила, что идея «не слишком убедительна».

Марк Маховалд много раз слышал все аргументы против раннего начала учебного дня. Как директор регионального центра по борьбе с проблемами сна в Миннесоте он находился в эпицентре дискуссий по этому вопросу. Из всех аргументов его поражает утверждение, что дети лучше учатся, начиная занятия в 7.15. Маховалд говорит, что

график работы школ удобен для взрослых и в плане образования нет никаких причин начинать учебный день так рано. «Если школы созданы для того, чтобы учиться, то нам надо помогать, а не мешать процессу обучения», — настаивает он.

«Нам казалось, что доказательств более чем достаточно», — вспоминает Кэрол Йанг-Клайнфельд. Йанг-Клайнфельд живет в городе Вилтон в 45 км от Нью-Йорка. Город экономил деньги. Школьные автобусы развозили детей в две смены, поэтому учебный день начинался в 7.35. Несколько лет назад Йанг-Клайнфельд присутствовала на встрече местного отделения Лиги женщин-избирательниц, где бывший тогда сенатором штата Кевин Салливан рассказывал об исследованиях Карскадона и утверждал, что есть смысл начинать школьный день позже.

У Йанг-Клайнфельд есть сын-подросток. В школе для регистрации молодых избирателей она часто замечала, что учащиеся спят в коридорах во время занятий. Поэтому Йанг-Клайнфельд вместе с другими родителями организовала комитет по исследованию вопроса о лучшем времени начала учебного дня. В конце концов начало учебного дня перенесли на 8.20.

Произошедшие после этого изменения Йанг-Клайнфельд называет «подарком небес».

Ее сын Зак был совершенно нормальным ребенком, но, став старшеклассником, превратился в типичного — мрачного и ничем не интересующегося — подростка. Он стал настолько негативно настроенным и закрытым, что Йанг-Клайнфельд опасалась потерять его навсегда. «У нас пропало ощущение связи», — вспоминает она.

Но после сдвига начала занятий Йанг-Клайнфельд не поверила своим глазам. «Мальчик вернулся». По утрам Зак, улыбаясь, спускался из спальни и рассказывал веселую историю, которую почерпнул на The Onion[12]. Да и оценки Зака значительно улучшились.

Напомним, несколько ученых заметили, что некоторые характерные черты современных подростков и симптомы хронического недосыпа совпадают — периоды плохого настроения, импульсивное поведение и отрешенность от происходящего. Может быть, наше представление о подростках объясняется лишь тем, что эти дети мало спят?

Рональд Дал из Питтсбургского университета считает: «Добавляет ли это один или целые шестьдесят процентов, мы точно не знаем. Но совершенно очевидно, что недостаток сна делает проблему еще серьезнее».

* * *

Давайте рассмотрим роль сна в возникновении ожирения.

За последние тридцать лет количество тучных детей выросло втрое. По крайней мере половина детей находятся в зоне «риска излишнего веса», их ИМТ[13] находится всего в двух делениях от ожирения.

Федеральное правительство ежегодно тратит более миллиарда долларов на школьные образовательные программы о здоровом питании. Недавно в университете Макмастера проанализировали 57 подобных программ и пришли к выводу о том, что 53 из них не имели никакого эффекта, а результат четырех оставшихся был столь мизерным, что не стоит упоминания.

Главной причиной бедствия единогласно признан телевизор. Мол, современные дети не играют на улице, как мы в свое время, а сидят у голубых экранов (в среднем по 3,3 часа в день). Связь между детским ожирением и ТВ казалась настолько естественной и эту мысль повторяли так часто, что мало кто считал нужным поинтересоваться, существует ли у этой теории научное подтверждение.

Элизабет Вандевотер из Техасского университета в Остине устала слушать бездоказательные разговоры своих коллег-исследователей о влиянии телевидения на детское ожирение. «Это же не Библия, которую принимают на веру, — решила она. — Здесь явно не хватает научных доказательств». Вандевотер проанализировала самый крупный существующий источник информации — исследование динамики доходов (Panel Study of Income Dynamics), в рамках которого с 1968 года очень подробно опрашивали 8000 семей. Оказалось, что тучные дети проводят не больше времени перед телевизором, чем худые. Никаких статистических подтверждений существования связи между ожирением и масс-медиа не обнаружилось. Значит, основная причина была не в этом.

Вандевотер проанализировала распорядок дня детей и поняла, где вкралась ошибка. Дело в том, что и без телевизора дети вели сидячий образ жизни. «Они действуют внутри пакетов взаимозаменяемой активности. То есть вместо просмотра ТВ они не станут играть в футбол, — говорит она. — Скорее они займутся какой-нибудь другой малоподвижной деятельностью».

Проблема ожирения разрасталась как снежный ком начиная с 1970-х годов. С этого времени дети стали смотреть ТВ в среднем всего лишь на семь минут больше. Кроме этого, в среднем полчаса уходит на компьютерные игры и блуждание в интернете. Заметим, что резкий скачок развития детского ожирения произошел в 1980 году, до появления видеоигр и изобретения интернет-браузера. Никто не утверждает, что телепросмотр положительно отражается на объеме талии. Но причина детского ожирения определенно другая.

«Мы только что проанализировали вопросы питания и занятия спортом за последний век и не получили убедительных ответов. Корень зла в чем-то другом», — говорит Ричард Аткисон, главный соредактор «Международного журнала об ожирении».

Уже пять лет назад Ив Ван Котер, которая прекрасно знала о связи между апноэ[14] и диабетом, открыла «нейроэндокринный каскад», связывающий сон и ожирение. Недосып приводит к увеличению количества гормона грелина, который подает сигнал о голоде и уменьшает количество своего антипода — лептина, который подавляет аппетит. Кроме этого, недосып увеличивает количество гормона под названием кортизол, который принимает участие в развитии стрессовых реакций. Кортизол стимулирует организм к образованию жира. Недостаток сна отрицательно влияет на гормон роста. Этот гормон помогает расщеплять жир, и обычно он вырабатывается однократно в большом количестве в начальной фазе сна.

Нам постоянно вдалбливают: чтобы похудеть, надо больше двигаться. Вы, вероятно, удивитесь — чтобы не толстеть, надо больше времени проводить во сне, то есть вести максимально пассивный образ жизни. Именно к такому выводу приходят современные ученые. После открытий Ив Ван Котер сомнологи проанализировали массу статистики в отношении детей. Результаты всех этих исследований

сходятся и доказывают, что дети, которые спят меньше, толще сонь. Это верно как для США, так и для многих стран мира, озабоченных той же проблемой — дети меньше спят и толстеют.

Упомянем три независимых исследования. В одном участвовали японские первоклассники, во втором — канадские дошколята, в третьем — австралийские школьники. Результаты исследований единогласно показали, что у тех, кто спит меньше восьми часов за ночь, вероятность ожирения увеличивается на 300% по сравнению с теми, кто спит по десять часов. Вероятность ожирения у детей, которые спят от восьми до десяти часов за ночь, как выразились японские ученые, «зависела от количества сна».

Исследования в государственных школах Хьюстона полностью подтвердили эти результаты. Каждый потерянный час сна увеличивал вероятность ожирения на 80%.

Ван Котер также обнаружила, что фаза медленного сна имеет огромное значение для создания правильного восприятия инсулина и переносимости глюкозы. Она провела следующий эксперимент: в двери комнат спящих детей (не будя их) легко постукивали, чтобы они не переходили в фазу медленного сна. Гормоны при этом вели себя так, словно участвующие в эксперименте поправились на 10 или 15 килограммов. Как мы уже говорили, более 40% детского сна проходит в медленной фазе, в то время как взрослые находятся в этой фазе всего 4% времени. Этот факт помогает объяснить более сильную связь недосыпа и ожирения у детей, чем у взрослых.

Зачастую мы считаем, что наш вес напрямую зависит от соотношения съеденных и потраченных калорий, однако влияние сна на гормоны заставляет нас еще раз задуматься, почему кто-то худой, а кто-то толстый. Стоит отметить еще один важный момент — невыспавшиеся дети неэффективно занимаются спортом. Доказано, что чем меньше ребенок спит, тем менее активным становится. Получается, что хорошо выспавшиеся дети сжигают днем больше калорий.

В 2005 году в журнале Archives of Internal Medicine Фред Турек упрекал исследователей ожирения в том, что они игнорируют влияние сна на метаболизм. Турек занимает пост директора Центра циркадной биологии и медицины при Северо-Западном университете. Он обратил

внимание на следующий факт: стандартный справочник по вопросам детского ожирения для педиатров даже не упоминает связь веса и недосыпа. Ни разу на всех 269 страницах.

Аткисон называет результаты известных ему исследований связи детского ожирения и недосыпа «тревожными» и сожалеет о том, что все они остаются незамеченными большинством специалистов по вопросам детского ожирения.

В 2007 году Министерство сельского хозяйства и центры контроля и предотвращения заболеваний сообщили, что не проводили независимых исследований по этому вопросу. Несмотря на то что эти организации ежегодно тратят сотни миллионов долларов на программы по предотвращению ожирения и борьбе с ним, они даже не высказались по поводу проделанной другими работы. Однако спустя год информации стало столько, что ее уже нельзя было игнорировать. Сейчас центры контроля и предотвращения заболеваний рекомендуют школам начинать учебный день позже, а его представители высказываются о том, что эта мера может изменить жизнь детей.

Научные аргументы могут казаться убедительными, но родителям совсем не просто подарить детям лишний час сна. Статистика хороша для ученых, но для родителей часто важно совсем другое — контроль.

Джудит Оуэнс — главный врач клиники сна, сотрудничающей с Брауновским университетом. Не так давно к ней пришел папа со своей пятнадцатилетней дочерью, которая жаловалась на сильнейшие головные боли. Из разговора с девочкой Оуэнс поняла, что расписание ее занятий было совсем не по-детски насыщенным: уроки игры на флейте и фаготе, танцы, домашние задания, дополнительные курсы. Девочка спала по пять часов в день и вставала в 4.30 утра, чтобы успеть на тренировку. Папа девочки спросил, не вызваны ли головные боли дочери недостатком сна. Оуэнс ответила, что, вполне вероятно, так оно и есть, и рекомендовала снизить учебную нагрузку.

Однако папа с недоверием отнесся к формулировке «вполне вероятно». Он был готов снизить учебную нагрузку, если Оуэнс сможет *доказать*, что прекращение изучения одного предмета приведет к исчезновению головной боли. Без сомнения, он понимал, что сон важен, но может ли он быть важнее углубленного изучения

французского языка? И кто сказал, что сон важнее поступления в престижный вуз?

Оуэнс попыталась убедить его при помощи своих обычных аргументов: «Вы разрешите вашей дочери ехать в машине, не пристегнув ремень безопасности? Поверьте, недосып — это практически то же самое».

Однако это не подействовало. По мнению папы, все обстояло ровно наоборот: его дочь будет рисковать, если станет меньше заниматься. Что будет, если, например, она перестанет заниматься тем, что ей очень нравится, а головные боли не пройдут?

Задолго до того, как дети превращаются в перегруженных занятиями подростков, готовящихся к поступлению в институт, родители, которые по идее должны оберегать их сон, начинают сдавать позиции и использовать время сна для других нужд. В особенности сказанное относится к последнему часу перед сном, своего рода «резервному фонду», или своеобразной копилке. В это время дети уже хотят спать, но можно «выкроить» десять-пятнадцать минут, чтобы успеть что-то доделать. Родители относятся ко сну детей как государство к национальному долгу — ну какое значение имеет еще полчаса? Мы же не умираем, значит, и наши дети переживут.

Сон необходим всем живым существам на планете, однако только люди стараются с ним *бороться*. Мы начали считать, что победа над сном и нежелание признать свою усталость доказывают силу характера. Сон — для слабаков.

Однако мы можем недооценивать последствия недосыпа. Дэйвид Дингес из Пенсильванского университета провел эксперимент, попросив испытуемых спать по шесть часов в сутки. Через две недели после начала эксперимента его участники утверждали, что чувствуют себя нормально. Однако по результатам целого ряда тестов они вели себя словно не спали целые сутки.

Дингес хотел доказать, что недосып имеет свойство накапливаться и негативно влияет на способности оценивать ситуацию. Можно игнорировать результаты этого эксперимента, сказав: «Я вряд ли сильно пострадаю. Я не такой, как все». Мы недосыпаем годами, но жизнь продолжается. Но стоит ли рисковать, когда дело касается развивающегося детского мозга?

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Почему белые родители не обсуждают вопросы отношения национальностей и рас

Помогают ли детям дифференциация цвета кожи и понимание термина «раса»?

В лаборатории детских исследований Техасского университета хранятся контакты тысяч семей, которые дали свое согласие на участие в научных исследованиях. В 2006 году Бриджит Виттруп выбрала из этих контактов около ста белых семей с детьми в возрасте от пяти до семи лет. Виттруп решила исследовать, как обычные детские видеоматериалы с героями, принадлежащими к разным национальностям, оказывают влияние на восприятие детьми различных рас.

В первую очередь Виттруп провела с детьми и родителями тест, оценивающий отношение к разным расам (Racial Attitude Measure). Виттруп задавала детям следующие вопросы:

> «Как много в мире хороших белых людей?» и «Как много в мире хороших черных людей?»
>
> Варианты ответа: Почти все, Много, Несколько, Не много, Вообще нет.

В ходе теста описательное прилагательное «хорошие» было заменено на двадцать других: «нечестный», «красивый», «любопытный» или «снобистский». Если ребенок стеснялся ответить, он мог показать пальцем на картинку, которая сопровождала вариант ответа.

Треть семей получила от Виттруп диски с видеоматериалом, рассказывающим о разных культурах. Например, серию «Улицы Сезам» со сценкой о том, как все герои навещают афроамериканскую семью, и мультфильм «Малыш Билл», в котором все жители района собираются вместе и проводят уборку в местном парке. Эти материалы дети должны были просмотреть в течение недели.

Виттруп отнюдь не надеялась на то, что отношение детей к людям разных рас в корне изменится после просмотра пары развлекательных программ. Исследования, проведенные ею до этого, продемонстрировали, что усилия школ по обучению толерантности к разным культурам малоэффективны, поскольку главное сообщение «Мы все друзья» представляется слишком абстрактным для детского восприятия людей с разным цветом кожи.

Однако Виттруп надеялась на откровенный разговор с родителями после просмотра видео. Поэтому второй группе семей Виттруп не просто выдала видеоматериалы, но и попросила родителей использовать их для начала разговора о дружбе между представителями разных рас. Она выдала им список тем, которые надо было поднять в разговоре с детьми. «Я очень надеялась, что все получится», — вспоминает Виттруп, кандидатская диссертация которой зависела от результатов этого эксперимента.

Третьей группе родителей она выдала список вопросов для обсуждения без какого-либо видеоматериала. Родители из третьей группы должны были сами поднимать вопрос расового равноправия в разговорах с детьми на протяжении пяти вечеров. Перед ними стояла непростая задача. Вполне вероятно, что они никогда ранее не разговаривали с детьми на эту тему. Дети вполне могли не знать, к какой расе они принадлежат. Родители должны были сказать приблизительно следующее:

> «У некоторых людей другой цвет кожи, чем у нас. Белые, черные и мексиканские дети любят одно и то же, несмотря на то что воспитание у них разное. Они все равно хорошие люди, и с ними можно дружить. Если бы рядом с нами жил ребенок с другим цветом кожи, хотел бы ты с ним подружиться?»

И вот здесь началось самое неожиданное. Пять семей из третьей группы отказались участвовать в исследовании. Две пары родителей открыто объявили Виттруп, что не хотят вести подобные разговоры со своими детьми, потому что не желают акцентировать внимание на цвете своей кожи.

Такое отношение очень удивило ее, потому что все родители прекрасно знали, что участвуют в исследовании отношения детей к разным расам. Тем не менее, как только надо было откровенно

говорить о расах, желание участвовать в исследовании испарилось. Родители трех семей отказались объяснить причину отказа участия в исследовании, но Виттруп догадывалась о причинах.

Во время первого интервью с родителями Виттруп уже заметила их нежелание говорить на тему расовых различий. Остин — либеральный город, и большинство родителей положительно относятся к культурному многообразию. Предшествующие опросы показали, что практически никто из белых родителей не обсуждал с детьми вопросы расовых различий. Родители могли произносить общие фразы вроде: «Все люди равны», «Бог создал нас равными» или «Цвет кожи не имеет значения, потому что внутри все мы одинаковы», но они никогда не поднимали вопросы расовых различий.

Казалось, родители хотели, чтобы их дети выросли дальтониками. Но результаты теста шли вразрез с их ожиданиями. На вопрос «Как много в мире плохих белых людей?» дети обычно отвечали «Почти никого». На тот же вопрос относительно черных — «Несколько» или «Много». Участники опроса учились в многонациональных школах. Виттруп прямо спрашивала: «Твоим родителям нравятся черные?» 14% детей ответили «Нет, мои родители не любят черных», а 38% сказали «Я не знаю». Родители воспитывали детей в вакууме, свободном от представлений о расах, поэтому детям приходилось самим находить ответы на свои вопросы. Возможно, родителям эти ответы бы не понравились.

Витрупп надеялась, что никто из первых двух групп не откажется от исследования.

После просмотра видеоматериала семьи снова приехали в лабораторию для продолжения теста. Как Виттруп и ожидала, в семьях, где просмотр видеоматериала не сопровождался беседой, результаты теста не изменились, несмотря на то что видеоматериал демонстрировал гармонию между представителями разных рас. Но и во второй группе отношение детей к разным расам осталось прежним. Казалось, что исследование было совершенно бесполезным. Виттруп почувствовала, что ее научная карьера может закончиться, так и не начавшись. Она мечтала, что о результатах ее работы напишет какой-нибудь крупный научный журнал, но в свете последних событий понимала, что даже защита диссертации оказывается под вопросом.

Виттруп попросила совета у научных руководителей и в конце концов дошла до Биглер[15]. «Неважно, получилось у тебя исследование или нет, результаты должны тебе хоть что-то показать», — сказала ей Биглер. Виттруп принялась вычитывать записи, которые делали родители в ходе исследования, и нашла серьезное упущение. Когда она выдала родителям список вопросов, которые те должны были обсудить со своими детьми, то попросила отмечать, насколько продуктивным было обсуждение. Но, может быть, родители просто озвучили вопрос? Объяснили ли они ребенку, что именно имеется в виду? Привело ли все это к продуктивной дискуссии?

Выяснилось, что практически все родители коротко и мимоходом задали вопросы из списка. Многие вообще не обсуждали расовый вопрос, моментально скатившись до банальных утверждений из серии «Все люди равны». Только в шести семьях, участвовавших в исследовании, открыто говорили о дружбе между представителями разных рас. И в этих семьях результаты второго теста значительно улучшились.

Виттруп успешно защитила диссертацию и сейчас занимает должность доцента в Техасском женском университете в Далласе. Вспоминая это исследование, она говорит, что родители были поставлены в очень сложную ситуацию: «Многие подошли ко мне после окончания исследования и признались: они не понимали, что надо говорить детям. Они не хотели, чтобы дети что-то не так поняли и начали это повторять».

Все мы хотим, чтобы наших детей не пугали различия между людьми разных национальностей и чтобы они могли хорошо общаться с любым человеком. Будет ли лучше для них, если мы станем акцентировать внимание на национальности?

Без всякого сомнения, избрание Барака Обамы на пост президента США стало началом новой эры в отношениях между расами, но тем не менее не пролило свет на то, что рассказывать детям об этом. Более того, наличие чернокожего президента только обострило вопрос. Многие родители говорили о том, что любой человек вне зависимости от цвета кожи может стать достойным почитания лидером, другом или любимым. Но часть родителей считает, что лучше будет вовсе не

упоминать расовую принадлежность президента — ведь, что ни говори, все это неизбежно наведет ребенка на размышления об отношении между расами. Такие родители боятся того, что даже положительный комментарий («Прекрасно, что черный может стать президентом») поможет ребенку увидеть различия между членами общества. Они считают, что дети лучше всего учатся на примерах — если ребенок что-то наблюдает, то считает это нормальным. Значит, хотя бы в период формирования личности надо дать ребенку возможность не думать о цвете кожи.

В 2007 году в журнале Journal of Marriage and Family писали, что 45% из 17 000 семей с детьми детсадовского возраста практически никогда не обсуждали с малышами вопросы национальности и расы. В небелых семьях эти вопросы обсуждают в среднем в три раза чаще, чем в белых. 75% белых семей никогда или практически никогда не говорят о расе и национальности.

На протяжении десятилетий мы предполагали, что дети замечают расовую принадлежность только тогда, когда общество расскажет им о ней. Такого подхода придерживались и в научных кругах. Считалось, что принадлежность к расе — вопрос исключительно социальный, следовательно, лучше оставить его социологам и демографам. В последнее время все больше и больше специалистов, занимающихся вопросами детского воспитания и развития, начали оспаривать эту точку зрения. Они говорят, что дети замечают расовые различия точно так же, как видят разницу между розовым и синим цветами, которые предпочитают соответственно девочки и мальчики. Однако получается, что «черный» и «белый» — это загадка, разгадать которую они должны самостоятельно.

* * *

Если границы внутри группы четко обозначены и понятны, дети легко развивают чувство предпочтения своей группы. Биглер провела эксперимент в трех детсадовских группах детей четырех-пяти лет. В начале эксперимента детей построили, после чего половине из них выдали красные футболки, а половине — синие. После этого воспитатели больше не упоминали цвета маек и не группировали

детей на основе этого различия. Биглер хотела узнать, что произойдет, когда дети сами поймут эти различия. Поведение детей не изменилось, никакой сегрегации не наблюдалось, и малыши продолжали играть друг с другом во время перемен, как и раньше. Но если их спрашивали о том, какая команда выиграет состязание или членом какой команды быть лучше, они неизменно выбирали цвет собственной майки. Биглер писала: «“Красные” не выказывали негативных чувств по отношению к “синим”. Отношение было следующим: “Синие — отличные ребята, но не такие отличные, как мы”. Если кого-либо из “красных” спрашивали о том, сколько хороших “красных” есть в группе, ответ был: “Все хорошие”. Если спрашивали: “А сколько хороших у “синих”?” — ответ был: “Несколько”. Некоторые “синие” были плохими, некоторые глупыми, но только “синие”, а не “красные”».

Проведенный Биглер эксперимент демонстрирует: дети используют любые предложенные им критерии для создания групп. Следовательно, можно сделать вывод: вопрос расы становится актуальным только тогда, когда мы сами его поднимаем. Так почему же Биглер считает, что трехлетним детям необходимо объяснять, что такое раса?

Причина в следующем: развитие детей по определению предполагает создание предпочтений внутри своей группы. Критерии выбора дети определяют сами. Они с самого раннего возраста «раскладывают все по полочкам» — от еды и игрушек до людей. Только с годами появляется когнитивная способность использовать более одного признака при создании категории. Пока дети маленькие, они пользуются наиболее очевидным признаком.

Биглер считает, что ребенку больше всего нравится тот, кто больше всего напоминает ему самого себя. Ребенок раздувает существующее сходство и считает, что все то, что нравится ему, нравится и похожему на него ребенку. Следовательно, все то, что ребенку не нравится, свойственно тем, кто непохож. Спонтанная склонность к предположению о том, что твоей группе свойственны общие характеристики — будь то ум или «хорошесть» ее членов, — называется эссенциализмом. Дети всегда считают, что группы складываются не просто так, а по определенным причинам.

Мы можем сколько угодно думать, что создаем для наших детей монохромную среду без расовых различий, однако цвет кожи, волос или вес — такие же очевидные отличия, как и пол ребенка. Нам даже не надо вешать на эти понятия ярлыки, и без них все ясно. Даже если преподаватели и родители никогда не будут упоминать понятие «расы», дети будут использовать критерий цвета собственной кожи точно так же, как цвет маек.

В последнее десятилетие психологи, занимающиеся детским развитием, начали несколько крупных долгосрочных исследований, которые должны ответить на вопрос, когда именно в ребенке развивается предвзятость или склонность к чему-либо. Считается, что чем раньше склонность проявляется, тем больше вероятность того, что ею управляет процесс естественного развития.

Будучи профессором Колорадского университета, Филлис Кац провела одно из таких исследований, отслеживая в течение первых шести лет сто черных и сто белых детей. За этот период она девять раз провела ряд тестов с родителями и их детьми. Первый тест был проведен, когда малышам было всего полгода.

Как можно тестировать шестимесячного младенца? На самом деле это довольно распространенная процедура, часто используемая в исследовании развития детей. Младенцу показывают фотографии лиц и отмечают, как долго он смотрит на каждую из фотографий. Если ребенок фокусируется на фотографии дольше среднего, значит, она кажется ему необычной и его ум пытается с этим разобраться. Следовательно, фотографии знакомых лиц ребенок просматривает быстрее. Дети значительно дольше смотрят на фотографии людей другой расы. В данном случае раса не имеет никакого значения, просто детский ум замечает отличающийся от собственного цвет кожи и пытается понять, что все это значит.

Когда детям исполнилось три года, Кац показала им фотографии детей и спросила, с кем из них ребенок хотел бы дружить. 86% белых детей выбрали фотографии белых детей. Когда детям исполнилось шесть, Кац выдала им рисунки с изображениями людей и попросила разложить в две стопки по любому критерию. Только 16% детей использовали в качестве критерия отбора пол. Еще 16% применили другие критерии — возраст или настроение изображенных на картинке

людей. Однако 68% детей без подсказки разложили картинки по критерию расовой принадлежности.

В выводах по результатам этого исследования Кац писала: «Можно утверждать, что ни на одном из этапов исследования дети не показали, что они слепы к различиям в цвете кожи (то есть находятся в ситуации, идеализированной Руссо), чего могли бы ожидать многие взрослые».

Кац подчеркивает, что в то самое время, когда мы считаем совершенно излишним разговаривать с детьми о расовой принадлежности, детский ум создает свои первые впечатления и делает первые выводы по этому вопросу.

Существует несколько исследований, указывающих на существование определенных «окон возможностей» в развитии (периодов, во время которых отношение детей легче всего поддается изменению). Во время одного из подобных экспериментов учителя разделили детей на группы, состоящие из представителей разных рас, по шесть человек в каждой. Дважды в неделю на протяжении восьми недель в этих группах проводились занятия. Каждый ребенок должен был выучить часть урока и поделиться своими знаниями с остальными членами группы. За работу всей группе ставилась одна коллективная оценка. Ученые наблюдали, как дети играли на площадке после занятий, и отслеживали изменение количества контактов между детьми разных рас. Они отмечали, когда один ребенок играл с другим, а также фиксировали расовую принадлежность товарища по играм. Подобный подход дает прекрасные результаты у первоклассников. Участие в группах со смешанным расовым составом значительно увеличило количество случаев совместной игры детей разных рас. Однако такой подход не дал никаких результатов на учениках третьего класса. Это может объясняться тем, что к третьему классу, когда родители начинают думать, что с детьми можно разговаривать на темы расовых различий, «окно возможностей» в развитии закрывается.

* * *

У современных родителей существует одно глубокое убеждение. Мы с Эшли назвали его «теорией разнообразной окружающей среды». Суть этой теории в том, что если ребенок часто вступает в контакт с

представителями других рас и культур, окружающая среда сама сообщает все, что ему стоит знать. Таким образом, не стоит поднимать разговор о расах. Поместите ребенка в среду, в которой живут представители разных рас, и он будет думать, что это естественное положение вещей.

Мне знакома эта логика. Исходя из нее, мы с женой воспитывали нашего сына Люка. Когда ему было четыре месяца, мы записали его в подготовительную школу, одним из преимуществ которой был мультикультурализм. В течение нескольких лет Люк ни в школе, ни дома не упоминал о цвете кожи людей. Мы тоже ни разу не подняли эту тему. Казалось, что все идет просто идеально. Но вот за два месяца до дня рождения Люка настал День Мартина Лютера Кинга-младшего. Это была пятница. Люк вышел из класса и начал показывать на людей пальцем, гордо сообщая: «Вот этот человек происходит из Африки. И вот этот человек тоже из Африки!» Он говорил так громко, что я почувствовал себя неловко. В этот день его научили различать людей по цвету кожи, и он был очень горд этим. Он неустанно повторял: «Люди с коричневым цветом кожи — выходцы из Африки». Он еще не знал правильного названия рас, не понимал слово «черный», а белых называл «теми, у кого бело-розовая кожа». Потом Люк перечислил по именам всех черных учеников из своего класса. Их оказалась добрая половина от общего количества.

Я чувствовал себя неловко. Меня не предупредили о том, что в этот день планируется урок о мультикультурализме. Впрочем, азарт Люка говорил сам за себя. Было совершенно ясно, что он уже долго размышлял на эту тему и теперь был рад тому, что ему наконец сказали ответ. Цвет кожи передается от наших предков.

На протяжении следующего года мы слышали разговоры Люка с его белыми друзьями о цвете их кожи. Они еще не до конца освоили понятие «белый», поэтому использовали выражение «люди с цветом кожи, как у нас». У них начало формироваться новое представление о «нас» относительно «их». Дети пребывали в поисках собственной индивидуальности и обратили внимание на цвет кожи. Вскоре я услышал, как один белый мальчик говорил Люку: «Родителям не нравится, что мы говорим о цвете кожи, поэтому надо быть внимательней, чтобы они этих разговоров не услышали».

Тем не менее однажды Люк поднял в разговоре с нами щекотливый вопрос. Мы смотрели баскетбольный матч, и он сказал, приложив палец к экрану телевизора: «Мне нравится этот игрок, — и добавил: — С цветом кожи, как у нас». Я начал подробно расспрашивать его и понял, в чем дело. Наш сын осознал, что у него русые кудрявые волосы. Они как небо и земля отличались от причесок черных. Тот, на кого сын показал пальцем, оказался латвийским баскетболистом, игравшим за команду Golden State Warriors, с цветом волос как у Люка. По логике сына, за такого игрока и надо «болеть». Наш сын находился в поисках собственной индивидуальности и примера для подражания. Не точные броски и умение хорошо играть в защите, а раса и прическа представлялись ему понятной частью его собственного «я».

Я прямо сказал ему, что неправильно выбирать друга или фаворита по цвету кожи и волос. Я пояснил, что мы могли бы не приобрести хороших друзей, если бы выбирали их по цвету кожи. Люк меня понял и запомнил этот урок. Теперь он говорит о равноправии и том, что дискриминация — это плохо.

Должен признаться, что мне было непросто понять изначальную логику рассуждений сына. Мне всегда казалось, что расистские идеи прививаются обществом и воспитанием. Если ребенок растет в мире без расизма, откуда в нем появляются расистские тенденции? Почему окружающая среда, которой мы так гордились, перестала на него воздействовать?

«Теория разнообразной окружающей среды» лежит в основе десегрегации современной школы. Как, возможно, большинство людей, я предполагал, что после тридцати лет десегрегации наверняка скопилось достаточно научных исследований, доказывающих работу этой теории. Поэтому мы с Эшли решили пообщаться с учеными, проводившими эти исследования.

Гари Орфилд возглавляет научный центр «Проект гражданских прав», который долгое время находился в Гарвардском университете, а сейчас переехал в Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе. Летом 2007 году Орфилд и десять крупнейших ученых написали экспертное заключение в Верховный суд США в поддержку десегрегации школ в Луисвилле и Сиэтле. Орфильд составил 86-страничный документ, отправил его всем известным ему социологам и

получил 553 подписи. Ни одна адвокатская контора не имела никакого отношения к созданию этого документа, чему Орфильд был очень рад — это доказывает, что мнение ученых является непредвзятым и честным. «Это был настоящий глас социологии», — вспоминает он. Однако Орфильд ощутил некоторое разочарование и даже гнев. Он понимал, что научные обоснования «оказались не совсем тем, что нам было нужно». Несмотря на то что в его распоряжении была по меньшей мере тысяча исследований о последствиях десегрегации, он «был удивлен, что ни одно из них не оказалось долгосрочным. Исследования указывали на большое значение десегрегации, но на практике надо было все делать правильно». Просто записать детей разных национальностей в одну школу — путь не совсем правильный, потому что они могут сгруппироваться по расовому признаку внутри школьных стен. Орфильд сожалел о недостаточном финансировании просвещения учителей. Он вспоминает, что, просматривая научные доказательства, «сожалел о том, что так мало средств было вложено в исследование преимуществ интеграции». Недостаток аргументов заметен даже по самому тексту экспертной оценки. Как известно, ученые не любят говорить больше, чем они в состоянии доказать. Поэтому для описания преимуществ десегрегации использованы такие обороты, как «может привести» и «может улучшить». «Одна лишь интеграция школ не является решением всех вопросов», — предупреждают ученые.

Биглер активно участвовала в описании экспертной оценки. Она говорит откровеннее, чем Орфильд: «Я была очень разочарована количеством доказательств, представленных социальными психологами. Если ребенок ходит в школу, где учатся дети разных национальностей, он имеет одинаковые шансы как забыть о стереотипах, так и впитать их».

Подобное утверждение звучит почти как анафема. Однако Биглер — горячий сторонник десегрегации школ. «Увеличение социальной сегрегации было бы шагом назад», — считает она. Тем не менее родители должны понимать, что факт посещения их ребенком многонациональной школы не может гарантировать, что у него сложится более толерантное отношение к другим национальностям, чем если бы он ходил в мононациональную школу.

Бороться с расовой дискриминацией сложнее всего. Томас Петтигрю из Калифорнийского университета в Санта-Круз проанализировал более 500 исследований, демонстрирующих, как контакт с представителями разных групп и слоев населения способствует уменьшению дискриминации. Положительные результаты касались дискриминации инвалидов, престарелых и геев, а отнюдь не представителей определенных рас. Исследования в других странах показывают, что можно успешно бороться с расовой дискриминацией, например снизить напряженность в отношениях евреев и палестинцев или белых и черных жителей ЮАР. Но если говорить о расовой дискриминации в США, исследования показывают, что скромного прогресса в этом вопросе можно добиться только среди студентов колледжей. В средней школе и старших классах — совсем другая история.

Недавно «Проект гражданских прав» изучал учеников младших классов в шести школьных районах страны. В это исследование попал Луисвилль, в котором, судя по всему, процесс десегрегации дал желаемые результаты. Опрос показал, что более 80% учеников младших классов всех рас считают, что учеба в школе помогла им ладить с представителями других рас и этнических групп. Более 85% учеников также считают, что мультикультурность в классах подготовила их к работе с представителями других рас и этнических групп. Город Линн также считают одним из лучших примеров школьной десегрегации. На вопрос о том, хотят ли ученики в будущем жить в районах со смешанным населением, 70% небелых учащихся младших классов ответили положительно. Правда, на тот же вопрос положительно ответили всего 35% белых учеников.

Заслуженный профессор университета Нью-Мексико Уолтер Стефан на протяжении всей жизни изучал отношение учеников к другим расам на следующий год после того, как в их школе прошел процесс десегрегации. Стефан установил, что отношение белых к черным улучшилось в 16% школ. В 36% школ ученики не отметили никакой разницы. В 48% школ отношение белых учеников к черным ухудшилось. Заметим, что сам Стефан не сторонник сегрегации. К сожалению, сами по себе мультирасовые школы не приводят к

укреплению дружбы между представителями разных рас. Как раз наоборот.

Джеймс Муди из университета Дюка специализируется на вопросе создания и поддержания подростками социальных связей. Муди проанализировал информацию опроса 90 000 подростков из 112 школ по всей стране. В ходе опроса учеников попросили назвать по пять самых близких друзей мужского и женского пола. Муди учитывал расовую принадлежность отвечающего и его друзей, потом сравнил количество друзей другой расы у каждого ученика с общим показателем соотношения учеников разных рас в данной школе.

Он пришел к выводу о том, что чем больше культурное разнообразие школы, тем больше ее ученики сегрегируют сами себя по расовому и национальному признаку. Следовательно, вероятность дружбы между представителями разных рас падает.

В результате в младших и средних классах школ со смешанным национальным составом учеников наблюдаются две разнонаправленные тенденции. Во-первых, у многих учащихся есть друг иной расы. Это радует. Во-вторых, дети чаще общаются с представителями своей расы. И это трагично. По мере увеличения культурного многообразия внутри школы вторая тенденция становится сильнее. Ребенок видит все больше и больше групп учащихся, в которые он не может попасть в силу расового происхождения, все больше столов в столовой, за которые он ни за что не сядет, и все больше невидимых границ, которые не стоит переходить. Это очевидный факт даже для тех, у кого есть друзья другой расы.

Совершенно справедливо то, что если у одного ребенка есть общие черты с ровесником другой расы, вероятность того, что они подружатся, увеличивается. Любопытно, что Муди об этом не забыл. Он учитывал статистику успеваемости, спортивных и дополнительных занятий и другие условия, способствующие процессу сегрегации и десегрегации внутри каждой конкретной школы. В результате Муди пришел к выводу о том, что мультикультурность школы приводит к большей сегрегации учащихся. Группа ученых из университета Северной Каролины провела независимое исследование подростковой дружбы, подтвердившее правильность выводов Муди. Исследователи пишут: «Многонациональные школы предоставляют детям разных рас

больше возможностей для контакта, и, следовательно, там есть бо́льшая вероятность появления межрасовых пар “потенциальных” друзей». Однако «по мере возрастания мультикультурализма в школе межрасовых пар друзей становится все меньше».

Рост возможностей для общения превращается в рост возможности отвергнуть представителя другой расы. Именно это и происходит.

Брендеша Тайнс из университета Иллинойса отмечает: «В начальных школах, в старших классах и колледжах по всей стране идет новая волна сегрегации… Какой бы мультикультуральной школа ни была, контакты между представителями разных рас вне урока минимальны. Желание общаться внутри собственной этнической группы препятствует общению между разными группами».

Вероятность того, что белый старшеклассник будет дружить с учеником другой расы, равна 8%. (Это верно и для «не самых лучших» друзей.) У их черных ровесников ситуация не намного лучше — 85% их лучших друзей тоже черные. Друзья, относящиеся к разным расам, чаще всего имеют один, а не несколько общих интересов. По мере роста детей и перехода из средней школы в старшие классы они чаще всего расстаются.

Возможно, благодаря тому, что поколение современных детей растет в условиях мультикультурализма, наши дети научатся находить общий язык с детьми других рас. Однако многочисленные исследования свидетельствуют, что это скорее фантазия, чем реальность.

А если бы сами родители не молчали, а учили детей десегрегации, может быть, наши успехи на этом поприще были бы гораздо убедительнее?

* * *

В самом деле, разве так сложно разговаривать с малышами о расовых различиях? Филлис Кац упоминала, что родители свободно обсуждают с детьми вопросы пола и успешно борются с гендерными стереотипами. Можно взять эту схему как пример для разговора о расах. Если мы говорим дочерям: «Мамы тоже могут быть докторами, как и папы», что мешает нам сказать, что у докторов может быть разный

цвет кожи? Это совсем не сложно. Вопрос только в том, как часто мы будем это повторять. Одернуть ребенка, когда он сделает некорректное замечание, — инстинктивное, но не вполне верное решение. Детский ум склонен обобщать и создавать правила на основе наблюдений. Иногда они вгоняют вас в краску замечаниями вроде «Только черные завтракают в школе, потому что они бедные» или «Ты белый, ты не можешь играть в баскетбол. Играй в бейсбол». Но если вы попросту заткнете им рот, они решат, что это запретная тема. Обсуждение расовых проблем станет еще сложнее.

Выводы, которые порой делают малыши, способны поставить в тупик даже видавших виды родителей. Дети не впитывают знания пассивно, они формулируют концепции. Биглер знает немало примеров, когда дети искажают свои воспоминания и факты, чтобы они поместились в созданные ими конструкции. Стремление детского ума создать идеальные категории достигает максимума к семи годам, поэтому второклассник может больше искажать факты для подтверждения своих умозрительных категорий, чем детсадовец. Родителям может показаться, что с возрастом ребенок начинает хуже понимать окружающий мир. Чтобы разговоры о расовых различиях не прошли даром, ученые советуют использовать предельно ясные формулировки, говорить на понятном ребенку языке. Моя приятельница неоднократно повторяла своему пятилетнему сыну: «Не забывай, все мы равны». Ей казалось, что он все понял. Через семь месяцев сын решил уточнить: «Мам, а что такое “равны”?»

В ходе другого исследования дети читали короткие биографии известных афроамериканцев. Например, Джеки Робинсона, который «был первым чернокожим игроком, попавшим в большой бейсбол». Половина класса прочитала только это, а половина — еще пять предложений о том, как раньше Робинсон играл в бейсбольной лиге для черных и как белые болельщики осыпали его насмешками и издевательствами после того, как он вышел играть на поле с белыми игроками.

После двухнедельного курса историй дети прошли тест на расовую толерантность. Белые дети, прочитавшие полную версию, значительно лучше стали относиться к черным, чем ученики, читавшие краткие биографии. Откровенность работает.

«Ученики почувствовали себя виноватыми, — добавляет Биглер. — Это немного пошатнуло стереотипное представление о том, какие белые герои».

Однако Биглер сознательно не хочет делать из истории с Джеки Робинсоном и иже с ним далеко идущие выводы. Она говорит, что оперировать историческими примерами дискриминации несложно. «Если бы мы зачитали ученикам примеры дискриминации из современных газет, то белые, скорее всего, стали бы защищаться, а черные бы обозлились на белых».

Эприл Хэррис-Бритт, клинический психолог, профессор университета Северной Каролины в Чэпел-Хилл, изучает, как родители из среды нацменьшинств помогают своим детям с раннего возраста развивать чувство расовой индивидуальности. Рано или поздно они сообщают своим чадам: в мире существует дискриминация, не позволяйте ей помешать вам. Такие разговоры начинают не дети, а родители, в очередной раз столкнувшись с проявлением дискриминации и решив, что настало время подготовить к ней отпрысков. Помогает ли это детям? Хэррис-Бритт считает, что в определенной степени подготовка к предвзятому отношению полезна и даже необходима — 94% опрошенных восьмиклассников-афроамериканцев признавались, что подвергались дискриминации за последние три месяца. Однако если предупреждать детей о возможной предвзятости слишком часто, то они в меньшей степени будут связывать собственный успех с затраченными усилиями, а в неудачах будут чаще винить «предвзятых» учителей.

Хэррис-Бритт предупреждает, что частые предупреждения о дискриминации в будущем могут дать такой же негативный эффект, как и сама дискриминация. «Если концентрироваться только на этом, дети подумают, что мир настроен к ним враждебно, что их не ценят».

Нацменьшинства не только готовят своих детей к тому, что к ним будут предвзято относиться. Как пишет Хэррис-Бритт, с самых ранних лет детей учат гордиться своей этнической историей. Исследователь считает, что это положительно влияет на самосознание и уверенность детей. Результаты одного исследования показали, что черные дети, знакомые с понятием этнической гордости, лучше успевают в школе и считают, что их успех — плод их труда и способностей. Остается

насущный вопрос, который тем не менее мало кто решается задать: если «черная гордость» полезна для черных детей, что делать белым? Страшно представить, что будет, если дети начнут гордиться тем, что они белые. Однако многие ученые считают, что детский мозг именно так и мыслит. Если дети нацменьшинств знают, что принадлежат к менее обеспеченной и менее статусной группе, то большинство белых детей считает, что принадлежит к расе, наделенной богатством и властью. Это дает им определенную уверенность и чувство безопасности. Поэтому посыл гордости был бы как минимум излишним, если не сказать ужасным.

При разговоре с подростками стоит учитывать, что отчасти тенденция к созданию — результат американской культуры. В Америке индивидуальность приветствуется. Дети свободно и открыто говорят о том, что им нравится или не нравится, это и определяет их личность и самоощущение. Дети учатся замечать разницу. Уникальная индивидуальность — это долгосрочная цель, а в средней школе поиск себя ограничивается присоединением к определенным подгруппам или их созданием. Ирония судьбы — чем больше в культуре делается упор на индивидуальность, тем больше групп и подгрупп учеников образуется в средней школе. В Японии, например, больше ценят социальную гармонию, а не индивидуализм, поэтому детям не рекомендуют во всеуслышание заявлять о том, что им нравится или не нравится. Значит, в японских школах тенденция к созданию групп развита в меньшей степени.

Группа дает подросткам ощущение безопасности и принадлежности. Нравится нам это или нет, но это естественный период развития, через который проходят все дети. Ученые из Мичиганского университета провели исследование, насколько сильным является желание входить в состав группы и как сильно оно влияет на подростка.

Исследователи провели индивидуальные интервью со ста черными школьниками-подростками из Детройта. Участника просили оценить цвет своей кожи и сказать, насколько темным он его считает. Потом спрашивали, насколько уверенно он чувствует себя в кругу знакомых и в школе. Школы предоставили исследователям средние оценки участвовавших в опросе подростков.

Мальчики, считавшие себя темнокожими, имели наивысший средний балл[16]. Именно у них был самый высокий рейтинг социального признания. У мальчиков с более светлым цветом кожи статус и оценки были ниже.

После этого исследователи повторили тест на учащихся латиноамериканской наружности.

Итоговый вывод гласил: если учащийся из нацменьшинств получает хорошие оценки, ему могут сказать, что он «ведет себя как белый». Подростки, вид которых не оставляет никакого сомнения в их расовой принадлежности, в большей степени уверены в себе и в своей принадлежности к этнической группе, поэтому они могут позволить себе нарушать правила группы. Но статус черных с более светлой кожей и испаноязычных учеников в своей собственной группе более зыбок. Поэтому последние ведут себя в соответствии со сложившимся имиджем своей группы (включая его негативные черты), чтобы закрепить свой статус внутри нее.

* * *

На протяжении этого исследования мы неоднократно слышали от родителей и учителей, как сложно говорить с детьми о расах. Некоторым пришлось обсуждать этот вопрос после того, как ребенок сделал на людях некорректный комментарий. Некоторым — потому, что ребенок родился в смешанном браке или был усыновлен за рубежом. Остальные просто помогали детям адаптироваться в многонациональной среде и только думали о том, когда же лучше всего поднять эту тему.

Больше всего нас тронула история, произошедшая в небольшом городке в сельской местности в штате Огайо. Две учительницы первого класса Джой Боуман и Анжела Джонсон разрешили профессору Джин Копенхавер-Джонсон из университета Огайо наблюдать их первоклашек в течение года. Всего в классе было 33 человека, две трети из них называли себя белыми или даже хилбилли[17], остальные — черными или метисами.

В декабре, через месяц после начала проекта, учительницы решили прочитать детям книгу «Ночь перед Рождеством»[18].

Первоклассники сидели на ковре в украшенной по-новогоднему комнате и ждали, когда Джонсон начнет чтение. Когда учительница дошла до момента, когда семья ждет появления Санта-Клауса, некоторые дети принялись возбужденно обсуждать, как в их собственных семьях будут украшать дом и чего лично они ожидают от появления Санты. Однако некоторые дети были удивлены сюжетом. Дело в том, что в версии Мелоди Розалес героями книжки стала семья чернокожих.

Учительница дочитала до момента, когда семья слышит шум на крыше. Дети придвинулись поближе, чтобы посмотреть на изображение Санты и его саней, учительница перевернула страницу, и… все увидели, что Санта оказался чернокожим.

«Да он же черный!» — воскликнула одна белая девочка. Ее поддержал мальчик: «Я думал, что Санта белый!» И все принялись обсуждать этот неожиданный поворот событий.

Детям было по шесть-семь лет, и все они безоговорочно верили в существование Санты. И неожиданно относительно Санты возникли сомнения. Неужели Санта черный? Как такое возможно?

Черным детям это понравилось, а остальные не знали, что и думать. Некоторые белые школьники просто не поверили в это — Санта не может быть черным. Но даже девочка, громче всех утверждавшая, что Санта должен быть белым, не исключала возможности, что черный Санта станет помогать белому Санте, если последний, например, заболеет. Она дослушала рассказ до конца и даже кричала вместе с черным Сантой: «Счастливого Рождества! Сладких снов!» Другая белая девочка сперва наотрез отказывалась признать черного Санту, но потом согласилась, что он может быть «помощником белого Санты». После окончания чтения она спрашивала учительницу о том, может ли черный Санта оказаться братом белого. Девочка верила, что лично ей подарки приносит белый Санта. Однако тот факт, что к концу чтения она был готова признать существование черного Санты, свидетельствует: она была готова изменить свое мнение и изменила его.

Через неделю после этих событий Копенхавер-Джонсон вернулась в школу и наблюдала продолжение истории. Урок на сей раз вела другая учительница. Несколько малышей высказали мнение о том, что Санта,

возможно, «мулат, что-то среднее между белым и черным», или, может быть, индеец. Один мальчик выдвинул следующую теорию: черный и белый Санты — друзья и по очереди развозят подарки детям. Тут Боуман совершила большую ошибку, сказав, что лично она никогда не видела Санту. Дети тут же ее поправили, сообщив, что Санту можно легко увидеть в торговом центре. Впрочем, такое уточнение ситуацию с черным Сантой никак не прояснило.

Так или иначе, споры о двух Сантах продолжались еще неделю, до рождественского утренника, на котором должен был появиться Санта. Все первоклассники были уверены, что этот Санта — самый настоящий.

Пришло время утренника, и все увидели живого Санту. Он оказался черным, как на картинке в книжке.

Черные дети были в восторге, потому что своими глазами увидели доказательство существования черного Санты. Некоторые белые малыши заявили, что черный Санта слишком худой, следовательно, настоящий Санта — белый толстяк в Кеймарте[19]. Одна из белых девочек сказала, что, увидев Санту своими глазами, поняла, что он коричневый.

Эмми, одна из белых сторонниц гипотезы, что Санта на самом деле мулат, отказалась от нее, увидев черного Санту. Впрочем, она тут же высказала предположение о том, что черный Санта разносит подарки черным детям, а белый — белым. Один из черных ребятишек задался вопросом о том, разносит ли черный Санта подарки белым детям или передает их письма с пожеланиями белому Санте, который где-то прячется.

Другой чернокожий ребенок, Брент, сомневался. Ему очень хотелось, чтобы черный Санта был настоящим, но он не был абсолютно в этом уверен. Поэтому он вступил с черным Сантой в спор: «Черного Санты не существует!» Санта ответил: «Сынок, а я какого цвета?» — «Ты черный, но кто знает, какого ты цвета под носками!» Санта задрал штанину и приспустил носок. «Смотри».

Это Брента убедило. «Это настоящий черный Санта, — закричал он. — У него черная кожа и черные сапоги, как у белого Санты!»

Книжки с картинками о черном Санте оказалось недостаточно для того, чтобы полностью изменить расовые представления малышей. Стереотипы никуда не исчезли. Даже черные первоклассники, которым так понравился черный Санта, чуть позже нарисовали его стариком с такой же белой кожей, как и его борода. Тем не менее шок, вызванный книгой, послужил толчком к новому для всех разговору о расах. Вопросы, поднятые этой рождественской историей, обсуждались в течение всего года. А к концу его учителя уже использовали на уроках книги, в которых рассказывалось о расизме. Черные и белые ученики вместе работали над проектом книги о Мартине Лютере Кинге-младшем. А когда они вместе читали книгу о борьбе за гражданские права черных в середине XIX века, и черные, и белые дети заметили, что в этой истории белые люди напрочь отсутствуют. Все глубоко задумались и в итоге решили, что историю обеих рас им придется делать вместе.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Почему дети врут

*Мы можем сколько угодно превозносить честность, но исследования непреклонны: большинство методов борьбы с ложью делают из детей еще бо**л**ьших врунов*

Мы с Эшли поехали в Монреаль, чтобы увидеть работу Виктории Талвар — одного из ведущих исследователей детского вранья в мире.

Сразу после прибытия Талвар задействует нас в одном из своих экспериментов. Два ее студента показывают нам с Эшли восемь видеозаписей, на которых дети рассказывают историю о том, как на них «наезжали». Наша задача — определить, в каком случае дети говорят правду, а на какой фантазируют, а также отметить, насколько мы уверены в правильности оценки.

Возраст рассказчиков — от семи до одиннадцати лет. Сюжет начинается с вопроса находящегося за кадром взрослого: «Расскажи мне, что с тобой произошло в Burger King». Потом ребенок в течение двух с половиной минут рассказывает историю, взрослый иногда задает наводящие вопросы. Для ребенка две с половиной минуты — долгий срок. За это время вполне можно запутаться в деталях и выдать себя.

Этот формат был специально разработан для имитации дачи показаний в суде. Там-то и началась современная наука о детском вранье. Ежегодно в американских судах дают показания более 100 000 детей, главным образом при разбирательстве дел о том, с кем останется ребенок после развода родителей и в случаях жестокого обращения.

В таких случаях за день-два до дачи показаний детям устраивают своего рода репетицию, чтобы они «проговорили» свою историю. Родители участников эксперимента Талвар тоже репетируют с ними накануне. Ребенок готовит два рассказа: правдивый и выдуманный. Оба записываются, при этом интервьюер не знает, какой именно рассказ не соответствует действительности. Одну из записей включают в подборку. Критерий выбора не зависит от того, насколько хорошо

ребенку удалось соврать. Рассказы выбираются случайным образом. Милая девочка рассказала о том, что один мальчик в Burger King стал над ней смеяться и бросаться картофелем-фри, потому что она китаянка. Я аж онемел — неужто незнакомый ребенок может себе такое позволить? Девочка выглядела совсем маленькой, но излагала складно. Однако меня не убедила ни она, ни два следующих рассказчика. «Ой, как непросто!» — бормотал я, не представляя, правду слышу или нет. Я пододвинулся поближе к монитору и выкрутил звук на максимум.

Другая девочка рассказывала, что друзья стали высмеивать и избегать ее после того, как она получила высший балл за тест по математике. Она почти не приводила детали, так что ведущему приходилось постоянно что-то уточнять. Мне это показалось правдоподобным, наверное, ребенок так и должен рассказывать.

После окончания просмотра мы узнали свой результат. К моему разочарованию, я оказался прав всего четыре раза. А Эшли — три.

Наши результаты быть типичными. Талвар проделала этот тест с сотнями взрослых. В конечном счете это просто лотерея — невозможно определить, врет ребенок или нет. Большинство думают, что девочки говорят правду чаще, чем мальчики, хотя на самом деле это не так. Люди считают, что дети младшего возраста более склонны к вранью (в реальности наоборот). И, наконец, мы не слишком доверяем интровертам, хотя в действительности они лгут реже — у них нет необходимых социальных навыков, чтобы замаскировать ложь.

Существует масса методов проверки взрослых на честность, основанных на паттернах вербального и невербального поведения. Они дают небольшое статистическое преимущество, не больше. Чтобы узнать, врут взрослые или нет, можно исследовать тон и высоту голоса, расширение зрачков, движение глаз, отсутствие в рассказе сенсорных деталей и хронологию изложения. Однако применять эти критерии для детей — все равно что гадать на монетке. К слову, результаты полицейские даже хуже среднего — они распознают детскую ложь только в 45% случаев. Некоторых работников таможни специально обучают выделять в потоке иммигрантов детей, которые едут без родителей и выдают себя за кого-то другого. Но даже они во время тестов Талвар попадают пальцем в небо.

Студенты Талвар — Муир и Рено разработали специальные варианты теста для родителей и учителей. «Вот учителя угадывают чаще среднего — в 60% случаев. Но все равно очень расстраиваются, что не угадали на все 100%, — говорит Муир. — Они говорят, что со своими учениками у них точно получилось бы».

Родители обычно утверждают, что прекрасно чувствуют детское вранье. Результаты тестов Талвар доказывают, что это не так.

В одном из экспериментов Талвар провоцирует смухлевать в игре, что дает им возможность позже солгать об этом обмане. Запись этого рассказа показывают родителям с вопросом: «Ваш ребенок говорит правду?» Результаты ответов можно охарактеризовать как попадание пальцем в небо.

Ясное дело, родителям это не нравится. Рено говорит, что перед началом эксперимента никто из них не верит, что их ребенок пойдет на обман. В лабораторию Талвар приходили родители, которые хотели использовать результаты тестов, чтобы доказать, как правильно они воспитывают ребенка.

Родителям сложно свыкнуться с мыслью, что их ребенок может лгать. На следующий день мы становимся свидетелями этого.

«Мой сын не врет», — упорно настаивает Стив, утомленный 35-летний отец шестилетнего Ника. Стив гордится своим «спокойным и общительным» сыном. Отец просит Ника показать, как он умеет складывать числа, и тот выпаливает несколько явно заученных наизусть примеров сложения больших чисел. Какое отношение это имеет к честности Ника — непонятно.

Стив немного смягчает недавнее категорическое утверждение. «Мы никогда не слышали, чтобы он врал». Но и такой вариант оказывается слишком сильным. «Я уверен, что он не врет, но если я услышу, что это не так, я очень удивлюсь». Стив увидел в местном журнале для родителей объявление Талвар «Ваш ребенок может отличить правду от лжи?», после чего привез сына в ее лабораторию. На самом деле Стив просто разрывался на части. С одной стороны, ему было интересно узнать, врет ли Ник, а с другой — он совершенно не был уверен в том, что хочет знать точный ответ на этот вопрос. Ему сложно было даже подумать о том, что его сын может вести себя нечестно.

Стиву предстоит интересная неделя. Талвар попросила его вести дневник, записывая все случаи даже самого незначительного вранья, услышанного от сына в ближайшие семь дней. Я-то точно знаю, что его сын врет — я был тому свидетелем. Ник не торопился уходить из лаборатории, на стенах которой висели детские рисунки, а все полки были забиты игрушками. Он целый час играл в шарики с двумя милыми тетеньками и выиграл два приза: красивую машинку и целый пакет фигурок динозавров. Все говорили ему, какой он молодец. Первоклассник и не догадывался, что это были не просто веселые игры, а серьезные психологические тесты, а игравшие с ним женщины были опытными учеными, готовящими докторские диссертации по детской психологии. Ник не догадывался и о том, что каждое его движение и слово записывалось скрытой камерой. И в соседней комнате мы с Эшли на все это смотрели.

Ник сначала сжульничал, а потом дважды соврал. Причем не колеблясь и без сожаления. Он сиял от счастья, когда его поздравляли с выигрышем, и сказал мне, что ему не терпится вернуться сюда в следующие выходные, чтобы опять поиграть. Если бы я на секунду забыл, что все это происходит в научной лаборатории, я мог бы решить, что имею дело с юным преступником. Я и по сей момент иногда думаю, что в будущем его не ждет ничего хорошего, хотя Талвар уверяет меня, что это не так.

Талвар проводит несколько видоизмененный вариант известного теста под названием «парадигма соблазна», который в лаборатории называют «игра в подглядывание». Ник играл в эту игру с одной из аспиранток Талвал, Синди Арруда. Синди отвела Ника в небольшую комнату. Он должен был сесть на стул лицом к стене, а Синди доставала игрушку и производила с ее помощью какой-нибудь звук, по которому Ник должен был угадать, что это за игрушка. Если за три попытки он правильно угадывал игрушку, то получал приз.

С первой игрушкой все было очень просто. Ник даже подпрыгнул от радости, когда понял, что звучит сирена на игрушечной полицейской машине. Вторая игрушка издавала плач ребенка. Ник два раза ошибался, но на третий раз сказал, что это была «кукла-малыш». Он был очень рад, что угадал.

«А сложнее с каждым разом не становится?» — озабоченно спросил Ник, нажимая на живот куклы, чтобы раздался звук.

«Нет, что ты», — заверила его Синди, хотя прекрасно знала, что сложность тестов увеличивается по нарастающей. В ожидании звука третьей игрушки Ник снова повернулся к стене и съежился на стуле, словно играл в прятки.

Синди вынесла третью игрушку — мягкий футбольный мяч и положила его на открытку с музыкальным поздравлением. Открытка стала играть джингл из знаменитой фортепианной пьесы «К Элизе» Бетховена. Ник не мог даже и близко предположить, что это за игрушка.

Но не успел он открыть рот, как Синди сказала, что забыла кое-что и ей надо на секунду выйти из комнаты. Она попросила Ника не подглядывать, пока ее нет.

Через пять секунд после того, как Синди вышла, Ник начал было поворачивать голову, однако остановил себя и опять уставился в стену. Прошло еще восемь секунд, и соблазн пересилил. Ник сдался. Он повернулся, увидел мяч и незамедлительно снова уставился в стенку.

Как только Синди вошла, Ник, уперевшись взглядом в стенку, словно никогда и не поворачивался, сообщил ей: он знает, что это футбольный мяч. Синди отчетливо услышала в его голосе нотки ликования, но прервала Ника, сказал, что ей надо сперва усесться.

За эти полсекунды Ник сообразил, что надо сделать вид, будто он не уверен в своем ответе, чтобы женщина ничего не заподозрила. Радость в его голосе сменилась сомнением. «Футбольный мяч?» — спросил он так, словно просто угадывает.

Он повернулся к Синди и увидел игрушку. Синди подтвердила, что он прав, и Ник сделал вид, что ему очень приятно.

Синди спросила Ника, оборачивался ли он, когда ее не было в комнате. «Нет», — быстро, не меняя выражения лица, ответил Ник и широко улыбнулся.

Без малейшей доли подозрения в голосе Синди поинтересовалась, как он смог догадаться, что услышанный им звук издавал футбольный мяч.

На секунду Ник опешил, схватившись рукой за подбородок. Он понимал, что должен дать убедительный ответ, однако первая попытка

получилась из рук вон плохо. «Музыка была похожа на мяч», — выпалил он. Он пытался найти другой ответ, но ничего не приходило в голову, поэтому он добавил: «Звук мяча был черно-белым». По его лицу было заметно, что он и сам понимал, какую ерунду говорит, однако он продолжал искать ответ поубедительней. Наконец мальчик сказал, что музыка звучала так, как звучит мяч, с которым он играл в школе. Ник кивнул, видимо, решив, что нашел хороший вариант ответа, и стал подробно объяснять, что музыка была похожа на писк, который раздается, когда ногой бьешь по мячу. Для большей убедительности Ник провел рукой по мячу, показывая, как нога бьет по нему и тот пищит.

Этот эксперимент не только проверяет, будет ли ребенок обманывать при определенном стечении обстоятельств. Он также оценивает способности ребенка развивать и дорабатывать нечестный ответ, находить убедительные объяснения и избегать проколов или неувязок, которые помогают обнаружить ложь. Потом специалисты просмотрят видеоматериал и оценят способности Ника к вранью. Поэтому Синди «не сомневается» в том, что футбольный мяч, который ударили ногой, исполняет музыку Бетховена, и отдает награду Нику. Тот расплывается в улыбке.

За последние несколько лет ученые протестировали тысячи детей, используя самые разные варианты парадигмы соблазна. Результаты их исследований с ног на голову перевернули наши обычные представления. Во-первых, ученые установили, что дети учатся врать гораздо раньше, чем мы предполагали. В разработанной Талвар игре в подглядывание только треть трехлеток подсматривает (и большинство признаётся в этом, если спросить). Однако уже более 80% четырехлетних детей не гнушаются подглядыванием. А если поинтересоваться, подглядывали они или нет, более 80% будут утверждать, что этого не делали. К достижению четырехлетнего возраста практически все дети приступают к экспериментам с враньем. Те, у которых есть старший брат или сестра, начинают еще раньше.

Родители зачастую никак не борются с этой проблемой, считая подобное вранье вполне невинным. Они говорят, что ребенок слишком мал и еще не понимает, что такое ложь и что врать нехорошо, и с возрастом он все поймет и перестанет врать. По мнению Талвар, это

серьезная ошибка. Чем лучше ребенок может различить правду и ложь, тем больше вероятность, что он будет врать при первой возможности. Исследователи рассказывают детям о разных ситуациях и спрашивают: «Сюзи сказала правду или нет?» Дети, хорошо распознающие ложь, сами более склонны к ней. На многих сайтах о воспитании родителям советуют: не надо предпринимать никаких мер по борьбе с враньем. Мол, дети это перерастут. В реальности если ничего не делать, то дети к вранью *привыкнут*.

Согласно некоторым исследованиям, дома четырехлетние дети врут приблизительно раз в два часа, а шестилетние — раз в час. Исключений крайне мало. Данные этих же исследований свидетельствуют о том, что 96% детей врут.

В большинстве случаев — чтобы скрыть непослушание. Ребенок делает то, чего делать нельзя, и, чтобы избежать проблем, отрицает содеянное. Это происходит столь часто, что родители практически не обращают внимания на такие мелочи. Менее чем в одном проценте случаев родители используют эту ситуацию для того, чтобы научить ребенка тому, «что такое хорошо, а что такое плохо». При этом родители говорят о проступке, а не о его попытке скрыть сделанное при помощи лжи. С точки зрения ребенка, вранье, прикрывающее проступок, не карается.

Дети не только учатся врать и скрывать ложь. Они привыкают к тому, что и им самим врут. Не то чтобы дети вначале считают вранье хорошим делом, а потом постепенно понимают, что это не так. Все как раз наоборот. Малыши изначально уверены, что обманывать плохо, но постепенно они понимают, что некоторые виды вранья все-таки приемлемы. Во время успевшего стать классическим эксперимента Кандиды Петерсон из Квинслендского университета детям и взрослым разных возрастов показывали десять видеосюжетов о различных видах лжи — от безобидной неправды, шитой белыми нитками, до вранья с целью манипуляции людьми. Дети в целом гораздо хуже относятся к вранью, чем взрослые. Они в большей степени склонны считать, что лгун — плохой человек, а ложь совершенно аморальна.

Детям очень сложно понять намерения обманщика. Дело в том, что для них даже непреднамеренная ошибка не служит приемлемым

объяснением лжи. Значение имеет только то, что информация была неверной.

Пол Экман из Калифорнийского университета в Сан-Франциско одним из первых начал изучать феномен детской лжи. Он поясняет, как это может происходить. Во вторник по пути из садика папа обещает пятилетнему сыну, что в субботу они пойдут на баскетбольный матч. Вернувшись домой, папа узнаёт, что на то же время мама записала сына на занятие по плаванию и изменить это время уже нельзя. Папа рассказывает об этом мальчику, тот ужасно расстраивается. Почему? По понятиям мира взрослых папа не знал о занятии плаванием, следовательно, не соврал. Однако, с точки зрения ребенка, папа сказал ему неправду. *Любое* неверное утверждение вне зависимости от содержания или намерения трактуется как ложь. Таким образом, сам того не подозревая, папа дал сыну понять, что одобряет обман.

Мы можем считать честность одним из важнейших достоинств, однако, с точки зрения ребенка, именно вранье требует наивысшего мастерства. Ребенок, который собирается соврать, должен знать правду, создать в своем уме альтернативную реальность и убедительно продать кому-нибудь эту реальность. Получается, что для успешного обмана необходим высокий уровень когнитивного развития плюс навыки социального общения (которые совершенно ни к чему, если человек говорит правду). «Это важный этап развития», — делает вывод Талвар.

Дети, которые начинают врать в два-три года или в состоянии не выдавать себя к четырем-пяти годам, показывают лучшие результаты в академических тестах. «Ложь связана с интеллектом, — говорит Талвар, — хотя это, разумеется, не означает, что с ней не надо бороться».

Дети начинают врать, чтобы избежать наказания, и поэтому они врут каждый раз, когда наказание потенциально возможно. Трехлетний ребенок будет утверждать: «Я не бил мою сестру», даже если один из родителей присутствовал при драке. Шестилетка уже не сделает такой ошибки и будет врать только в том случае, если стукнул сестру в отсутствие родителей. К первому классу школы причин и поводов для обмана становится больше. Стремление избежать наказания продолжает оставаться важнейшей причиной вранья, однако у детей

появляется чувство эмпатии и большее понимание социальных отношений, поэтому, обманывая, они начинают учитывать интересы других. Дети могут соврать, чтобы не обидеть друга. «В начальной школе, — говорит Талвар, — секреты становятся частью дружбы, следовательно, частью дружбы становится и вранье».

Вранье приобретает новые функции: с его помощью ребенок может усилить свою власть и ощущение контроля, он может манипулировать друзьями, дразня их, может хвастаться для укрепления собственного статуса и даже в некоторой степени управлять родителями. Начиная с начальной школы, многие дети начинают врать сверстникам, копируя поведение других детей. Это способ привлечь к себе внимание или выпустить пар. Дети могут врать для самоутверждения, когда чувствуют, что в чем-либо отстают от сверстников. Резкое учащение случаев вранья указывает на то, что в жизни ребенка что-то изменилось и он очень переживает по этому поводу. «Вранье — это часто симптом другой серьезной проблемы, — объясняет Талвар. — Это детская стратегия выживания».

В ходе долгосрочных исследований было установлено, что шестилетний ребенок, который часто врет, может со временем «перерасти» такое поведение. Но если вранье превратилось в наработанную тактику, которая помогает ему находить выход из сложных социальных ситуаций, ребенок может продолжать врать долго. Приблизительно треть детей так и поступает, и если они обманывают в семь лет, то с большой вероятностью будут делать это и в более зрелом возрасте. Дети «подсаживаются» на вранье.

Во время игры в подглядывание ведущий может задать вопрос: «Ты обещаешь говорить мне правду?» Ребенок соглашается. Ведущий продолжает: «Ты посмотрел на игрушку, когда я выходил из комнаты?» Обещание говорить правду уменьшает количество случаев вранья на 25%.

Иногда перед тем, как задать вопрос о том, подсматривал ли ребенок, сотрудник лаборатории Талвар может рассказать короткую историю. Например, притчу о мальчике-пастухе, который то и дело ради забавы кричал «Волк!», в конце которой волки съедают и мальчика, и овец, потому что его крикам уже никто не поверил и не пришел на помощь. Как вариант можно прочитать ребенку

классический рассказ из жизни Джорджа Вашингтона. Молодой Джордж признаётся отцу, что случайно срубил вишневое дерево новым топором. Отец будущего первого президента США говорит: «Я даже рад тому, что ты срубил эту вишню. Ты сказал правду, и это важнее, чем тысячи вишневых деревьев».

Как вы думаете, какая из этих историй более эффективна для борьбы с враньем? Задав этот вопрос на нашем сайте, мы получили более тысячи ответов. 75% читателей отдали голоса истории о мальчике-пастухе. Тем не менее, по результатам проведенных Талвар экспериментов, после знакомства с этой притчей дети врали даже чаще обычного.

А вот послушав о Джордже Вашингтоне и вишневом дереве, мальчики врали на 75%, а девочки — на 50% реже.

Можно подумать, что история «работает», поскольку Вашингтон — национальный герой страны и детей учат следовать примеру одного из отцов-основателей США. Но Талвар работает в Канаде, к ней приходят канадские дети, и самые маленькие из них никогда не слышали о Вашингтоне. Чтобы исключить «фактор знаменитости», Талвар заменила имя Вашингтона на совершенно произвольное и провела эксперимент на детях постарше. Дженерик имел тот же результат.

Так почему же одна присказка «работает» плохо, а другая отлично? И как ответ на этот вопрос поможет научить наших детей меньше врать?

История с мальчиком-пастухом заканчивается его наказанием, а наказание за ложь для детей совсем не новость. 92% пятилетних детей отвечают положительно на вопрос, является ли вранье неправильным поступком. А когда взрослый уточняет, почему это так, большинство отвечают, что за это наказывают. Маленькие дети рассматривают риск вранья только с точки зрения самозащиты. Чтобы усвоить более сложные моральные соображения, детям требуются годы. Только к достижению одиннадцатилетнего возраста большинство начинают осознавать разрушительный эффект вранья. 48% детей называют основным отрицательным моментом вранья разрушение доверия, а 22% считают, что оно приносит чувство вины. Но даже в этом возрасте треть детей считают, что основная проблема лжи только в том, что за нее наказывают.

Чтобы понять, насколько сильно маленькие дети ассоциируют вранье с наказанием, учтите следующее: 38% детей пятилетнего возраста считают ругательные и матерные слова враньем. Почему? Потому что в их представлении ложь — это слова, за которые тебя наказывают или ругают. Мат приводит к тому, что тебе начинают читать мораль. Следовательно, плохие слова — ложь.

Если начать сильнее наказывать за вранье, дети воспримут это исключительно как увеличение личного риска в случае, если вранье будет обнаружено. Это отвлекает их от понимания того, что ложь влияет на окружающих людей. Исследователи установили, что дети, живущие в постоянном страхе наказания, не лгут реже или меньше. Они просто становятся искусными обманщиками с младых ногтей, и их реже ловят на вранье. Талвар провела вариант теста с подглядыванием с детьми из обычных школ Западной Африки. Она писала, что в африканских школах «учителя били учеников по головам, щипали их и лупили разными предметами за любой проступок. Например, за то, что ребенок забыл карандаш или допустил ошибку в домашнем задании. Иногда хороших учеников заставляли бить провинившихся». Если среднестатистический ребенок из Северной Америки подглядывал через пять секунд, «дети в африканских школах ждали гораздо дольше: 35 или даже 58 секунд. Однако количество подглядывавших оказалось совершенно одинаковым. Потом эти дети врали и продолжали врать. Они пускались во все тяжкие, потому что, если тебя уличат во вранье, последствия будут очень серьезными». Даже трехлетки делали вид, что не могут отгадать название игрушки, хотя они подсматривали. Они понимали, что если произнесут название игрушки, то выдадут себя, а стремление угадать оказалось слабее страха быть пойманным. Такие дети ничем себя не выдавали и контролировали все сказанное. Шестилетний Ник не обладал этой способностью. Даже исключения угрозы наказания было недостаточно для того, чтобы дети вели себя честно. Во время эксперимента ведущий мог заверить: «Я совершенно не расстроюсь, если ты подсмотрел. Не имеет значения, подсматривал ли ты». Родители регулярно используют такой «ход». Но дети не очень верят таким словам, они не доверяют обещаниям не наказывать их.

Они рассуждают так: «Родители не хотят, чтобы я подглядывал. И если я скажу им, что не делал этого, они, скорее всего, будут счастливы».

В такие решающие моменты дети хотят вернуть ваше хорошее к ним расположение. Поэтому мало сказать шестилетнему ребенку: «Я не расстроюсь, даже если ты и подглядывал. Скажи правду, и ты сам этому будешь рад». Это довольно значительно снижает количество случаев вранья, но не будем забывать, что шестилетний ребенок не хочет сделать сам себя счастливым. Он хочет, чтобы родители были счастливы и довольны им. Поэтому лучше сказать следующее: «Я не расстроюсь, даже если ты и подглядывал. И если ты скажешь мне правду, я буду очень доволен». Вот вам предложение, в котором есть и индульгенция проступка, и способ вернуть родительское расположение. Талвар объясняет это так: «Маленькие дети врут, чтобы угодить вам, сделать вас счастливыми». Поэтому уверение, что правда сделает родителя счастливым, меняет изначальное представление ребенка о том, что родитель будет счастлив, услышав хорошие новости. Теперь ребенок знает, как вам угодить.

Именно поэтому рассказ о молодом Джордже Вашингтоне и вишневом дереве столь эффективен. Джорджа прощают за то, что он сказал правду.

В конечном счете не сказки учат детей не врать, а социальный опыт. По мнению Талвар, родители должны говорить детям, что честность — это правильно, с той же интенсивностью, с какой они утверждают, что ложь — это плохо. И чем чаще дети слышат об этом, тем быстрее поймут.

Одна из причин того, что дети врут, в том, что они учатся этому у нас.

Талвар напоминает, что сами родители должны не забывать о важности честности в собственной жизни. По ее мнению, зачастую действия родителей демонстрируют детям выборочное отношение к честности. «Мы не говорим им о том, что надо врать, но дети видят, как мы это делаем. Они слышат, как мама отвечает звонящему, что сидящего в гостиной папы “нет дома”. Дети видят, как мы хвалимся и врем, чтобы сгладить конфликт и избежать неловкости».

Давайте подумаем о том, как должен вести себя ребенок, открывший подарок, который ему не нравится. Мы ожидаем, что он

подавит свою естественную реакцию (разочарование, недовольство и грусть) и вежливо улыбнется. Талвар проводит эксперимент, в ходе которого дети играют в разные игры, чтобы получить подарок. Когда они наконец разворачивают его, то видят бесполезный кусок мыла. Ведущий дает детям несколько мгновений для того, чтобы пережить шок, после чего спрашивает, как им нравится подарок. В этом эксперименте Талвар исследует способность ребенка соврать из вежливости (прибегнуть к так называемой белой лжи), а также контролировать жесты, чтобы не выдать разочарования. Приблизительно четверть дошкольников и около половины младшеклассников в состоянии соврать, что подарок им нравится. Однако белая ложь дается им очень непросто, в особенности уточнение, что именно им нравится в куске мыла. Дети хмурятся, уставившись на мыло, потому что не хотят смотреть в глаза ведущему. Дети, которые только что прыгали от радости, угадав по звуку игрушку, начинают ерзать на стуле и мямлить что-то нечленораздельное.

Все это наблюдают родители ребенка. Они разве что не аплодируют, когда их ребенок придумывает складную ложь. Талвар говорит, что «родители довольно часто гордятся тем, что их ребенок “хорошо воспитан”, и совершенно не воспринимают его поступок как вранье». Несмотря на то что подобное поведение повторялось несчетное количество раз, она не перестает удивляться тому, что родители не понимают: белая ложь все равно остается ложью.

Исследователи часто просят вести дневник, записывая случаи, когда ребенок говорит неправду. Согласно этим записям, люди врут приблизительно один раз из пяти случаев общения, то есть приблизительно раз в день (любопытно, что студенты в среднем врут в два раза чаще). Большей частью это белая ложь, произносимая из вежливости, чтобы не обидеть собеседника. Например, похвала в адрес купленных коллегой кексов, оказавшихся на поверку невкусными.

Дети видят, что «ложь во спасение» используется повсеместно, и постепенно привыкают к лицемерию. Неискреннее поведение становится нормой. Дети понимают, что искренность создает конфликт, а неискренность позволяет с легкостью его избежать.

Несмотря на то что дети не путают белую ложь со злонамеренной ложью, направленной на сокрытие проступков, они легко могут менять обоснования в зависимости от ситуации. В любом случае, психологически им становится легче врать родителям. Поэтому, если раздраженный папа спросит: «Откуда у тебя эти карточки с покемонами? Я же тысячу раз просил тебя не тратить на них деньги!» — ребенок может выбрать сценарий белой лжи и успокоить папу, сообщив, что эти карточки ему подарил приятель.

Теперь давайте сравним это с ситуацией, когда дети начинают ябедничать или «закладывать» других. Дети начинают жаловаться (в том числе и на других) еще до того, как начинают говорить, — с возраста четырнадцати месяцев. Они просят маму о помощи, плачут, показывают пальцем или глазами на другого ребенка, отнявшего у них игрушку или печенье. Приблизительно с четырех лет у детей складывается привычка жаловаться взрослым, а те пытаются усовестить их фразой «Не ябедничай».

За этими словами стоит в первую очередь желание, чтобы дети сами разбирались между собой. Для этого ребенок должен отточить социальные навыки, чего никогда не произойдет, если родители постоянно будут вмешиваться и решать проблемы своего чада. Зачастую детские «доносы» — просто способ свести счеты. Когда родители просят не ябедничать, они хотят, чтобы дети прекратили манипулировать взрослыми. Воспитатели детских садов и учителя младших классов говорят, что ябеды — настоящий бич их работы. В одной из крупнейших обучающих программ для учителей в США ябедничество называют одной из пяти крупнейших проблем организации работы в классе, по серьезности не уступающей хулиганскому поведению.

Феномен ябедничества был изучен учеными, которые часами наблюдали за игрой детей. По их словам, в девяти из десяти случаев, когда ребенок подбегает к взрослому и начинает ябедничать, он поступает абсолютно честно. Родителям может показаться, что они только и делают, что слушают жалобы, но, по статистике, ребенок жалуется родителям только в одном случае из пятнадцати. То есть в четырнадцати случаях с ним обошлись несправедливо, но он не попросил помощи.

Когда ребенок, который терпел, пока хватало сил, приходит к родителям и рассказывает чистую правду, ему отвечают: «Решай свои проблемы сам!» Если верить результатам работы одного ученого, вероятность того, что родители отчитают ребенка за жалобы, в десять раз выше того, что они отругают его за ложь. Дети быстро понимают смысл слов «Не ябедничай!» и начинают с их помощью эффективно затыкать рот друг другу. К середине средней школы «ябеда» или «стукач» становятся одной из худших характеристик, которые ребенок может услышать в свой адрес от сверстников. Поэтому любой ребенок, раздумывающий, не сообщить ли о своей проблеме взрослому, не только рискует получить клеймо предателя и быть с позором изгнанным с детской площадки. Он вспоминает слова учителей и родителей «Решай свои проблемы сам».

С каждым годом проблемы, которые приходится решать детям, становятся все серьезнее. Дети видят, как их сверстники рисуют на стенах, воруют в магазинах, прогуливают школу и перелезают через заборы там, где этого не стоит делать. Если ребенок сообщит об этом, он в глазах ровесников будет «вести себя как маленький» — ужасная перспектива для подростка. Промолчать всегда легче, тем более именно к этому детей и призывали с самого раннего возраста.

Добро пожаловать в период, когда появляются секреты от родителей.

Вот уже два десятилетия родители указывают в опросниках, что «честность» — качество, которое они сильнее всего хотели бы воспитать в своих детях. Другие желаемые качества даже близко не приближаются к честности. На бумаге дети все это понимают. 98% дети согласны с тем, что честность и доверие — важнейшие элементы личных отношений. В зависимости от возраста от 96 до 98% детей считают, что врать нехорошо по соображениям морали.

Но все это всего лишь слова. Исследования показывают, что 96% детей врут своим родителям, но, несмотря на это, вопрос вранья никогда не был проблемой № 1 на родительских собраниях и на скамейках вокруг детских площадок, где собираются родители.

Я серьезно изучил проблему детского вранья, и это многое изменило в нашей семье. Даже самая мелкая ложь не остается

незамеченной. В эти моменты время начинает течь медленнее, и я лучше понимаю, как разрешить ситуацию.

Несколько месяцев назад в телефонном разговоре с няней моя жена сказала, что ребенку шесть лет (чтобы няня принесла игры для этого возраста). Неожиданно Люк начал громко протестовать и перебивать маму. Сначала я был удивлен реакцией сына, но потом понял, в чем дело. День рождения Люка наступал через неделю, и он ждал его с большим нетерпением. Получалось, что его мама врала в вопросе, который для него имел огромное значение. Наша мотивация его совершенно не трогала. Мишель повесила трубку, и я объяснил ей причину расстройства Люка. Она извинилась перед ним и обещала в следующий раз выражаться точнее. Сын мгновенно успокоился.

Несмотря на то что Люк готов бороться с чужим враньем, себе он иногда позволяет. На днях он вернулся из школы с новым отношением к жизни и новой фразой, постоянно повторяя «Мне все равно», ухмыляясь и пожимая плечами в ответ на все. Неожиданно он начал вести себя, как тинейджер, не желающий доесть обед или закончить домашнюю работу. Он повторил фразу «Мне все равно» так много раз, что я наконец решил спросить, от кого он ее услышал.

Он замер. Я понял, что происходит в его голове: соврать папе или заложить друга? Из исследований Талвар я знал, что проиграю эту битву. Я остановил поток его мыслей, сказав, что если он услышал это в школе, то не обязательно говорить мне, от кого именно. Но если он скажет мне правду, это никак не отразится на судьбе его друга.

«Да, я услышал ее в школе», — сказал Люк с облегчением. Потом он признался, что ему не все равно, и обнял меня. Больше я не слышал фразу «Мне все равно».

Ирония феномена вранья в том, что это одновременно нормальное и ненормальное поведение. Иногда люди хотят, чтобы им врали, а иногда ложь приводит к плохим последствиям.

Белла де Пауло большую часть своей карьеры уделила изучению вопроса лжи у взрослых. Во время одного исследования она опрашивала студентов и жителей района в комнате, оснащенной звукозаписывающим устройством. Де Пауло обещала участникам эксперимента полную конфиденциальность и попросила вспомнить свою самую страшную ложь. Причем во всех деталях.

«Я ожидала услышать очень серьезную ложь, — вспоминает де Пауло. — Вроде историй о том, как они изменяли женам, растрачивали казенные деньги или втюхивали клиенту некачественный товар». В общем, де Пауло услышала о многом, включая убийство и кражу. Но, к ее величайшему изумлению, очень многие истории касались детства и на первый взгляд не были чем-то из ряда вон выходящим. «Один человек рассказал мне о том, как он объел глазурь с торта и потом сказал родителям, что так и было. Другой украл несколько монеток у сестры». Услышав подобное впервые, де Пауло подумала: «Да ладно! Вы ничего серьезней не можете вспомнить?» — однако по ходу работы «детских» историй становилось все больше и больше. Она даже создала новую категорию для анализа.

«Мне пришлось перестроиться, поставить себя на место ребенка и понять, что он чувствовал, когда врал, — вспоминает она. — Для ребенка ложь в состоянии изменить самовосприятие себя как хорошего, правильно поступающего человека».

Многие из участников эксперимента утверждали, что та маленькая ложь изменила их жизнь. Они вспоминали: «Я солгал, ложь раскрылась, я чувствовал себя так плохо, что поклялся никогда больше не врать» или «Ого, я и не подозревал, как приятно обмануть отца, теперь я мог постоянно его обманывать». Ранняя ложь имеет самое большое значение. И реакция родителей на ложь имеет огромное значение.

Талвар предупреждает: зачастую родители понапрасну тестируют детей на честность, сознательно ставя их в ситуации, в которых те могут солгать. На прошлой неделе я так же поступил с нашей трехлетней дочерью. Она разрисовала обеденный стол фломастером. Я укоризненно спросил: «Тия, это ты на столе нарисовала?» Еще недавно она бы честно ответила, но теперь мой тон был таким, словно она сделала что-то серьезное. Я пожалел, что не могу переиграть эту сцену. Мне надо было напомнить ей, что не надо рисовать на столе, подложить газету под ее раскраску и стереть следы фломастера. Я сделал то, против чего предостерегала Талвар. «Нет, это не я», — ответила дочь, соврав мне первый раз в жизни. Это пятно на моей совести.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Поиски талантов в детском саду

Миллионы малышей борются за места в частных школах и программах для одаренных детей. Члены приемных комиссий утверждают, что поиск одаренного ребенка — настоящее искусство. Ученые говорят, что в 73% случаев они ошибаются

Представьте себе пятилетнего ребенка, которого приводят в незнакомый ему офис. Мама помогает ему устроиться поудобнее и выходит из комнаты.

Мама могла сказать ребенку, что незнакомый дядя поможет ему понять, в какую школу он пойдет на следующий год. В идеале никто не произносит слово «тест», однако если ребенок спросит: «Я буду проходить тест?» — ему ответят: «Скорее, развлечение. Надо будет решить несколько головоломок, нарисовать рисунок, построить что-то из кубиков и ответить на несколько вопросов».

Ребенка сажают за стол, напротив садится экзаменатор. Если через какое-то время ребенок начинает вертеться, они могут пересесть на пол. Если возникает серьезная проблема, в некоторых школах предоставляют возможность пройти тест повторно, однако в большинстве учебных заведений повторить тест можно только через год или два.

Вначале ведущий на примерах показывает, как надо отвечать на вопросы, после чего начинается сам тест. Ведущий начинает с вопросов, соответствующих возрасту ребенка. Каждый последующий вопрос чуть сложнее предыдущего. Их задают до тех пор, пока ребенок не сделает подряд несколько ошибок. В этот момент вступает в действие правило прерывания — считается, что ребенок достиг пика знаний в этом разделе и можно переходить к следующему.

Словарный запас тестируют двумя способами. Сперва ребенок должен назвать то, что видит на картинке. Потом задание усложняется. Ребенку говорят слово, например «заключать», и просят объяснить, что оно значит. Развернутое определение слова дает 2 очка, сжатое — только 1 очко.

После этого ребенок должен угадать слово с помощью нескольких подсказок. «Это что-то, на чем можно сидеть или стоять, это можно чистить, и делают его из грязи».

У ребенка есть пять секунд для ответа.

В следующем разделе ребенку показывают картинки и спрашивают, чего в них не хватает. Будем надеяться, что малыш ответит: «Ног*и* у медведя!» в течение двадцати секунд.

После этого экзаменатор выложит на стол несколько красных и белых кубиков. Ребенку покажут узор и попросят собрать его из четырех кубиков. Кубики должны лежать почти вплотную друг к другу. Для более сложных заданий используют двухцветные кубики, на каждой стороне которых изображены красные и белые треугольники. Детям постарше дают узор из девяти кубиков.

Ребенок должен также пройти несколько лабиринтов. Карандашом пользоваться нельзя. Если ребенок идет по тупиковому маршруту, с него снимают очки.

Во время теста обязательно проверяется способность ребенка различать формы — он должен понимать, что круг относится к овалу так же, как квадрат к прямоугольнику, треугольник относится к квадрату так же, как квадрат к пятиугольнику. Или, например, знать, что снег для снеговика — то же самое, что мешок муки для батона хлеба.

Если ребенку уже исполнилось шесть лет, ему могут зачитать последовательность чисел (скажем, 9, 4, 7, 1) и попросить их повторить, а если он справится, попросить повторить пять цифр. Если ребенок запоминает ряд из семи цифр, он попадет в верхний процент ответивших. Потом ребенка попросят повторить ряд цифр в обратном порядке, и если он справится с четырьмя цифрами, его сочтут одаренным.

Каждую зиму десятки тысяч детей проводят за таким занятием первую половину дня. Результаты подобных тестов определяют поступление в элитные частные школы и программы для одаренных детей в государственных школах. Результаты прохождения тестов сравнивают с результатами всех детей, родившихся в той же трети года. По результатам тестов более трех миллионов американских детей, то есть почти 7% всех учеников американских государственных

школ, зачисляются в программы для одаренных детей. Еще два миллиона детей поступают в частные школы.

Тесты различаются по объекту измерения. Некоторые из них являются вариантами обычных тестов проверки умственных способностей, как, например, тест Векслера для проверки умственных способностей для дошкольников и начальной школы[20]. В некоторых школах используют тесты, не затрагивающие умственные способности, например тест на когнитивные способности[21] или гибрид между тестами на умственные способности и обучаемость, например школьный тест Отиса — Леннона[22].

Вне зависимости от того, на что именно тестируют ребенка и какой тест для этого используют, у всех тестов есть одна общая характеристика. Все они крайне неэффективны в деле предсказания школьных успехов малыша.

Совершенно очевидно, что далеко не все одаренные детсадовцы поступят в Гарвардский университет. Тем не менее считается, что эти отборочные тесты в состоянии показать, кто будет лучше всех читать, писать и считать во втором-третьем классе. Однако в реальности тесты даже этого не могут.

Я обрисую вам масштаб проблемы: из 100 выбранных «талантов» в детском саду только 27% можно назвать талантливыми к третьему классу. Получается, что 73 ученика, которые заслуживают место в специальном классе для талантливых детей, его не получают.

В некоторых школах все-таки попытались найти новые способы обнаружения талантов. Там ребенка могут попросить что-то нарисовать или тестируют его на эмоциональную эмпатию. Однако научный анализ этих тестов свидетельствует: они еще менее эффективны, чем обычные тесты на проверку умственных способностей.

Проблема не в том, какой именно тест использовать и что именно тестировать. Проблема только в том, что мозг детей еще недостаточно развит.

Вот уже несколько десятилетий сосуществуют очень противоречивые мнения относительно тестов проверки умственных способностей. Критики утверждают, что в них заложено предвзятое

культурное и классовое отношение. Проводящие тестирование компании прислушались к этим обвинениям и изменили тесты, чтобы уменьшить эффект предвзятости. (Не будем забывать, что версии этих тестов используют по всему миру.) Даже школы, в которых следуют самым жестким требованиями в отношении IQ учеников, часто делают исключения для детей из бедных семей или тех, для кого английский язык не родной. Тем не менее, отвлекшись на предвзятость, мы совершенно забыли о другом важном вопросе: как часто тесты *точно* определяют талантливых малышей из самой обычной среды? Мы задали этот вопрос ответственным за набор учащихся и директорам школ. Они ответили, что считают тесты точным инструментом определения будущих способностей. К каждому из них прилагается толстенная инструкция, первые главы которой посвящены описанию исследований, подтверждающих точность теста. Все выглядит очень убедительно. Тем не менее приводимые статистические данные доказывают не точность тестов в определении будущих талантов, а точность в определении успеваемости и знаний ученика на данный момент, а также преимущества данного теста по сравнению с тестами конкурентов.

Лоренс Вайсс занимает пост вице-президента по развитию продукта в компании Pearson/Harcourt Assessment, владеющей тестом WPPSI. На мой вопрос, с какой точностью тест предсказывает успеваемость ученика на ближайшие два-три года, он ответил, что его компания не собирает подобную информацию. «Мы не отслеживаем их развитие. Мы не занимаемся предсказаниями будущих результатов». Этот ответ шокировал нас. На основе результатов теста оценки умственных способностей принимаются очень серьезные решения! Результат в 120 баллов переводит ребенка в разряд одаренных, что дает ему возможность посещать специальные занятия. Результат в 130 баллов открывает двери школы для одаренных детей.

Заметим, что мы не говорим о гениях, вундеркиндах, количество которых не превышает одного на полмиллиона. Термин «одаренный» означает, что ребенок умный, но не обязательно исключительный. Половина выпускников института имеют IQ выше 120 баллов, средний IQ людей, имеющих научную степень, составляет 130.

Однако попадание в ряды одаренных дает ребенку большие преимущества в получении образования. Его окружают «головастые» сверстники, что позволяет учителям проходить программу быстрее и дать детям больше знаний. Согласно исследованию, проведенному в Калифорнии, участники программ для одаренных детей в государственных школах проходят программу на 36,7% быстрее, чем в обычных школах.

Во многих школьных округах учеников вовсе не тестируют и они учатся по одной и той же программе до окончания школы. Те, кто после детского сада идет в частную школу, гарантированно остаются там до окончания восьмого класса.

Если компании, создающие и проводящие тесты на проверку умственных способностей, не интересуются их точностью, то наука этим очень даже интересуется.

Хой Суен занимает пост профессора образовательной психологии в университете Пенсильвании. В 2003 году профессор опубликовал метаанализ сорока четырех исследований точности тестов ребятишек дошкольного возраста. Большинство из этих исследований были проведены в период с середины 1970-х до середины 1990-х и касались только одной школы или округа. Суен пришел к выводу, что результаты тестов детей дошкольного возраста на проверку умственных способностей только в 40% случаев подтверждались последующими успехами (согласно результатам тех же самых тестов, проведенных через два года).

Это верно для всех детей и всех уровней способностей, включая одаренных детей и учеников частных школ.

Команда ученых из университета Северной Каролины проанализировала результаты тестов учеников средних классов одной независимой школы. Согласно школьным требованиям, все абитуриенты должны были пройти тест WPPSI до приема в начальную школу. Все они были умными детьми, их средний балл IQ равнялся 116. В третьем классе ученики прошли так называемый комплексный тест III[23], который был специально разработан для учеников, проходящих интенсивную программу обучения частных школ. Общие

результаты были хорошими, средние оценки детей попадали в 10% лучших результатов.

Однако смог ли тест WPPSI правильно показать, какие учащиеся будут в дальнейшем добиваться хороших результатов? Не особо. Совпадение результатов теста WPPSI и последующих тестов составляло 40%.

Среди самых талантливых учеников это процентное соотношение оказалось еще ниже. Уильям Цусима исследовал две элитные частные школы на Гавайях. Средний IQ учеников одной из них составил 130, другой — чуть выше 126. Однако результаты тестов по чтению во втором классе лишь на 26% совпадали с результатами теста WPPSI. По математике процентное соотношение было еще ниже.

Возникает логичный вопрос: сколько детей были недооценены по результатам этих тестов? Как я уже говорил, только 40% маленьких «умников» продолжают оставаться таковыми через несколько лет после первого теста. Допустим, школа хочет иметь в третьем классе для одаренных детей лучшие 10% учеников. Но получается, что 72,4% из них невозможно определить при помощи IQ-тестов, проведенных в период, когда дети еще не ходили в детский сад. Тогда они не показали хороших результатов. Многие из них по результатам тестов тех времен даже близко не подобрались бы к лучшим. Практически треть самых «головастых» третьеклассников по результатам детсадовских тестов попали бы в категорию «ниже среднего».

Количество промахов как в отрицательную, так и в положительную сторону волнует экспертов. Среди них — ведущий исследователь Службы тестирования для нужд образования Дональд Рок.

«Отбор лучших детей детсадовского возраста или первоклашек при помощи тестирования не имеет под собой серьезного обоснования, — считает Рок. — Тест на IQ дает очень неточные результаты. В третьем классе его можно использовать, во втором — может быть. А тестируя детей младшего возраста, мы, по сути, выявляем тех, кто растет в образованной, интеллигентной семье и получает знания благодаря этому».

Рок добавляет, что определенная связь между результатами тестов и реальными способностями учеников, бесспорно, существует. «Тот, кто вошел в 1% лучших, без сомнения, останется в числе 10% лучших и

через пять лет. Определенно ребенок, великолепно прошедший тест, — это умный ребенок, однако у тех, кто успешно прошел тест перед детсадом, к третьему классу ситуация может сильно измениться».

Рок объясняет это тем, что в третьем классе государственных школ программа становится гораздо сложнее. На уроках математики дети должны не просто запоминать числа, а «включать голову», а во время чтения важно не просто читать вслух, произнося звуки, а концентрироваться на понимании текста. Эта новая степень сложности разделяет детей.

«У многих школьников рост останавливается или замедляется». Именно поэтому Рок считает, что в третьем классе тестирование становится обоснованным. «Успеваемость и рейтинг детей в третьем классе имеют большое значение. Тестирование третьеклассников может предсказать успехи учеников в более отдаленном будущем и во многих областях знаний».

Проблема не в том, что тесты на определение умственных способностей имеют какой-то дефект. Проблема только в том, что дети до этих тестов еще не доросли.

«Было бы неправильным обосновывать весьма серьезные решения вроде приема учеников в элитные школы исключительно на результатах подобных тестов, — говорит сотрудник английского университета Уорвик в Ковентри Стивен Странд. — Такие структурные решения чаще всего крайне негибки, и кого-то могут принять на основании результата, показанного на самой ранней стадии “марафонского забега”, а кого-то отвергнуть. Гибкость необходима для изменения решений и условий в будущем». Странд не считает разумным тестировать детей дошкольного возраста и младшеклассников, однако считает, что тесты IQ в средней школе и старших классах способны довольно точно предсказать успехи учащихся в колледже.

Недавно в журнале Intelligence была напечатала статья Странда, в которой он проанализировал результаты тестов 70 000 английских детей. Странд сравнил результаты проверки умственных способностей, проведенных в возрасте одиннадцати лет, с результатами экзамена GCSE[24] для получения свидетельства об

общем среднем образовании в шестнадцатилетнем возрасте. Процент совпадения результатов оказался высоким. По сравнению с тестом на IQ в раннем возрасте тестирование в возрасте одиннадцати лет в два раза точнее выявляло одаренных учеников.

Все ученые, с которыми мы общались, предупреждали, что не стоит прогнозировать будущий успех ребенка по результатам раннего тестирования. И настаивали на необходимости второго тестирования. Подобные предупреждения исходят совсем не от идейных противников тестирования на IQ, а от создателей этих тестов. Это профессор Дэвид Ломан из университета Айовы, один из авторов теста на когнитивные способности (Cognitive Abilities Test), Стивен Пфайффер, автор теста-шкалы одаренности (Gifted Rating Scales), и Сесил Рейнолдс, автор одноименного теста оценки интеллектуальных способностей (Reynolds Intellectual Assessment Scales).

Тем не менее, поскольку тщательное тестирование требует временны*х* и финансовых вложений, детей по-прежнему принимают или не принимают в школу на основании результатов одного теста. Во многих школах даже не дают пересдать его.

«Количество людей, получающих отказы, огромно, — говорит Рейнолдс. — Если бы мы позволяли себе что-то подобное в процессе выявления одаренных студентов, то нарушали бы федеральный закон».

Вот, например, Южная Каролина. Власти штата поручили Центру образования для одаренных детей при колледже Уильяма и Мэри оценить отбор в программу для таких детей. Власти считали, что национальные меньшинства в программе представлены недостаточно. Однако выяснилось, что проблем было гораздо больше.

Несмотря на то что квоты для нацменьшинств недавно были увеличены, большинство участников программы по-прежнему были белыми (86%). Однако самым плачевным было то, что вне зависимости от расы огромное количество детей — участников программы оказались отнюдь не одаренными.

Представители Центра подняли результаты тестов учеников третьего, четвертого и пятого классов за 2002 год. Результаты оказались ужасными. Двенадцать процентов одаренных учеников имели базовые знания математики, еще у 30% учеников эти знания были оценены как «хорошие». С английским языком дела обстояли

еще хуже. Можно было бы предположить, что исследователи рекомендуют перевести этих детей в обычные классы, но вместо этого специалисты Центра посоветовали властям штата принять специальную программу для отстающих, но талантливых детей, то есть проводить политику, в которой изначально заложены серьезные противоречия.

Мы связались с двадцатью крупнейшими школьными округами страны.

В каждом существовала та или иная программа для одаренных детей. В двенадцати округах эти программы начинались с детского сада. Ни в одном из округов не тестируют третьеклассников — ярлык одаренного наклеивают к окончанию второго класса. Все это противоречит научному знанию о детском развитии. «У меня нет ответов на ваши вопросы, — говорит Лори Кирш, супервайзер программы для одаренных детей в школьном округе Хиллсборо. — Мы ищем талантливых детей. Мы делаем все возможное, чтобы они могли преуспевать и расти. Мы даем им время, чтобы их талант мог развиться».

Общаясь с разными школами, я понял, что было бы нечестно судить о программе исключительно по возрасту, в котором тестируют детей. Необходимо учитывать и другие факторы. Например, в какой степени образование в рамках данной программы отличается в лучшую сторону от программы обычной школы. В некоторых школьных округах, например в Далласе, талантливых детей выявляют уже в детском саду, однако не делают никаких серьезных разграничений между ними и всеми остальными детьми. Все те, кого признали одаренными, продолжают учиться в своем классе и раз в неделю посещают специальный двухчасовой курс. Этого, конечно, недостаточно. Сложно утверждать, что в Далласе дела обстоят лучше, чем в Детройте, где отбор одаренных детей происходит еще до их поступления в детский сад, но образовательная программа для одаренных детей в Детройте гораздо более насыщенная — они могут перевестись в специальную академию и заниматься только там.

Надо сказать, что проблема сводится не только к возрасту тестирования. Даже в детском саду некоторые дети выделяются своими способностями. Проблема заключается в том, что школьные

округа не дают шанса детям, чьи таланты расцветают позднее. Кроме этого, не проводится объективное повторное тестирование, с помощью которого можно удостовериться, что ребенок по праву занимает место в программе для одаренных.

Ни в одном из двадцати лучших школьных округов не существует правила о том, что попавшие в программу дети должны проходить тест на IQ с высокими результатами через несколько лет после учебы. Дети остаются в классе для одаренных, если не начинают сильно отставать от других учеников. И это понятно — школьным округам важно набрать участников этих программ, а не избавляться от учащихся. Во многих школьных округах исходят из того, что интеллект — нечто врожденное и неизменное. Исходя из этой логики, тестировать учеников повторно нет необходимости, потому что набранные ими баллы IQ «действительны» до конца жизни. Такой подход отлично иллюстрирует политику двойных стандартов: школьные округа свято верят, что по результатам тестов можно отсечь часть учеников в процессе набора участников программы, но не находят необходимым тестировать участников программы во время ее проведения.

В Южной Каролине даже ввели новые правила, защищающие права учеников с низкой успеваемостью, посещающих классы для одаренных детей. Во-первых, ученика нельзя исключить из класса только на основании того, что его успеваемость хуже, чем у остальных. Основанием для исключения должно быть что-то другое. Во-вторых, если ребенка переводят в обычный класс до конца учебного года, он автоматически возвращается в класс для одаренных детей на следующий год без какого-либо тестирования.

Во Флориде тоже считают, что нельзя ждать от одаренных детей демонстрации своих талантов. В 2007 году проект реформы программы образования одаренных детей не был одобрен комитетом по образованию штата, пока из его текста не вычеркнули требование регулярного тестирования учеников каждые три года.

Как я уже писал, авторы тестов отрицательно относятся к постулату о том, что человек, показавший себя одаренным, будет таковым всю оставшуюся жизнь. Соавтор теста когнитивных способностей Ломан объясняет: «Мы уже давно боремся (правда, без особого успеха) с

архаичным представлением о том, что одаренность есть нечто неизменное».

Из всех школьных округов, работу которых мы исследовали, ни один не бросает вызов научному прогрессу так, как это делает школьный округ Нью-Йорка. В школу принимают по результатам теста, который проводят в детском саду. Зачисленных в школу никогда не тестируют повторно, и дети в зависимости от школы могут проучиться до пятого или восьмого класса. К 2008 году департамент образования Нью-Йорка за четыре года четырежды менял тест, используемый для выявления одаренных детей, потому что ни один вариант не давал желаемых результатов. В отчете главы департамента за 2007 год было написано, что по результатам тестов слишком мало детей попадало в верхние 10%, поэтому 42% мест в классах для одаренных детей отдали ученикам, которые по результатам тестов не попадали и в 20% лучших. Это привело к тому, что образовательная программа стала значительно легче. На сайте школьного округа появилась информация о том, что старых, не прошедших конкурс соискателей поставят в лист ожидания на места в четвертом и пятом классах на случай появления вакансий. Впрочем, как предупреждало руководство школьного округа, если свободные места и будут, то очень немного. У независимых частных школ нет никакого выбора — они почти по определению должны тестировать детей еще до детского сада. Но мы уже говорили о том, сколько недостатков у этого метода отбора и какое огромное количество талантливых детей остаются незамеченными. Ответственные за набор учащихся могут сколько угодно говорить родителям, что «процесс приема является в большей степени искусством, чем наукой», но наука говорит, что на 60% процесс отбора кандидатов — далеко не искусство, а воля случая. В некоторых городах элитные курсы подготовки к поступлению в лучшие школы тоже используют тестирование для проверки умственных способностей. И они этого совершенно не стесняются: в районе Сиэтла есть курсы подготовки к школе, гордо указавшие на своем сайте, что они единственные в штате тестируют своих абитуриентов на IQ. Кое-где тестируют детей в возрасте 27 месяцев, другие учебные заведения дают им состариться до двух с половиной лет.

Учитывая низкую точность тестов на IQ, хотелось бы найти другой метод тестирования, определяющего одаренность, и использовать при этом, например, эмоциональный интеллект и поведение. Десятки сайтов задают вопрос «Ваш ребенок — одаренный?», после чего предлагают список поведенческих черт, которые родители должны искать у своих детей. Так поступают и школы, используя чек-листы во время приема учащихся. Остается вопрос: являются ли поведенческие черты более надежным способом определения одаренности, чем тесты IQ?

Со времен публикации в 1995 году книги Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект» широкое признание получило представление о том, что темперамент и умение общаться с людьми могут оказаться важнее для достижения успеха, чем когнитивный интеллект. В предисловии к изданию, посвященному десятилетнему выходу книги в свет, Гоулман хвалил школьные округа, которые ввели в учебную программу материалы по эмоциональному интеллекту, и предположил, что для некоторых студентов эмоциональный интеллект может стать опорой для построения научной карьеры. Некоторые школы используют принципы теории эмоционального интеллекта в процессе набора учеников. Сейчас в частных школах становится все популярнее следующий способ отбора: дошкольников собирают в группы, и супервайзеры при помощи чек-листов быстро оценивают поведение детей, мотивацию и характер.

Может ли оценка эмоциональности детей возместить то, чего не хватает в обычных IQ-тестах?

В течение последнего десятилетия сформировалось несколько подходов к измерению эмоционального интеллекта. Один из тестов под названием MSCEIT[25] создан командой, которая в свое время и придумала термин «эмоциональный интеллект». В эту команду входит Питер Сэловей, декан Йельского колледжа. Другой тест под названием EQ-I создал Реувен Бар-Он, автор термина «коэффициент эмоциональности». Исследователи по всему миру стали применять модель эмоционального интеллекта Бар-Она и получили шокирующие результаты.

Метаанализ исследований показал, что корреляция между эмоциональным интеллектом и успеваемостью составляет всего лишь 10%. Кстати, одно из исследований показало высокий коэффициент эмоциональности у заключенных. Это к вопросу о том, что люди с высоким эмоциональным интеллектом принимают-де правильные решения, улучшающие их жизнь.

Сэловей неоднократно критиковал Гоулмана за то, что он неправильно истолковал и представил результаты исследовательской работы его команды, а также влияние сделанных ею открытий. Сэловей считает оптимистические обещания Гоулмана не только «не реалистичными», но и «никак не обоснованными и вводящими людей в заблуждение результатами».

В одном из тестов эмоционального интеллекта детей спрашивают, что они ощутят, если их лучший друг переедет. И чем более подробно и многословно говорит ребенок, тем больше баллов он получает, так как вербальные способности — двигатель когнитивного интеллекта. (В одной из последующих глав мы рассмотрим, что способствует языковому развитию.) Поэтому вместо того, чтобы триумфально доказывать, что эмоциональный интеллект заменяет когнитивные способности, один влиятельный ученый утверждает, что все обстоит наоборот: более развитые когнитивные способности усиливают эмоциональные функции.

Исследования также показывают, что индивидуальность детей имеет прямое отношение к их успехам в учебе. Проблема, однако, в том, что в разном возрасте на передний план выходят разные черты характера. Согласно результатам одного исследования, экстраверты успешны в детском саду, однако ко второму или третьему классу это качество теряет половину своего веса, а согласно исследованиям других ученых, к шестому классу оно уже вообще бесполезно. Более того, экстравертность начинает иметь отрицательное воздействие. К восьмому классу лучшие ученики довольно часто оказываются интровертами.

В 2007 году Грег Дункан вместе с одиннадцатью известными соавторами напечатали результаты широкомасштабного исследования 34 000 детей. Они обработали информацию шести долгосрочных исследований населения: четырех в США, одного в Канаде и одного в

Англии. До детского сада все дети, участвовавшие в этом исследовании, проходили тот или иной вид теста на IQ или тесты учебных достижений. Кроме этого, матери и учителя оценивали способности детей общаться, их концентрацию и внимание, а также поведение в период подготовки к школе. Ученые искали все факторы, связанные с темпераментом и поведением ребенка, которые могут повлиять на успеваемость в школе: импульсивность, чувство тревоги и беспокойства, агрессию, недостаточную общительность, гиперактивность, трудности с концентрацией и так далее.

Команда Дункана ожидала, что социальные навыки и способности к общению станут лакмусовой бумажкой хорошей успеваемости. Дункан вспоминает: «На все исследование у нас ушло три года, и в течение этого времени постепенно начали проявляться закономерности». В целом результаты теста IQ совпадали с результатами метаанализа, проведенного Суеном, а успехи по чтению и математике были предсказаны результатами ранних тестов IQ в лучшем случае на 40%. Рейтинг внимания подтверждался последующими успехами от силы на на 20%, а рейтинг поведения дал в максимальном случае лишь 8% совпадений. Это означает, что многие дети, ставшие хорошими учениками, в возрасте пяти лет все еще вели себя плохо, а многие из тех, кто в пять лет был паинькой, не превратились в хороших учеников. Исследователи не ожидали, что социальная адаптированность и навыки социального общения окажутся столь ненадежными факторами предсказания будущего успеха. «Именно это меня больше всего и удивило», — говорил Дункан.

Было бы очень здорово, если бы к сорокапроцентной точности IQ-тестов можно было прибавить 20% точности рейтинга внимания и концентрации и приплюсовать рейтинг общительности, чтобы тесты в целом на 70% правильно рисовали картину будущего. Но так не получится. Что бы мы ни делали, мы только выявляем не по годам развитых детей с хорошим поведением и пропускаем тех, кто «расцветет» на год-два позже. Например, мотивация совпадает с успеваемостью точно так же, как и интеллект. Но выясняется, что дети с более высоким IQ более мотивированы на учебу, поэтому каждый анализ IQ показывает, что мотивация может добавить лишь несколько процентов к общей точности.

Практически у каждого ученого есть любимый набор тестов. В лучшем случае все они в совокупности могут лишь с пятидесятипроцентной точностью предугадать будущие успехи маленьких детей.

Чуть позже в этой книге мы обсудим способы, помогающие концентрироваться в отвлекающей обстановке, и покажем, что именно эта способность может оказаться дополнительным фактором, который так упорно искали ученые. И кто знает, может быть, через пять лет ученые смогут создать новый тест-гибрид, который объединит IQ и импульсивность, что даст возможность предсказать, как будет учиться пятилетний ребенок в будущем. Нынешние тесты упускают из виду огромное количество талантливых маленьких детей.

Создатели IQ-тестов предупреждают, что оценку интеллекта можно начинать проводить самое раннее в одиннадцать лет. Если сделать это раньше, то на результаты будет сложно положиться. В связи с этим возникает вопрос: какие процессы, происходящие внутри мозга, приводят к тому, что один человек оказывается умнее другого? И когда начинаются эти процессы — в раннем детстве или позже?

В 1990-х ученые заговорили о связи между интеллектом и толщиной коры головного мозга — усеянной «кратерами» поверхности, покрывающей внешнюю оболочку мозга. В каждом кубическом миллиметре мозга взрослого насчитывается от 35 до 70 миллионов нейронов и до 500 миллиардов синапсов[26]. Если нервные волокна, находящиеся в одном кубическом миллиметре мозга, растянуть в одну линию, ее длина составит 30 километров. Соответственно, чуть более толстая кора головного мозга дает триллионы дополнительных синапсов и много километров дополнительного нервного волокна. Получается, что чем толще кора, тем лучше.

Толщина коры головного мозга у ребенка достигает максимума к семи годам, поэтому можно сказать, что все исходные материалы для создания интеллекта к этому возрасту уже присутствуют (а мозг ребенка достигает 95% размера взрослого). Казалось, что на этом основании и в этом возрасте вполне можно принимать решения о будущем ребенка.

Однако формула «чем толще, тем лучше» была сильно доработана Джеем Гиеддом и Филиппом Шо из Национального института здоровья в 2006 году. У среднестатистического умного семилетки кора головного мозга действительно чуть более толстая, чем у обычного ребенка, однако у самых умных детей с доказанно более высоким интеллектом в раннем возрасте кора головного мозга чуть более тонкая. В возрасте от 5 до 11 лет они прибавили полмиллиметра серого вещества, и их кора стала максимально толстой в возрасте с 11 до 12 лет, то есть на четыре года позднее, чем у обычных детей.

«Направлять ребенка в класс для одаренных в таком раннем возрасте, возможно, будет неправильно, — говорит Гиедд. — Тогда мы пропустим всех тех, чьи таланты проявятся позже».

Внутри мозга кипит конкуренция нейронов. Неиспользуемые нейроны исчезают, победители выживают. Если они используются часто, то они обрастают слоем белой жировой ткани, которая во много раз усиливает скорость передачи, происходит своего рода апгрейд серого вещества до белого. Этот процесс идет неравномерно, в некоторых частях мозга может нарастать серое вещество, а в некоторых серое превращается в белое. Однако если этот процесс в принципе происходит, то апгрейд осуществляется очень быстро — в некоторых областях 50% нервной ткани может видоизмениться в течение всего лишь одного года.

В результате этого возможны резкие скачки в интеллектуальном развитии (точно так же ребенок способен сильно вырасти за лето). В период приблизительно с 9 до 13 лет быстрое развитие левого полушария приводит к большому прогрессу в речевом развитии. Считается, что префронтальная кора головного мозга играет огромную роль в способности абстрактно мыслить. В этой области мозга апгрейд не начинается до предпубертатной стадии. Эта одна из областей мозга, которая достигает зрелости одной из последних.

В те же годы мозг улучшает организацию больших нервных капсул, которые соединяют доли мозга друг с другом. Нервы, соединенные под углом, имеют преимущество в использовании по сравнению с нервами, идущими параллельно. Небольшие изменения могут привести к поразительным результатам: улучшение организации всего на 10% объясняет разницу между IQ ниже 80 и IQ выше 130 баллов. Подобные

десятипроцентные улучшения — обычное явление в период с 5 до 18 лет. Учитывая эту реорганизацию, совершенно неудивительно, что результаты тестов IQ в раннем детском возрасте дают такой сильный разброс. В период с 3 до 10 лет результаты IQ тестов детей могут увеличиваться или снижаться более чем на 15%. Все сказанное имеет даже большее отношение к «головастым» детям, потому что их интеллект более гибок, чем у обычных детей.

Ричард Хайер — известнейший невролог, работает в Калифорнийском университете в Ирвине. Он был в шоке, узнав от меня о том, что в Нью-Йорке одаренных учеников отбирают в пятилетнем возрасте на основании часового теста. «Я думал, что в школьных округах с этим покончили несколько десятилетий назад, — говорит Хайер. — Если тестировать пятилетних, то я не считаю, что один снимок соединения длинной цепи развития может быть полезен. Дети с разной скоростью проходят различные этапы развития. Зачем забывать о детях, быстрое развитие которых начинается после пяти лет?»

Хайер специализируется на точном установлении месторасположения интеллекта в мозгу. Неврология всегда стремилась узнать, за какие функции отвечает каждая конкретная часть мозга. Ранние результаты исследований были получены на пациентах, у которых пострадала та или иная часть мозга. В зависимости от того, что эти пациенты не могли делать, наука узнала, в какой части мозга происходит обработка визуального восприятия, какая отвечает за моторику, а какая — за понимание языка.

За последние десять лет технология сканирования мозга позволила нам узнать очень многое. Мы знаем, в какой части мозга загорается сигнал тревоги при неизбежном приближении опасности, в какой мы испытываем религиозные чувства и где именно в мозгу расположен центр, который требует, чтобы обладатель мозга испытал романтическую любовь.

Однако место в мозгу, в котором находится интеллект, так и не было найдено. Такие неврологи, как Хайер, стояли на пороге точного определения кластеров серой материи, содержащей интеллект у большинства взрослых. Однако во время исследований ученые обнаружили нечто, заставившее их в корне пересмотреть устоявшееся

предположение о том, что каждая конкретная область мозга связана с какой-то конкретной функцией.

По мере роста ребенка область мозга, в которой происходит интеллектуальная деятельность, меняется. Нервная система маленького ребенка отличается от той, которая окажется в его распоряжении, когда он станет сначала подростком, а потом взрослым. В этих системах много совпадений и пересечений, но и разница очень значительна. В конечном счете во многом интеллектуальные успехи ребенка будут зависеть от того, как его мозг научится переносить обработку интеллектуальной информации в те области, где эта обработка происходит более эффективно.

Брэдли Шлаггар — невролог из университета Вашингтона в Сент-Луисе. Шлаггар определил, что дети и взрослые при выполнении простого устного теста внутри сканера МРТ используют 40 определенных кластеров серой материи. Однако, сравнив сканы девятилетних детей и двадцатипятилетних взрослых, он пришел к выводу, что только половина этих кластеров была у них одинаковой. Взрослые использовали свой мозг совсем не так, как это делали дети.

Кун Хо Ли из Национального университета в Сеуле попросил две группы корейских старшеклассников решать разные задачи внутри томографа. Активность мозга одаренных подростков переключилась в теменную долю, и именно они оказались среди 1% тех, кто закончил тест с лучшими результатами. При этом в мозгу остальных подростков подобного перехода мысленной активности не наблюдалось.

Ученые разных стран подтверждают эти открытия. Исследователи из Корнельского, Стэнфордского университетов и лондонского Кингс-колледжа пришли к выводу о том, что когнитивные цепочки детей совсем не такие, как у взрослых.

«Все это противоречит старым устоям неврологии, — заметил Хайер с улыбкой. — Исследования идут в новом направлении, и суть их сводится к тому, что интеллект мигрирует из одной области мозга в другую».

В то время, когда большинство детей тестируют на одаренность для записи в частные детские сады и школу-восьмилетку, у них еще не до конца развилась кора головного мозга и не произошел переход интеллектуальной активности из одной доли мозга в другую. Мы

принимаем серьезные решения о будущем детей тогда, когда их мозг еще не начал переживать кардинальные изменения, которые и будут определять их интеллект.

Интеллектуальное развитие невозможно изобразить в виде сглаженной кривой. График интеллектуального развития состоит из острых углов, взлетов и падений, которые необходимо пережить.

Нам необходимо подумать, почему мы отбираем умных детей так рано. Мы сами придумали эту систему, чтобы обнаружить и лелеять таланты. Но система не работает для большинства детей, и в результате мы не замечаем очень многих талантливых ребят.

Так как же быть с теми, чьи таланты проявятся позднее? Неврологи считают, что для достижения максимальных когнитивных способностей более поздний вариант развития оптимален. К тому же подождать нужно совсем чуть-чуть. Вся система отбора талантливых детей стала бы намного эффективнее, если бы мы отложили начало тестирования на время окончания второго класса.

Талантливые дети развиваются очень неровно. (Бывают случаи, когда оценки одаренного ребенка за устные и письменные задания настолько разнятся, что по результатом одной половины теста ребенка можно записать в программу для одаренных, а по результатам другой половины — отправить в класс коррекции.)

Многие даже не догадываются о том, что скачкообразное и неровное развитие ребенка может оказаться плюсом, а не минусом. Кто знает, может быть, маленький ребенок с хорошими когнитивными способностями, испытывающий проблемы с фонетикой, скажет в будущем новое слово в абстрактном языке поэзии. А полная фиксация четырехлетнего ребенка на, допустим, динозаврах не говорит о том, что он ничего другого в жизни и знать не захочет. Возможно, в будущем это поможет ему развить концентрацию, которая сослужит ему в жизни добрую службу.

Представьте себе девочку, которую не взяли в программу для одаренных. Эта девочка читает с двух лет, но у нее не хватает координации для того, чтобы составить из четырех кубиков прямую линию. Эта девочка, новые таланты которой раскроются чуть позже, живет с мыслью о том, что она недостаточно талантлива и умна. Тем не менее она достаточно умна для того, чтобы понять, что кто-то

объявил ее бесталанной. И поэтому двери класса для одаренных детей для нее закрыты.

ГЛАВА ШЕСТАЯ
Эффект братьев и сестер

Фрейд ошибался. Шекспир был прав. Правда о том, почему братья и сестры враждуют

Недавно бразильские ученые исследовали данные травмпунктов, а именно случаи, когда скорая помощь доставила туда детей, проглотивших монеты. Ученые задались вопросом: чаще ли глотают монеты дети, у которых нет братьев и сестер? В конце концов ученые решили, что у них недостаточно информации для квалифицированной оценки, и прекратили свое исследование.

Это далеко не первый случай, когда ученые пытались найти побочные эффекты отсутствия у ребенка братьев и сестер. В Италии пытались выяснить, существуют ли у девочек-подростков, растущих без братьев и сестер, какие-либо расстройства питания (таковых не оказалось). В Израиле один ученый заметил, что единственные дети чаще болеют астмой. Это действительно так, если сравнивать их с теми, у кого 15–20 братьев и сестер. Однако по сравнению с детьми из семей среднего размера разницы в частоте заболеваний не наблюдалось. Так что если у вас один ребенок, беспокоиться на эту тему не стоит.

В Англии ученые задались вопросом, меньше ли у единственных детей бородавок. Думаю, что ответ вряд ли изменит вашу жизнь, но если угодно, вот он — в 11 лет немного меньше. Впрочем, не расслабляйтесь слишком рано — шотландские ученые утверждают, что дети, растущие без братьев и сестер, чаще страдают от экземы.

Кажется, что исследователи сошли с ума. За последние два десятилетия количество американок, родивших только одного ребенка, увеличилось в два раза, и сейчас однодетных семей насчитывается больше, чем семей с двумя детьми. Никто толком не понимает, что это значит для самих детей, но можно предположить, что это *должно* что-то значить. Раньше семьи с одним ребенком были исключением из общего правила. Один из родоначальников детской психологии Стэнли Холл писал в 1898 году, что «быть одним ребенком в семье — само по

себе диагноз». Хотя в наши дни ученые не часто комментируют это высказывание, исследования бородавок и проглоченных монеток свидетельствуют: ученые все еще находятся под влиянием идей Холла.

Они действительно обнаружили некоторые незначительные особенности у детей, растущих без братьев и сестер. Впрочем, в этих открытиях нет ничего удивительного. Мы знаем, что такие дети учатся в школе чуть лучше. Возможно, это объясняется теми же причинами, по которым старший ребенок обычно учится чуть лучше младшего. Из результатов одного австралийского исследования мы знаем, что девочки, не имеющие братьев или сестер, в среднем на пятнадцать минут в день меньше уделяют физической активности, что, вероятно, объясняет результаты немецкого исследования, согласно которым единственные дети до четырех лет чуть менее подвижны.

Однако нас главным образом интересует вопрос: «Как единственные дети ладят с другими?» Наиболее актуален этот вопрос для Китая, где начиная с 1979 года государство ограничивает количество детей в городских семьях. (Несмотря на это, 42,7% китайских семей имеют двух и более детей.) После введения этой политики критики предупреждали, что дети, растущие в одиночестве, изменят весь облик нации. Несмотря на то что этот вопрос изучается в Китае на протяжении тридцати лет, результаты остаются неоднозначными. В одном исследовании пишут, что единственные дети в средней школе ведут себя спокойнее и лучше общаются с окружающими. Согласно результатам другого исследования, все ровно наоборот. Так почему же нет определенных результатов? Это может показаться странным, потому что теоретически навыки общения у ребенка, выросшего без братьев и сестер, развиты не слишком хорошо. Логично, не так ли? Единственный ребенок накапливает огромный опыт общения, который помогает ему находить общий язык с людьми. Соответственно, дети из многодетных семей должны уметь общаться намного лучше единственных отпрысков. Однако на самом деле это не так.

Может быть, ошибка этого предположения в том, что сотни тысяч контактов, которые происходят между братьями и сестрами, не несут никакого положительного опыта? Может быть, опыт общения с братьями и сестрами негативно влияет на навыки общения?

Лори Крамер из Иллинойского университета хочет достичь невозможного — помочь братьям и сестрам лучше относиться друг к другу.

Проблемы общения детей в семье стали очевидны для нас после пятиминутного общения с родителями, которые записали своих детей в шестинедельную программу Крамер «Больше радости вместе с братьями и сестрами». Дети играли с помощниками Крамер в комнате, оборудованной скрытыми камерами, а мы в соседней комнате наблюдали на ними на экране.

«Когда они начинают ссориться, это как паровоз — не остановишь», — говорит одна из матерей о столкновениях пятилетней дочери и шестилетнего сына. Эта женщина — профессиональный психиатр, работает с ветеранами боевых действий. На битвы собственных детей ей «больно смотреть».

Другая мамочка расстроенно вздыхает. Мы наблюдаем, как ее семилетний сын постоянно дразнит свою четырехлетнюю сестру. «Он знает ее слабые места, и нельзя сказать, что он хорошо к ней относится». Девочка явно сдерживается, чтобы не заплакать.

Мать двух пятилетних близняшек говорит, что обычно ее дочери прекрасно ладят, но по каким-то необъяснимым причинам всегда ругаются, помогая ей готовить ужин. Семьи, участвующие в программе Крамер, вполне обеспечены и благополучны. Многие родители работают в университете, а их дети ходят в лучшие местные частные школы. Родители сделали все возможное, чтобы их детям было хорошо. Однако они не в состоянии контролировать один аспект жизни, который влияет на все остальные, а именно отношения между братьями и сестрами.

Мэри Флетчер — координатор программы Крамер. Именно ей звонят родители, желая записать детей на программу. «По тону голоса я чувствую, что их просто трясет. Я им искренне сочувствую, — делится Флетчер. — Они испытывают большой стресс или ощущают бессилие. Каждый день дети заставляют их с чем-то разбираться. Одна мама позвонила мне, когда везла детей из школы: “Послушайте”. И приблизила телефон к заднему сиденью, чтобы я могла услышать ор, который там стоял».

Вы можете предположить, что речь идет о проблемных детях. Однако мы с Эшли просмотрели видеозаписи, сделанные за месяц до этого у них дома. Дети вместе играли без присмотра родителей. Мы заметили определенное напряжение между ними, тем не менее все выглядело не так уж плохо.

Согласно проведенным наблюдениям, дети в возрасте с трех до семи лет ругаются в среднем 3,5 раза в час. Некоторые столкновения очень коротки, некоторые длиннее, но в конечном счете десять минут из каждого часа дети проводят в спорах. Согласно исследованиям Хильди Росс из университета Ватерлоо, лишь одна стычка из восьми заканчивается компромиссом или примирением — в семи случаях из десяти дети или просто расходятся, или старший ребенок запугивает младшего, или силой добивается своего. Гани де Харт из университета штата Нью-Йорк в Генесео сравнила, как четырехлетние дети относятся к своим младшим братьям или сестрам по сравнению с лучшими друзьями. Выяснилось, что дети позволяли себе в семь раз больше негативных комментариев или манипулирования своими младшими братьями и сестрами по сравнению с поведением в отношении друзей.

Шотландская исследовательница Саманта Панч пришла точно к таким же результатам, опросив девяносто детей. Панч пишет, что у детей отсутствует стимул для хорошего поведения по отношению к своим братьям и сестрам, потому что в отличие от друзей они никуда не денутся и всегда будут с ними рядом, что бы ни произошло. «В отношениях между братьями и сестрами границы социального общения теряют смысл. А значит, что гнев и раздражение можно не сдерживать, а вежливость и толерантность — непринужденно игнорировать», — заключает она.

Может быть, дети, имея огромный багаж совместного общения, со временем перерастают подобное отношение? По мнению Крамер, это не всегда так. В 1990-х она вместе со своим учителем и наставником Джоном Готтманом подобрала для исследования тридцать семей, которые имели ребенка трех-четырех лет и ждали второго. С момента его рождения и до полугода два раза в неделю Крамер приходила в их дома и наблюдала, как дети играли. Когда младшему исполнялось четырнадцать месяцев, она возобновляла наблюдения. Третья серия

наблюдений начиналась, когда младшему исполнялось четыре года. Все это время Крамер оценивала качество отношений между детьми, записывая, как часто они вели себя хорошо и плохо по отношению друг к другу. Через девять лет она снова увиделась с этими семьями. К тому времени старшие дети должны были поступать в колледж. Снова проводились видеосъемки общения детей. Чтобы побудить их к взаимодействию, Крамер давала им совместные задания. Надо было решить головоломку или распланировать воображаемый отдых для всей семьи при бюджете в 10 000 долларов.

Крамер пришла к выводу, что на протяжении многих лет отношения между этими детьми характеризуются высокой степенью стабильности. Если не происходит ничего чрезвычайного — болезни, смерти или развода родителей, — отношения не меняются до тех пор, пока старший ребенок не покидает родительский дом. Каким бы ни был тон, заданный много лет назад, — участливым и теплым или властным и командным, — с течением времени он не изменялся.

«Почти половина тех семей все еще живет в нашем городе, — рассказывает Крамер. — Сейчас детям уже за двадцать. Я иногда вижу в газетах объявления о том, что они окончили колледж или вышли замуж, и встречаю их родителей в супермаркете. Я интересуюсь, как у них идут дела. И выясняется, что все по-прежнему».

Крамер постоянно приходится слышать: «Но я ведь дрался с братьями и сестрами, и все в конечном счете устаканилось». Она не спорит. По ее мнению, между братьями и сестрами часто могут происходить стычки, однако время, проведенное в совместной игре, и радость общения перевешивают весь негатив. Именно этот позитив и становится основой отношений между братьями и сестрами на всю жизнь. Для сравнения — братья и сестры, которые не дрались, а игнорировали друг друга, став взрослыми, относятся друг к другу довольно холодно.

До начала программы «Больше радости вместе с братьями и сестрами» Крамер просит родителей ответить на вопросы о том, как они видят отношения между своими детьми. Как выясняется, родители с пониманием относятся к конфликтам между детьми, и больше всего их волнует, если они просто игнорируют друг друга. Родителям не нравится, когда от детей веет пресыщенностью и раздражением.

Программа Крамер в каком-то смысле уникальна, поскольку в ее цели не входит научить детей по-доброму разрешать конфликтные ситуации. Даже взрослым непросто научиться внимательно слушать, разрядить конфликт, избегать негативных обобщений и говорить комплименты. Вместо этого Крамер концентрируется на том, что заявлено в названии программы, — на создании ситуации, в которой детям нравится играть вместе. Каждая встреча в ее центре длится шесть часов, и дети должны провести их с удовольствием. Обычно большинство детских мероприятий привязано к возрасту, поэтому детям нравится играть со сверстниками. Однако на программе Крамер братья и сестры держатся вместе.

На первом занятии дети смотрят кукольное представление. Куклы представляются инопланетянами с планеты Ксандия. Там, как только братья и сестры начинают ругаться, небо затягивает тучами и начинается ливень, поэтому Ксандию уже практически затопило. Инопланетяне прилетели на Землю, чтобы познакомиться с детьми и научиться тому, как братья и сестры могут вместе веселиться. На протяжении последующих шести занятий дети играют в настольные и ролевые игры, занимаются арт-проектом и танцуют под рэп (слова написаны специально для этих занятий). Детям дарят книжки и настольную игру про Ксандию. Они учатся начинать совместную игру, придумывать игры, которые нравятся обоим, и вежливо отказываться от игры, если она им не интересна. Проходит ролевая игра, во время которой дети последовательно репетируют эти действия. Самое важное — понять, как можно преодолеть возрастной барьер и прийти к ситуации, когда старший ребенок не отдает команды младшему. Во время этой игры детей посещает надоедливый персонаж в длинном плаще по имени Мисс Командирша — карикатура на придирчивого босса. Дети учат Мисс Командиршу поменьше командовать.

Многие из игр и арт-проектов учат детей считывать чувства братьев и сестер по выражению лица. Ключевая фраза — «Посмотри на это моими глазами, и я посмотрю твоими». Дети рисуют разные выражения лиц на специальных бумажных масках, а потом слушают истории. Задача — в нужный момент поднять маску, выражающую чувства героя.

Крамер шлифовала сценарий программы много лет, но не проработка деталей делает ее инновационной. Уникальность ее подхода в том, что она сделала всю программу *для детей*. Многие ученые считают четырехлеток слишком маленькими для каких-либо занятий. Поэтому в своих программах они делают акцент на том, чтобы обучить родителей правильно реагировать на ссоры детей. После программы дети начинают меньше ссориться, потому что теперь умеют начинать игру на условиях, которые устраивают обоих. Крамер занимается предотвращением конфликтов, а не их решением. Родителям отведена роль посредников — дома они должны напоминать детям о необходимости правильно и последовательно решать спорные вопросы, не прибегая к помощи взрослых.

Программа Крамер имеет высокую эффективность по всем показателям. Видеоматериалы, снятые до и после программы, показывают, что дома дети становятся более позитивными и принимают больше участия в жизни друг друга, а опросники родителей демонстрируют, что те тратят меньше времени на разнимание спорящих детей. Детям нравится то, что они делают во время занятий, хотя не проходит и часа без хотя бы одного классического проявления напряженности, когда старший ребенок начинает командовать младшим, а младший его провоцирует. Более того, изначально под главной идеей программы — братья и сестры могут веселиться вместе — готовы «подписаться» далеко не все ее участники.

«Я очень хорошо умею делать две вещи, — рассказывает семилетний Итан инструкторам и “коллегам”. — Я отлично играю в футбол с папой. И я умею бить людей. После того как я побью свою сестру, я себя отлично чувствую».

Его четырехлетняя сестра София сидит в метре от брата и никак не реагирует на это шокирующее сообщение.

На самом деле Итан ни разу не ударил сестру, которая в два раза меньше его самого. Более того, он часто волновался, что может ненароком сделать ей больно. Однако в тот момент Итан, кажется, получал удовольствие от того, что в разговоре плохо отзывается о Софии. Он смеялся над ней и громко протестовал против того, что ведущий помогал ей читать вслух. Он заявил, что вообще не хотел

иметь младшую сестру: «Она хочет играть в принцессу и хочет, чтобы я был принцем, а я хочу играть в ниндзя. Она мне надоедает, и играть с ней неинтересно».

После окончания занятия мама Итана потребовала у сына объяснений. Итан ответил очень мудро: «Мам, но ведь иметь сестру совсем не круто». Мальчик был убежден в том, что должен был вести себя именно так. Он же не мог дать другим детям понять, что любит сестру. Поэтому и стал хвастаться тем, что лупит ее.

Нам стало интересно, как же на самом деле Итан относится к своей сестренке. Вместе с Крамер мы сели посмотреть видеоматериал, снятый дома у Итана и Софии. На протяжении получаса дети строили замок из диванных подушек. Атмосфера была напряженной, казалось, что мы смотрим жестокий психологический детектив, в котором любая мелочь в любой момент способна превратить повествование в трагедию.

Итан исполнял роль злого прораба на стройке. Он постоянно командовал четырехлетней сестрой, укорял и кричал на нее, когда та не могла ровно положить подушку. Когда та решила пойти перекусить, он начал угрожать: «Если еще раз себе это позволишь, я тебя уволю, и ты потеряешь работу!» Когда София чего-то недопоняла, семилетний мальчик рявкнул: «Не оправдывайся! Ты можешь рассчитывать на работу, только если никогда больше не будешь придумывать себе оправданий! И не говори с набитым ртом».

Однако Крамер не сочла этот случай безнадежным. Без сомнения, Итан унижал сестру, однако оба ребенка сами решили поиграть и действительно все время играли. Они друг друга не били. Они разговаривали. Итан угрожал сестре, однако менял правила, чтобы она могла продолжать игру. Он старался объяснить Софии, что ее роль в игре очень важна. Как только он переставал командовать, София сама спрашивала о том, что нужно делать, и он охотно ей объяснял. Когда София потащила большую подушку, Итан похвалил ее: «Молодец!» — а потом подошел и стал помогать.

«Дети находятся в контакте друг с другом, — подвела итог Крамер. — Они стараются сами решать конфликты. Они любят и заботятся друг о друге. Здесь есть с чем поработать». Она еще не оценила этот видеоматериал, однако навскидку могла бы оценить соотношение

позитивных и негативных моментов как 50 на 50. «Я думаю, что после курса их оценка выросла бы до 70 на 30».

Но если Итану действительно нравится его сестра, с чего он взял, что любить ее «не круто» и эту любовь надо скрывать? Мама Итана Ребекка упоминала, что лучшие друзья сына очень хорошо относятся к своим младшим братьям и сестрам. Вряд ли они подкинули эту идею. Ребекка считала, что Итан вычитал это из книг. Мальчик очень много читал. Данные некоторых исследований Крамер свидетельствуют, что Ребекка может быть недалека от истины. В ходе одного из них группа детей в течение шести недель читала вслух книги и обсуждала комиксы с сюжетами о братьях и сестрах. Это были самые обычные книги, доступные всем родителям, — серия «Медведи Беренштейн»[27] и «Улица Сезам». Крамер ожидала, что отношения между детьми улучшатся, однако опасалась, что при этом отдельные дети могут измениться в худшую сторону. Через пару недель к ней начали приходить родители с жалобами. Несмотря на то что концовка всех фильмов и книг была неизменно счастливой и дети начинали ценить и любить друг друга, в этих историях было и начало. А в начале в ярких красках описывалось, как дети дерутся, обижают и унижают друг друга. «Получилось, что эти книжки рассказывали детям, как старшие могут измываться над младшими», — вспоминает Крамер. В результате по окончании шестинедельного курса отношения между детьми ухудшились.

После этого Крамер решила провести анализ 261 популярнейшей детской книги, в которых присутствует описание жизни братьев и сестер. Это были самые разные издания — от книг с картинками для малышей до книг, включенных в программу третьего класса школы. Крамер оценила эти издания точно так же, как видеозаписи совместных игр. Она записывала, сколько раз дети спорили, отказывались от игры, угрожали и дразнили друг друга. Она фиксировала и положительные стороны их общения: проявления любви, моменты, когда дети делились друг с другом, совместно решали проблемы и вместе играли. Получилось, что в среднестатистической книге оказалось приблизительно поровну примеров положительного и отрицательного поведения. Кроме одной,

сознательно «заточенной» на счастливый конец. Во всех остальных братья и сестры постоянно дразнили друг друга, принижали младшего и сваливали свои ошибки на других.

Оказывается, что Шекспир в отличие от Фрейда был прав. Почти на протяжении целого века идеи Фрейда о том, что с рождения братья и сестры вступают в вечную борьбу за родительскую любовь, имели огромное влияние как на ученых, так и на родителей. Однако в этой теории обнаружились недочеты. В соперничестве братьев и сестер может оказаться больше не от истории Эдипа, а от истории короля Лира.

Команда английских и американских ученых спросила 108 пар братьев, из-за чего именно они ссорятся. Родительская любовь оказалась на последнем месте. Только 9% детей упомянули конкуренцию между собой.

Самой распространенной причиной ссор между детьми оказалась та же, что погубила Гонерилью и Регану[28]. А именно совместное пользование какой-нибудь вещью. 75% детей младшего возраста и 80% более старших детей рассказали, что спорили в основном из-за того, кому играть в игрушку, или же выясняли, кому принадлежит какая-то вещь.

Почти 40% детей и вовсе заявили, что ссорились… из-за ссор. В частности, младшие затевали драку для того, чтобы старшие их не ударили раньше.

Ученые все же не хотели отказываться от теории Фрейда. Они объяснили результаты тем, что дети были слишком малы, чтобы верно понять ситуацию. Однако братья и сестры, участвовавшие в опросе, были далеко не младенцами. Младшие уже ходили в начальную школу, среди старших были подростки. Тогда исследователи рекомендовали научному сообществу признать, что «у братьев и сестер есть собственный список конфликтных тем, совершенно отличный от списка своих родителей». Борьба за родительскую любовь может быть одной из этих тем, однако дети среднего возраста не думают, не говорят о ней и не признают ее.

К такому же заключению пришла и Лори Крамер. Она проанализировала 47 популярных книг и брошюр для родителей,

пытаясь понять, какая часть предлагаемых советов продиктована опытом, а какая — голословными теоретическими рассуждениями. Крамер пришла к выводу, что в каждом материале для родителей излагается психодинамическая парадигма, согласно которой причиной конфликта между братьями и сестрами является потеря части родительского внимания после рождения второго ребенка. Крамер подчеркивает, что некоторые исследования подтверждают такую точку зрения. Например, одно из недавних исследований утверждает, что ревность первенца в период, когда второму ребенку исполнилось 16 месяцев, во многом формирует отношения, которые сложатся между детьми через несколько лет. Однако Крамер считает, что фиксация на родительской любви отвлекает наше внимание от гораздо более важного вывода. Даже если оба ребенка не обделены родительской любовью, «маленьким детям сложно построить базу для хорошего общения друг с другом, если никто их этому не научит». Вместо того чтобы думать о психологии, стоит приложить больше усилий, чтобы дети научились находить общий язык.

Какие еще из наших представлений о братьях и сестрах неверны или преувеличенны?

Некоторые родители считают, что разница в возрасте между детьми имеет большое значение. Одни родители думают, что идеальна двухгодичная разница в возрасте: она не слишком велика, дети могут играть вместе. Другие родители считают, что разница должна составлять три-четыре года, тогда дети вырастут более независимыми. В этом вопросе исследования не дают конкретного ответа.

Крамер утверждает: «По сравнению с другими факторами ни пол, ни разница в возрасте не играют большой роли том, какие отношения сложатся между детьми. Есть много других вещей, о которых стоит задуматься». Исследования Крамер привели ее к удивительному выводу.

О том, какие отношения сложатся между двумя детьми, можно судить еще до того, как второй ребенок появился на свет. «Как это возможно?» — спросите вы. Как можно предсказать столкновение характеров, когда один из детей еще не родился?

Дело в том, что ответ на эти вопросы не имеет никакого отношения к родителям. Об отношениях между будущими братьями или сестрами

можно судить по тому, как старший ребенок относится к своему лучшему другу. Крамер исследовала детей из семей, которые ждали второго ребенка. Она наблюдала, как дети играли с лучшими друзьями. Те, кто общался с лучшим другом гармонично, на равных, через несколько лет построили хорошие отношения с собственным младшим братом или сестрой.

На протяжении многих лет считалось, что братья и сестры учатся друг у друга, после чего используют опыт совместного общения в отношениях со сверстниками. Крамер утверждает, что все ровно наоборот: старшие дети учатся социальному общению на друзьях, после чего применяют полученный опыт во взаимоотношениях с младшими братьями или сестрами. В результате мониторинга отношений детей со своими лучшими друзьями Крамер выделила один крайне важный фактор — как именно дети играют в придуманные ими или типовые ролевые игры. Крамер и Джон Готтман пишут: «Выдуманные детьми, а также классические игры представляют собой апогей социального общения у маленьких детей». Чтобы такая игра состоялась, дети должны находиться на одном эмоциональном уровне и внимательно следить за тем, что делает другой ребенок. Им нужно проговорить свои фантазии, рассказать, что они видят внутренним взором, а также обсудить и принять сценарий игры, который сочетает в себе в*и*дение обоих партнеров. Когда один хочет быть ниндзя, а другой ковбоем, придется определиться, как будет проходить игра и как она закончится. Если старший ребенок не наработал таких навыков с друзьями, то братьям или сестрам будет сложно научиться искусству совместной игры (то есть найти игру, которая нравится обоим, пригласить другого ребенка поиграть, понять, что он занят или хочет играть один). Вспомните, у детей нет стимула находить общий язык, потому что, как выразилась Саманта Панч, брат и сестра на следующий день никуда не денутся. Братья и сестры — пленники, обреченные на совместную жизнь. Они не могут взять тайм-аут, чтобы отдохнуть друг от друга. Они не обязаны меняться, у них просто недостаточно мотивации для этого.

Крамер проследила поведение детей в детсадовских группах и в подготовительной школе. Нормальное общение и взаимодействие детей в классе или группе не гарантирует улучшения отношений

между братьями и сестрами. Огромное значение для этого имеют связь и взаимопонимание с другом, с человеком, который ребенку нравится. Только тогда он начинает понимать последствия своих действий, что кардинально меняет всю картину общения.

«Общение с родителями — совершенно другая история. Родители дают ребенку все, потому что у них есть мотивация — любовь, — объясняет Крамер. — Другому ребенку безразлично, что ты голоден или поцарапал коленку, — у него тоже ссадина». Ребенок легко может получить от родителей то, что он хочет. А для того чтобы получить что-то от друзей, необходимо развивать специальные навыки.

«Речь не о том, что родители и то, что они делают, не имеет никакого значения, — делает вывод Крамер. — Родители очень важны, но по-другому».

Именно поэтому Крамер стремится сделать отношения братьев и сестер больше похожими на настоящую дружбу. Если детям нравится общество друг друга, то ребенок десять раз подумает, прежде чем начать ссору. Потому что ценой конфликта будет не просто тайм-аут в отношениях, а потеря очень ценного партнера по игре.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ
Наука подросткового бунта

Почему подростки считают, что спор с родителями — знак уважения (не наоборот!), а сами споры носят конструктивный, а вовсе не разрушительный характер

Жасмин восемнадцать лет. Эта красотка с длинными темными волосами и черными глазами — ученица старших классов школы в Майами. Несмотря на то что она выросла в известном своей бедностью и большим количеством бандитских группировок районе Опа-Лока, она ходит в хорошую частную школу в обеспеченном районе на другом конце города. («В нашей школе много богатых белых детей».) Жасмин посещает курсы подготовки к колледжу и дополнительные занятия в школе. Ее средний балл GPA — достойные 3,6. Она участник программы для детей эмигрантов из Латинской Америки, которые будут учиться в колледже, о чем их родители не могли даже и мечтать.

Жасмин — младшая дочь в семье верующих католиков. Она поет в церковном хоре, часто именно ей поручают прочитать всем собравшимся в храме фрагмент из Писания. Жасмин работает на неполной ставке в местной больнице. В этом году она хочет улучшить успеваемость, чтобы поступить в университет Флориды, а после окончания планирует стать врачом.

«Мне кажется, что родители должны очень мною гордиться, потому что знают о сложностях, которые мне пришлось пережить. Ведь несмотря ни на что, я всегда была очень мотивированным человеком».

Но если бы родители знали обо всем, чем Жасмин занимается в свободное время, они, возможно, перестали бы с ней разговаривать.

Несколько лет назад она столкнулась с тем, что родители препятствуют ее общению с парнем, который ей нравился. Как только мама с папой видели, что Жасмин кто-то нравится, они запрещали ей находиться с предметом интереса наедине. Ей разрешалось выходить только с подружками, а если ее приглашали на свидание, то Жасмин всегда сопровождал кто-нибудь из членов семьи. Поэтому сейчас она

всегда говорит, что очередной парень ее нисколько не привлекает, что они просто «друзья». Тогда родители разрешают видеться с ним. Жасмин может прийти к нему в гости, пообщаться, а иногда и заняться сексом, запланированным или спонтанным. С тех пор как Жасмин исполнилось четырнадцать, она раз в неделю ночью вылезала из окна своей комнаты на первом этаже. Она ходила на вечеринки, где много пили и порой занимались групповым сексом. Жасмин пила до потери сознания. «Мне нравится, когда я могу кого-нибудь перепить, — она хихикает. — Если кто-то рядом пьет, я хочу показать, что могу выпить больше».

В четырнадцать лет она начала встречаться с восемнадцатилетним парнем. Ее родители знали о существовании бойфренда, терпеть его не могли его и в дом не пускали, но Жасмин все равно по ночам бегала к нему на свидания. Они начали заниматься сексом уже через месяц после знакомства. Парень покупал ей контрацептивы и уговаривал Жасмин убежать с ним. Эта связь продолжалась несколько месяцев, пока мама Жасмин, собирая белье для стирки, случайно не нашла у дочери противозачаточные таблетки. «Мама чуть с ума не сошла, — вспоминает Жасмин. — Она так психанула, что перестала со мной разговаривать и попросила мою тетю узнать у меня, что происходит». Жасмин соврала, что доктор просто прописал ей гормональные таблетки, и ей в итоге поверили. В семье все уверены, что она девственница.

Потом Жасмин начала знакомиться с парнями в чатах. Все они были на несколько лет старше ее. Один из них заехал было за ней, чтобы пригласить на свидание, но Жасмин посмотрела на него из окна и решила, что он для нее слишком стар (ему было явно за двадцать). За четыре года полиция поймала ее всего один раз. Экипаж, патрулировавший улицы, обнаружил Жасмин с приятелем гуляющими в три часа утра. Полиция привезла Жасмин домой, после чего ей два месяца не разрешали ходить ни на какие вечеринки. Сейчас, в восемнадцать, Жасмин немного утихомирилась и тайком выбирается из дома лишь дважды в месяц. «Сейчас я не так часто выбираюсь…. Иногда выхожу потанцевать и на секретные свидания».

Два раза бывший парень Жасмин спаивал и насиловал ее. Жасмин готова согласиться с тем, что это было изнасилование, однако считает,

что в произошедшем есть и часть ее вины. «Я выпила целую бутылку водки и понимала, что в таком состоянии все возможно. Я вела себя глупо, неумно. Хорошо, что не забеременела. — Она задумывается. — Наверное, бог меня любит, раз я осталась жива».

Жасмин врет не только насчет свиданий и связей с парнями. Она врет даже тогда, когда и врать нет смысла. Просто на автопилоте. «Я вру моим родителям каждый день. Каждый вечер я вру по поводу домашней работы. Я говорю, что уже все сделала, хотя на самом деле даже не приступала. Я делаю домашнюю работу в школе перед уроками». Жасмин объясняет: «Я не хочу рассказывать маме то, что может осложнить мою жизнь. Она мне постоянно мораль читает, и я хочу, чтобы так и продолжалось. Если бы она этого не делала, то я бы подумала, что ей все равно. Иногда я все-таки говорю ей правду, но только тогда, когда сама хочу, чтобы мне начали читать мораль. Все зависит от настроения. Но опять же я говорю правду только тогда, когда хочу».

Если родители узнают о похождениях Жасмин, у нее будут неприятности. Но сейчас ее это волнует не так сильно, как раньше, потому что ей уже восемнадцать, она взрослая и собирается голосовать на следующих президентских выборах. «Может быть, когда-нибудь я расскажу маме обо всем. Но это будет в далеком будущем. Я должна встать на ноги, стать по-настоящему взрослой, чтобы мама уже не волновалась. Когда начну работать, тогда, может быть, и расскажу».

До недавнего времени мы не знали, как часто подростки врут своим родителям. Никакой статистики по этому вопросу не существовало. Большинство родителей чувствуют, что тинейджеры не рассказывают им всю правду, поэтому заполняют информационный вакуум догадками. Они хотят верить своим детям и боятся за них. В жизни есть много непредсказуемого, но есть и статистика, которая помогает увидеть общую картину. Например, мы знаем, что только 57% из новоиспеченных супружеских пар будут вместе через 15 лет. И что средняя продолжительность жизни в США — 78 лет. Шанс успешной сдачи с первого раза экзамена на адвоката Адвокатской коллегии штата Нью-Йорк составляет 83%. 7% абитуриентов, подающих документы в Гарвард, зачисляются на первый курс.

Было бы неплохо иметь и статистику, показывающую, как часто подростки врут своим родителям. Именно этим и занялись Нэнси Дарлинг и Линда Колдуэлл.

Они почти одновременно перешли в университет Пенсильвании и заинтересовались работой друг друга. Дарлинг изучала свидания подростков, то есть тему, относительно которой они регулярно врут родителям. Колдуэлл занималась «исследованием свободного времени» подростков, что на первый взгляд представилось Дарлинг банальностью, но на деле оказалось захватывающей темой. Одна из рабочих теорий Колдуэлл звучала так: подростки начинают пить и заниматься сексом отчасти потому, что у них слишком много свободного времени, в течение которого родители за ними не наблюдают. Подросткам скучно, они не знают, чем заняться. «Когда тебе четырнадцать лет, мир кажется гораздо интереснее спьяну», — говорит Дарлинг.

Дарлинг и Колдуэлл решили узнать, что подростки скрывают от своих родителей. Но такое исследование требовало полного доверия участников, и Дарлинг понимала, что не сможет его завоевать. Поэтому она набрала команду из восьми студентов младших курсов, которым еще не исполнился 21 год, и назвала ее «командой модов»[29]. На протяжении целого семестра Дарлинг обучала членов этой команды методике проведения интервью. Потом отправила их туда, где собираются подростки. «Команда модов» раздавала листовки с приглашением принять участие в исследовании в местном ТРЦ. Наибольшего успеха они добились, работая вечерами на Калдер Уэй, небольшой улице рядом с запасным входом в галерею игровых автоматов. Студенты из «команды модов» завязывали разговор с подростками и предлагали им подарочный сертификат местного музыкального магазина за участие в опросе. Если подросток соглашался, студенты записывали его телефон.

Дарлинг хотела, чтобы первыми участниками опроса стали продвинутые и популярные ребята. «Если бы мы просто пошли в школу и начали набирать народ там, добровольцами оказались бы только воспитанные пай-мальчики и пай-девочки. “Крутые” ребята нипочем не захотели бы участвовать, и доля послушных детей в нашей

выборке была бы слишком высокой. А вот если нам удастся привлечь продвинутую публику, потянутся и все остальные». Бо́льшая часть участников опроса ходили в государственную школу среднюю школу Колледж-эриа, в которой насчитывалось 2600 учащихся. «Через некоторое время участие в программе стало модным среди школьников», — вспоминает Дарлинг.

Школьники действительно повалили валом. Очень быстро Дарлинг получила выборку нужного объема и первичные данные, которые совпадали с данными федеральной статистики по многим параметрам, начиная от оценок подростков до того, как часто они пьют.

Само интервью — беседа двух исследователей и подростка — происходило там, где тинейджеры чувствуют себя комфортно. Часто таким местом оказывалась пиццерия. Представительский бюджет на каждого участника составлял 4 доллара, на эти деньги можно было купить только картошку-фри и кока-колу. Подростку показывали колоду из 36 карт. Каждая карта представляла собой описание темы, на которую подростки часто врут родителям. На протяжении двух часов они просматривали всю колоду и обсуждали вопросы, по которым мнения ребенка и родителей расходились, уточняли, какие запреты подросток нарушил, как ему удалось обмануть родителей и почему. По возрасту студенты — члены «команды модов» были близки участникам опроса, благодаря чему последним было легко раскрыться и быть откровенными. Только один раз на одной карте подросток сказал, что об этом он говорить не хочет.

Опрос с картами помог понять, насколько распространен обман родителей подростками. «Тинейджеры начинали интервью словами, что родители дают им все, поэтому и они должны говорить им всю правду», — говорит Дарлинг. А к концу беседы подростки понимали, как много они врали и как часто нарушали заведенные в семье правила. Дарлинг продолжает: «И тут они осознавали, что им нечем гордиться».

Из 36 потенциальных тем для вранья среднестатистический подросток использует двенадцать. Подростки обычно врут по поводу того, на что тратят карманные деньги, о том, начали ли они ходить на свидания и как одеваются вне дома. Они врут, рассказывая, какое кино ходили смотреть и с кем. Они врут, отвечая на вопрос, употребляют ли

они наркотики или алкоголь, врут, что не общаются с теми, чье общество родители не одобряют. Они врут о том, чем занимаются, пока родители не вернулись с работы. Они врут о том, был ли на вечеринке человек, который должен был их сопровождать, и о том, ехали ли они в машине с пьяным подростком за рулем. Они врут даже насчет того, какую музыку слушают.

«Тщательнее всего подростки скрывают от родителей все, что связано с алкоголем, наркотиками и половой жизнью, — замечает Дарлинг. — Впрочем, они прячут не только это, — добавляет она. — Они не любят вторжения в их собственные чувства, не хотят отвечать на вопросы о том, насколько серьезна их связь с другим человеком и любят ли они его».

Только в четверти случаев подростки придумывают откровенную ложь для родителей. Согласно данным Дарлинг, к таким мерам прибегают только для того, чтобы прикрыть самые серьезные проступки. В половине случаев подростки не раскрывают детали, которые могли бы расстроить родителей, и те узна*ют* только часть истории. И в четверти случаев тинейджеры уходят от темы в надежде на то, что родители не спросят их напрямую.

Очень мало подростков совершенно откровенны с папой и мамой — 96% опрошенных подтвердили, что обманывают родителей.

Согласно данным другого исследования, отличники врут не намного меньше «хулиганов». Врут дети, перегруженные разного рода занятиями, курсами и секциями. Дарлинг рассказывает: «Начиная это исследование, я считала, что подростки врут, чтобы не попасть в беду. Однако основная причина их вранья в том, что они стремятся сохранить отношения с родителями. Они не хотят их расстраивать».

Дарлинг отправила по почте опросники родителям подростков, чтобы увидеть вторую сторону медали. Ее очень поразило, что родители боятся подтолкнуть подростков к открытому бунту. «Многие родители считают, что лучшим способом, помогающим детям открыться, является атмосфера вседозволенности и возможность несоблюдения установленных правил», — говорит Дарлинг. Родители считают, что подростки будут больше рассказывать, если их не держать в ежовых рукавицах. Лучше знать правду и иметь возможность помочь, чем быть в неведении о том, что происходит с

твоим ребенком, — так рассуждают такие родители. Однако Дарлинг пришла к выводу, что родители, которые позволяют своим детям все, знают об их жизни не больше, чем остальные. «Дети тех родителей, которые не настаивают на соблюдении правил, чаще всего имеют больше всего проблем. Такие родители любят и прощают детей, что бы те ни делали. Однако дети воспринимают несоблюдение правил как доказательство родительского безразличия. Подростки думают, что родители не хотят выполнять свою родительскую работу».

В сотрудничестве с другими учеными Дарлинг провела подобные исследования в Италии, Чили и на Филиппинах. «В чилийских семьях вседозволенность считается нормой. И именно в Чили дети обманывают своих родителей больше, чем в других странах». Получается, что представление о том, что обилие правил может подтолкнуть подростка к бунту, — самый настоящий миф. «Ничего подобного не происходит», — говорит Дарлинг. Результаты ее работы показали, что родители, которые устанавливают наибольшее количество правил, принимают меньше всего мер, поддерживающих их выполнение. «Это слишком трудоемкая работа, — объясняет Дарлинг. — Гораздо проще декларировать двадцать правил, что чем следить за соблюдением хотя бы трех». Поэтому подростки не идут на прямой конфликт, а ухмыляются за спинами родителей.

Подростки скрывают информацию о своей жизни, создавая собственную социальную территорию, независимую от взрослых и их влияния, то, с чем они могут себя идентифицировать. Согласно данным опроса Харриса[30], 78% родителей уверены, что их дети могут говорить с ними на любые темы. Однако подростки с этим не согласны.

В представлении тинейджера сам факт того, что он просит помощи родителей, равен признанию в том, что он недостаточно взрослый и не в состоянии решить свои проблемы. Подростку часто психологически сложно говорить правду своим родителям, добровольно или под давлением. Для него важно, чтобы некоторые вещи не имели никакого отношения к его родителям.

Исследования показывают нам возраст, в котором желание подростка чувствовать себя независимым максимально сильно. Раньше

считалось, что протест против власти взрослых идет по нарастающей: его можно назвать легко выраженным в 12, средним в 15 и максимальным в 18 лет. Однако исследования Дарлинг свидетельствуют о том, что протест достигает апогея от14 до 15 лет. Более того, противостояние власти и авторитету взрослых сильнее в 11, чем в 18. В поп-культуре сложилось представление о том, что наиболее опасным периодом в этом смысле являются старшие классы, однако физиологические процессы, способствующие подростковому вранью, начинаются гораздо раньше.

Лишь немногие родители действительно психологически подавляют своих детей и вмешиваются в их жизнь, однако подростки из таких семей очень далеки от проявления протеста. Обычно они весьма послушны и впадают в депрессию по поводу происходящего.

«Надо сказать, что те родители, которые наиболее последовательно следят за соблюдением правил, больше всего общаются с детьми и наиболее тепло к ним относятся», — считает Дарлинг. Такие родители устанавливают правила в определенных областях и объясняют, почему они необходимы. Такие родители настаивают на выполнении этих правил. В областях же, не касающихся правил, они предоставляют детям полную независимость и свободу принятия собственных решений.

Дети подобных родителей врут им меньше остальных — примерно по пяти темам против двенадцати среднестатистических.

Исследование «команды модов» подтвердило гипотезу Колдуэлл: подростки начинают пить и принимать наркотики, потому что в свободное время им скучно. После окончания исследования Колдуэлл задумалась, как можно помочь им бороться со скукой. Может быть, вместо бесконечного повторения «Не принимай наркотики!» стоит научить подростков получать удовольствие от свободного времени? И Колдуэлл решила разработать соответствующую программу.

Исследования показали, что подростки начинают страдать от скуки приблизительно в седьмом классе и маются все сильнее вплоть до двенадцатого. За тот же период у подростков медленно, но верно уменьшается мотивация. Поэтому Колдуэлл решила задействовать семиклассников во время осенней школьной четверти.

Программа проводилась в девяти школьных округах в сельских районах штата Пенсильвания, в ней участвовало более 600 учеников. Учителя из школ этих округов были приглашены в университет на курс о том, как бороться со скукой.

Программа Колдуэлл получила название TimeWise[31] и была проработана до мельчайших деталей. Это был полноценный шестинедельный курс, он проходил в форме семинаров, на которых ученики проводили обсуждения, решали проблемы и задачи и консультировали друг друга. Колдуэлл не просто протестировала учеников после окончания курса. В течение трех последующих лет она отслеживала уровень скуки и узнавала, на что они тратят время. Каждый год ученики проходили поддерживающий курс, чтобы освежить в памяти принципы правильного использования времени и научиться эффективнее применять их в быстро меняющейся жизни подростка.

Курс начинался с самооценки. Ученики должны были понять разницу между скукой, которая длится целый день, и отдельными ситуациями, в которых они ощущали скуку (например, урок истории или просмотр надоевшей передачи по ТВ). Они научились правильно оценивать собственную мотивацию: «Занимаюсь ли я этим, потому что мне это нравится, потому что мама записала меня на эту секцию или потому что этим занимаются мои друзья?» Первую неделю курса ученики вели дневники и отмечали, на что именно уходит их время и насколько вовлеченными они себя чувствовали.

Ученые заметили, что скучают не только те, у кого есть много свободного времени. Даже очень загруженные дети умудряются скучать. Это происходит по двум причинам. Во-первых, потому что у них отсутствует собственная мотивация, так как на данный курс их записали родители. Во-вторых, они привыкли к тому, что родители придумывают, как заполнить их свободное время, и не умеют делать это без посторонней помощи. «Чем сильнее родители определяют жизнь ребенка, тем больше вероятность того, что ребенок начнет скучать», — объясняет Колдуэлл.

Много времени отведено на обучение подростков тому, как противостоять давлению сверстников. Ученики делают упражнения на

«пребывание в потоке», основанные на идеях Чиксентмихайи[32], а также упражнение, помогающее понять, что элемент риска делает занятие увлекательным. Подросток учится тому, что он сам кузнец своего счастья.

Когда я прочитал о программе TimeWise, то искренне позавидовал ученикам и пожалел, что подобной программы не существовало во времена моей учебы в седьмом классе. Программа оказалась настолько эффективной, что ее проводили даже в ЮАР. Общество парков и отдыха Калифорнии назвало TimeWise одной из лучших программ обучения использованию свободного времени. Есть только одна проблема — ее эффект быстро исчезает. Дети, получившие «заряд» на программе, через некоторое время теряют запал и перестают отличаться от тех, кто эту программу не проходил. «Да, по прошествии времени эффект от программы теряется, — признаёт Колдуэлл. — У нас были примеры очень хороших результатов, но эти результаты не продержались и четырех лет». Не совсем понятно, почему так происходит. Стоит отметить, что у TimeWise очень хорошие статистические показатели эффективности, а ее автор опубликовала результаты исследования в престижном профессиональном издании и получила гранты на дальнейшее проведение программы. Однако, с точки зрения простого человека, программа не производит вау-эффекта. Уровень скуки тех, кто ее прошел, всего на 3% ниже, чем у остальных. Выпускники TimeWise не намного успешнее противостоят давлению сверстников и не записываются в большее количество клубов и секций, чем все остальные. Несмотря на то что участники программы чуть больше времени проводят на открытом воздухе, их внутренняя мотивация находится на том же уровне, что и у тех, кто не участвовал в программе. Участники TimeWise употребляли мало алкоголя. В девятом классе они в среднем пили несколько раз в год, однако и здесь разницы с теми, кто не участвовал в программе, не было практически никакой. Равно как и в интенсивности употребления марихуаны и курения.

Оказалось, что научить подростков не скучать очень сложно даже с помощью лучшей в стране программы.

Так почему же эффект TimeWise оказался столь кратковременным?

Может быть, у подростков просто есть психологическая склонность к скуке? Исследования Адрианы Галван из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе дают основания считать подобное утверждение справедливым. В так называемом центре удовольствия головного мозга находится прилежащее ядро[33]. Эта область мозга получает дофамин, когда человек чувствует интерес, возбуждение или удовольствие. Сравнивая реакции людей разного возраста, подростков и взрослых, Галван установила, что мозг подростков не в состоянии получать дофамин от удовольствия легкого или среднего уровня.

Галван придумала следующий эксперимент. Она попросила детей, подростков и взрослых играть в компьютерную игру. Голова участников эксперимента была зафиксирована в аппарате магнитно-резонансной томографии, а руки свободны, чтобы они могли нажимать на кнопки. Призовые очки в игре изображались в виде золотых монеток. Можно было выиграть одну монетку, несколько или сорвать джекпот.

Мозг маленьких детей радуется любому выигрышу вне зависимости от количества монеток. Мозг взрослых реагирует на размер выигрыша: от микроудовольствия за одну монетку до максиудовольствия при большом выигрыше. Любопытно, что мозг подростков не реагировал ни на маленький, ни на средний выигрыш. Более того, в этих случаях активность прилежащего ядра падала ниже нормального уровня, словно тинейджеры были чем-то расстроены. Центр удовольствия подросткового мозга реагировал только тогда, когда его обладатель срывал большой куш. И реагировал гораздо сильнее, чем это происходило у детей и взрослых.

Галван заметила, что этой реакция очень напоминала ощущение удовольствия у закоренелых наркоманов. Их центр удовольствия мозга не реагирует на малые дозы наркотика.

Впрочем, это далеко не единственная особенность мозга подростков, которую обнаружила Галван. В префронтальной коре (там, в частности, происходит оценка рисков и их последствий) была зарегистрирована пониженная реакция в момент, когда центр удовольствия находился в максимальном возбуждении. Казалось, что префронтальная кора была полностью блокирована центром

удовольствия. Получается, что в момент взлета эмоций и максимального возбуждения мозг подростков не в состоянии оценивать риски и предсказывать их последствия.

В лабораторных условиях подростки способны оценить риски наравне со взрослыми. Если предложить им определенный сценарий, они прекрасно взвешивают все «за» и «против», а также предугадывают последствия того или иного действия. Однако в реальной жизни центр удовольствия блокирует рационализм мозга.

Примеров тому более чем достаточно. Подростки могут «мечтать» на экзамене, пить, как лошадь, на субботней вечеринке и даже не подозревают, что съехать в магазинной тележке по крутому спуску с резким поворотом в конце — не самая блестящая идея весело и с пользой повести свободное время.

Однако не будем утверждать, что все подростки одинаковы. Чтобы оценить, как часто люди рискуют, Галван попросила участников своего эксперимента ответить на вопросы анкеты. Среди вопросов были такие: находят ли участники эксперимента пьяное поведение, запуск фейерверков и порчу вещей делом опасным или, наоборот, занятным? Ответы совпали с результатами теста в томографе. У тех, кто считал опасное и рискованное поведение привлекательным, пики активности мозга были выше при выигрыше джекпота.

Несмотря на то что наука обстоятельно изучила склонность определенных людей к риску, ученые почти не дают рекомендаций. Просто некоторые подростки более склонны к риску, как и некоторые взрослые. Механика этого феномена сводится к снижению плотности дофаминовых рецепторов. Именно поэтому подростки не получают удовольствия от небольшого выигрыша, а одновременная резкая стимуляция рецепторов окситоцина объясняет, почему они так сильно зависят от мнения сверстников. В окружении друзей подростки начинают рисковать просто ради азарта.

Некоторые ученые утверждают, что подростки рискуют далеко не всегда. Существует очень много «рисков», которые пугают их гораздо больше, чем взрослых. Например, приглашая девушку на танец, они очень боятся отказа, поэтому миллионы мальчиков каждый год так никого и не приглашают. Подростки очень чувствительны к своему внешнему виду, они думают, что все на них смотрят, когда они

поднимают руку на уроке. Они могут решить, что не стоит появляться в школе в рубашке, которую никто еще не видел. Во многих случаях подростки страшатся неловких ситуаций, когда над ними могут посмеяться.

Абигейл Бэрд из Вассар-колледжа провела ряд экспериментов, прекрасно показавших эту двойственность. Она поместила подростков в томограф и предложила им оценить, является ли то или иное предложение хорошей затеей или наоборот. Хорошие предложения звучали как «съесть салат» или «выгулять собаку», плохие были более экзотическими: «надкусить электрическую лампочку», «проглотить таракана», «поджечь волосы», «спрыгнуть с крыши» и «поплавать с акулами».

Взрослые, участвовавшие в тесте, отвечали на вопросы практически мгновенно. Сканы мозга взрослых показали, что люди визуализировали идею надкусывания электрической лампочки, после чего у них возникало инстинктивное физическое отвращение к этой картинке. Автоматически активировались части мозга, передающие сигнал об опасности. Подростки отвечали точно так же, как и взрослые (они не считали, что глотать тараканов увлекательно), однако задумывались перед тем, как ответить. Сканы их мозга не показали ни автоматической реакции, ни отвращения. Казалось, что подростки оценивали предложение в когнитивной части мозга, словно обдумывая, в какой колледж лучше подать документы. Бэрд смеется: «Они об этом действительно *размышляли*. Они тщательно взвешивали свое решение». Дело в том, что у подростков не было достаточного негативного опыта, который помог бы им принять моментальное решение. Поэтому идея заплыва вместе с акулами их не слишком пугала.

Родителям довольно часто приходится говорить: «Ну, зачем ты решил попробовать? Разве и без этого не понятно, что дело того не стоит?» На самом деле мозг подростков в состоянии абстрактно мыслить, но не абстрактно чувствовать, потому что у них недостаточно жизненного опыта. Следовательно, простое понимание того, что некое конкретное действие неразумно, не всегда служит достаточно веской причиной отказаться от него.

Бэрд провела с подростками еще один эксперимент. На видеомониторе внутри томографа показывали страницу сайта, на котором шел опрос мнений и вкусов местных подростков. Участники эксперимента создавали одинаковые имена пользователя и пароли для входа на сайт. Им сообщили, что они находятся в сети вместе с другими тинейджерами из Нового Хэмпшира. Вопросы были абсолютно банальными — какую музыку они любят, нравится ли им Пэрис Хилтон и в каких магазинах они покупают одежду. После каждого вопроса на мониторе появлялся произвольно выбранный ответ одного из участников.

На самом деле ответы участников их сверстники не видели. Более того, никакого онлайн-опроса вообще не было — подросткам рассказали о нем, чтобы напугать. И подростки действительно сильно испугались. Одной лишь мысли о том, что их ответы кто-нибудь увидит, оказалось достаточно, чтобы в их мозгу активизировался центр опасности.

Вот так, по сути, и работает мозг пятнадцатилетнего подростка, который готов прыгнуть с крыши, но трясется от страха из-за того, что кто-то может узнать о его увлечении малоизвестной группой Nickelback[34]. В любом приличном словаре антонимом слова «честность» указано слово «ложь», а антонимом «спора» — «согласие». Однако с точки зрения подростка все не совсем так. Для него спор — это антоним лжи. Такой поворот событий может показаться слишком неожиданным, поэтому я объясню подробнее.

Во время эксперимента Дарлинг исследователи спрашивали, в каких случаях и почему тинейджеры говорили родителям правду, хотя прекрасно знали, что эта правда их не обрадует. Иногда это случалось потому, что дети знали: неправда попросту «не прокатит». Иногда потому, что чувствовали себя обязанными говорить родителям правду. Однако главная причина подростковой честности — надежда на то, что родители сдадутся и одобрят их действия или планы. Обычно такие разговоры приводят к спору, но, по мнению опрошенных, дело того стоит, так как родители могут дать слабину.

Среднестатистический подросток из Пенсильвании говорит правду только по четырем конфликтным поводам. Если мы вспомним, что

подростки склонны врать по двенадцати «статьям», то получается, что они в три раза чаще врут, чем протестуют. В семьях, где дети реже обманывали родителей, наблюдался гораздо более высокий процент споров и жалоб. Спорить — хорошо, потому что спор — это честно. Однако совершенно не факт, что взрослые понимают это, потому что споры их утомляют.

При сравнении результатов исследований, проведенных в США и на Филиппинах, Дарлинг обнаружила один и тот же паттерн. Она считала, что в среднестатистической филиппинской семье спорят меньше, потому что филиппинцы традиционно больше стремятся к гармонии, чем к конфликту, к тому же, согласно общепринятым правилам, дети не должны оспаривать мнение родителей. На Филиппинах детей учат уважать родителей, которым обязаны своей жизнью. «Воспитанный филиппинский ребенок должен быть послушным, поэтому мы не думали, что они будут спорить. Скорее, уйдут от обсуждения. Однако именно у них наблюдается наиболее высокая склонность к конфликту. Мы совершенно не ожидали такого поворота событий».

Дарлинг изучила ситуацию. Оказалось, что филиппинские подростки спорят с родителями по поводу правил, а не морального права родителей эти правила устанавливать. Подростки могут считать правила слишком строгими, и тем не менее они в большей степени склонны их выполнять. В американских семьях подростки даже не спорят. Вместо этого они делают вид, что поступают так, как хотят от них родители, а втихаря делают все, что им заблагорассудится. Несмотря на кажущееся противоречие, некоторые виды споров и столкновений являются знаком уважения, а не наоборот.

Джудит Сметана из Рочестерского университета, ведущий эксперт по вопросам откровенности подростков, подтверждает, что в долгосрочной перспективе «незначительные столкновения с родителями в подростковом возрасте свидетельствуют о большем взаимопонимании, чем частые конфликты или их отсутствие».

Большинство родителей не делают различий между разными конфликтными ситуациями, возникающими у них с детьми. Табита Холмс изучала взаимоотношения пятидесяти пар матерей и их дочерей-подростков. Участников исследования она рекрутировала из семей —

участников программы Upward Bound[35], спонсируемой Министерством образования США (цель программы — предоставить детям из малоимущих семей возможность поступить в колледж). Матери хотели для своих дочерей хорошего будущего, поэтому старались их оградить от опасностей и зачастую требовали полного повиновения. Холмс провела с ними отдельные интервью, в которых просила четко обозначить территории конфликта, частоту споров и в*и*дение ситуации. Мнения матерей и дочерей оказались очень разными.

46% матерей считали, что споры разрушительно действуют на их отношения с дочерьми. Они воспринимали ситуацию, в которой дети оспаривали их власть, как стрессовую, непоследовательную и неуважительную. Чем больше матери и дочери спорили, тем больше первые считали, что это пагубно действует на их отношения. При этом только 23% дочерей считало, что их споры разрушительны. Б*о*льшая часть дочерей считали, что споры улучшали взаимоотношения. «Подростки продемонстрировали неожиданно глубокое понимание конфликта, абсолютно неожиданное для детей этого возраста, — говорит Холмс. — Для них конфликт — это возможность по-новому увидеть своих родителей, шанс услышать искреннее и ясно выраженное мнение матерей». Холмс удивило и то, что дочери-подростки, которые конфликтуют чаще или интенсивнее, совершенно не воспринимали ссоры как нечто деструктивное. Частота стычек не имела никакого значения. «Конечно, в какой-то момент в семье может быть слишком много конфликтных ситуаций. Тем не менее в нашем исследовании такие пары не проходили». Самым главным было то, на каких условиях конфликты прекращались. По сути, дочерям надо было высказаться и быть уверенными в том, что их услышали, а матерям — в какой-то момент пойти на уступки. Дочери нужно было победить в ряде споров, а в результате других конфликтов получить небольшие послабления.

Некоторые девочки все же воспринимали конфликт как деструктивное действие. Однако их родители этих девочек вообще не шли ни на разговоры, ни тем более на уступки. Дочерям просто говорили: «Не спорь со мной!» еще до того, как девочка успевала

открыть рот. «Для таких детей даже небольшие уступки родителей — большая победа, — говорит Холмс. — Одна девочка рассказала мне, что просила у матери разрешение сделать татуировку. Мама отказала, но позволила дочери купить пару сумасшедших туфель, что ранее категорически запрещала».

«Родители, которые вступают с подростками в переговоры, знают о жизни своих детей больше, чем остальные, — считает профессор Новоорлеанского университета Роберт Лэйрд. — Родители, установившие слишком жесткие правила, заставляют детей обходить и нарушать их».

В этом противоречивом открытии есть своя логика. Мы постоянно слышим, что нельзя расслабляться, нельзя позволять садиться себе на шею. Люди считают, что если ты слишком многое позволяешь другим, то лишь способствуешь воспитанию нации нытиков и попрошаек. Даже исследование Дарлинг показало, что родители, которые разрешают детям все, не слишком успешны.

На первый взгляд наука не дает нам четкого ответа: с одной стороны, родители должны настаивать на соблюдении правил, а с другой — быть гибкими, чтобы конфликт не повредил детской психике. Может быть, ученые наконец определятся? Или мы чего-то не улавливаем в их научной логике?

Как мы определяем родителей, от которых дети могут добиться чего угодно? Эти родители сдаются, потому что не переносят плача или нытья. Они ублажают детей, чтобы те замолчали. Они хотят быть другом своего ребенка, им не нравится имидж «строгого папы», который ничего не разрешает. Такие родители очень отличаются от тех, кто выслушивает ребенка и, если тот убедительно аргументирует необходимость изменить правило, принимает решение с учетом услышанного.

К таким же результатам пришла и Дарлинг. Меньше всего подростки врали родителям, которые методично следили за выполнением правил, но в то же время были гибкими и прислушивались к мнению детей, что создавало дополнительное уважение к этим правилам. «Если обычно ребенок должен ложиться спать в одиннадцать вечера, но объясняет, что очень хочет сходить на какое-то мероприятие, родители говорят: “Хорошо, только сегодня ты

можешь вернуться домой в час ночи”. Такой подход помогает детям не врать и уважать правила». Подобное сотрудничество помогает поддержать естественный авторитет родителей.

У психологов ушли десятилетия на то, чтобы прийти к такому пониманию. Лоренс Стайнберг из Темпльского университета описывает в своих книгах и статьях историческую перспективу. До начала 1970-х психология основывалась больше на теории, чем на эмпирическом опыте, и «родителей предупреждали о подростковом противоборстве и нигилизме. Отсутствие конфликта воспринималось как проявление замедленного развития», — пишет он. То есть если ребенок не бунтовал, значит, с ним было что-то не так. Эти идеи появились в 1950–1960-х благодаря таким теоретикам, как Анна Фрейд, Питер Блос и Эрик Эриксон, который придумал понятие «кризис личности». Но не будем забывать, что эти психиатры исследовали подростков преимущественно в больницах и кабинетах психоаналитиков, следовательно, имели дело в основном с проблемными детьми. В середине 1970-х начались исследования в школах. «Эти исследования показали, что 75% подростков абсолютно счастливы и довольны своими отношениями с родителями», — пишет Стайнберг. Как ни крути, а бунт и конфликт не являются нормой. В 1976 году вышло важнейшее исследование сэра Майкла Раттера, которого многие считают отцом современной детской психиатрии, и в нем констатировалось: 25% подростков, которые ссорились с родителями, конфликтовали с ними задолго до пубертата. То есть дело здесь совсем не в трудном возрасте и подростковом максимализме.

В тот момент в*и*дение подросткового возраста в науке разделилось. Популярная психология начала гнать в тираж книги из серии «помоги себе сам», в которых подростковые годы характеризовались как период стресса и проблем, что для части семей бесспорный факт. Такая точка зрения доминировала в кино и музыке. Тысячи экспертов, работавших с подростками, страдавшими от разных расстройств, были готовы поклясться, что беспокойство и тревога — это норма жизни любого ребенка переходного возраста. Стайнберг пишет, что все малыши, образно говоря, «мягкие и пушистые», а подростки полны желчи и презрения.

Однако на протяжении двух последующих десятилетий социологи предоставили горы информации, подтверждающей, что травматические переживания в подростковом возрасте — скорее исключение, чем норма.

Только в последние десять лет ученые нашли объяснение этим двум противоречащим друг другу направлениям научной мысли. По сути, популярная психология обращается к родителям, нервничающим оттого, что их ребенок превратился в подростка. Социологи много раз опрашивали подростков, и большинство из них не видели и капли негатива во всем, что с ними происходит. Именно к таким выводам и пришла Холмс: родители считают любой спор деструктивным, а подростки — продуктивным.

«Навязанная всем нам поп-культурой картина насупленного после семейного спора человека — это эмоциональный портрет не подростка, а родителя, — пишет Стайнберг. — Родителей в большей степени, чем детей, раздражают перебранки и споры, и именно родители более склонны запоминать негативные аспекты общения со своими детьми-подростками».

Поп-культура продолжает навязывать нам бунтарский образ подростка. В последние годы к нему прибавилось утверждение, что подростки апатичны и не готовы к жизни. Часто повторяют истории об употреблении алкоголя, учащении подростковых беременностей и о том, что многие выпускники школ не в состоянии сдать итоговые экзамены, обязательные для штата, несмотря на то что успешно сдали все предметы в своей школе. В государственные университеты Калифорнии поступает треть выпускников средних школ штата. При этом шести из десяти учеников приходится учиться в классах коррекции, а половина всех выпускников школ по уровню знаний совершенно не готова к колледжу.

При этом современные подростки пугающе «зациклены» на успехе. Количество старшеклассников, посещающих углубленные курсы по математике и другим наукам, увеличилось на 20%. Колледжи завалены заявлениями амбициозных подростков. Они подают документы по меньшей мере в четыре колледжа. За последние 35 лет количество студентов колледжей увеличилось почти вдвое. Действительно, значительной части этих детей требуются корректирующие занятия,

однако эта категория учащихся уменьшилась по сравнению с 1980-ми. Стремление подростков к успеху не ограничивается сферой образования. Опросы показывают, что 70% первокурсников каждую неделю занимаются волонтерской работой, а 60% работали неполный день уже в старших классах. Растет количество подростков, голосующих на выборах, 49% тинейджеров участвовали в организованных демонстрациях — своего рода рекорд. Студенты, поступившие в колледж в 2008 году, принимают более активное участие в политической жизни, чем когда-то их сверстники после 1968-го.

Думается, что разделение личности — дело естественное. Оба сценария необходимы для отражения наших чувств в какой-то конкретный период. Они переплетаются и сосуществуют. Двойные сценарии характерны для любого феномена, которому невозможно дать единственное объяснение. Двойные сюжеты преследуют нас не только в двадцать лет, но и в сорок. Многие к этому возрасту так и не вступают в брак. Некоторые могут считать, что это нежелание смотреть в лицо реальности, для других это признак того, что мы не хотим идти на компромисс.

Опасность возникает только тогда, когда эти сценарии начинают нами управлять. Пусть каждый отдельный сценарий — всего лишь часть общей картины, но они служат увеличительным стеклом, через которое подростки смотрят на свою жизнь и оценивают ее. Интересно, скольким подросткам, считающим конфликты продуктивным процессом, вдалбливают, что они деструктивны и демонстрируют неприязнь, а не не хорошее отношение? Сколько тинейджеров обожают своих родителей, но считают, что демонстрировать это сверстникам «не круто»? Как много активных и целеустремленных подростков надевают маску разочарования и скуки лишь потому, что боятся невыигрышно выглядеть в глазах одноклассников и друзей? И сколько их не говорят родителям правду, потому что честность с «предками» не одобряется окружением?

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Можно ли научить ребенка самоконтролю?

Разработчики образовательной программы для дошкольников теряют деньги грантов. Их ученики демонстрируют столь убедительные успехи, что необходимость в дальнейших исследованиях отпадает. В чем секрет?

Когда я рос в Сиэтле, осеннюю четверть одного из старших классов школы я посвятил самому популярному обучению среди подростков — курсам вождения.

Я прекрасно помню своего инструктора. Это был высокий, уже в летах господин в очках с толстыми линзами, в ярком пиджаке и клетчатых штанах. Он был единственным инструктором, который разрешал называть себя по имени — Клод. Его вторым призванием и основной работой был пост тренера школьной команды по гольфу. Я не считал его очень уж добрым, однако он определенно должен был иметь ангельское терпение, чтобы учить подростков водить машину и играть в гольф. С момента окончания курса я лишь однажды попал в аварию, поэтому склонен считать, что Клод обучил меня на совесть. Исходя из личного опыта, я всегда полагал, что школьные курсы вождения — дело исключительно нужное и полезное. Кстати, не только я так считаю — в семнадцати штатах всем прошедшим школьные курсы вождения при получении прав не надо сдавать практику, только теорию.

Однако, если мы рассмотрим научные данные, ситуация будет выглядеть не так радужно. Существуют исследования, сравнивающие статистику аварий до и после введения в школе предмета «вождение». Согласно их результатам, выпускники этого курса попадают в такое же количество аварий, как и остальные водители. Сперва мне сложно было поверить в результаты этих исследований. Все-таки курс вождения — святая святых американской школы. Потом я начал вспоминать знакомых, которые проходили курс вместе со мной. Многие из них попали в аварии вскоре после окончания курса, значит,

наставления Клода им не помогли. Я вспомнил и свой подростковый водительский кураж, когда мне казалось, что перестроиться сразу через три полосы во время оживленного движения — плевое дело.

Студенты курсов вождения учатся управлять автомобилем, плавно нажимать на тормоз, включать поворотники и правильно парковаться. Но мы понимаем, что умение водить автомобиль не гарантирует от аварии. Аварии происходят из-за неправильных решений, принятых на дороге. Подростки не просто «стукаются» или «царапаются». Согласно статистике, они вдвое чаще остальных водителей попадают в аварии со смертельным исходом.

Дело не только в водительском опыте, но и в возрасте и степени развития лобной доли мозга. Школьные курсы вождения не в состоянии сделать из подростков безопасных водителей. Они облегчают процесс получения водительских прав и выводят молодых водителей на трассу. В 1999 году школа общественного здоровья при университете Джона Хопкинса сообщила, что в девяти школьных округах, в которых отменили водительские курсы, на 27% снизилось количество автомобильных аварий с участием 16- и 17-летних водителей.

Научные исследования убедили чиновников в том, что водительские курсы не решают проблему. Чтобы снизить количество аварий, необходимы специальные программы, ограничивающие возможность подростков водить ночью или возить в машине друзей. Такие меры способны на 20–30% снизить количество аварий.

В наших школах исходя из самых лучших побуждений проводят обучающие программы, которые на бумаге выглядят просто блестяще, но не выдерживают никакой мало-мальски серьезной проверки. Школы весьма ответственно относятся к задаче воспитания не просто хороших учеников, но и достойных граждан. В жизни это иногда выражается в том, что добрые намерения путают с хорошими идеями. И чем страшнее проблема, тем быстрее школы стремятся одобрить программу по борьбе с ней. Возьмем, например, программу D.A.R.E. [36]

Она была разработана департаментом полиции Лос-Анджелеса в 1983 году. В рамках этой программы полицейские в форме приходили

в средние и старшие классы, чтобы рассказать ученикам реальные истории о последствиях употребления наркотиков и о росте преступности. Речь не идет об одной лекции, нет. Все это принимает форму семнадцатинедельного курса школьной программы с лекциями, ролевыми играми и домашним чтением. Все сочли D.A.R.E. весьма перспективной, после чего она быстро распространилась по всей стране. В течение двадцати лет та или иная форма программы по борьбе с наркотиками появилась в 80% государственных школ США. D.A.R.E. преподавалась более чем 26 миллионам учащихся, ее годовой бюджет составляет более 1 миллиарда долларов. Общество верит, что D.A.R.E. выполняет свою функцию. В особенности эту программу одобряют учителя, 97% преподавателей оценивают ее на «отлично» или «хорошо». Родителям она тоже по вкусу — 93% из них считает, что она успешно учит детей говорить «нет» наркотикам и противостоять насилию.

Любая широкомасштабная программа, получающая столь мощное государственное финансирование, привлекает внимание ученых. На протяжении 1990-х и 2000-х гг. ученые сравнивали молодых людей, прошедших программу D.A.R.E., с теми, кто этого не сделал. Некоторые исследования продемонстрировали незначительное снижение употребления сигарет, алкоголя или наркотиков сразу после окончания программы, однако все изыскания показали, что долгосрочного эффекта не наблюдается. D.A.R.E. — отнюдь не единственная программа по борьбе с наркотиками. Федеральное финансирование получают сотни подобных программ. Департамент здравоохранения и социальных служб США оценил работу 718 из них и пришел к выводу, что только 41 дала положительные результаты.

Точно такие же результаты дают и программы, призванные сократить количество школьников, бросающих учебу. Из 16 наиболее известных таких программ только одну можно назвать эффективной. И это несмотря на блестящую организацию — везде обеспечили высокое соотношение сотрудников программы к общему количеству учащихся, а также сделали упор на обучение разным профессиям, чтобы дать возможность ее участникам определиться с будущей работой. Мы сталкивались с десятками школьных программ, которые казались замечательными в теории, но не оказывались таковыми на практике.

По мнению ученых, можно считать «крайне успешными» мероприятия с эффективностью 15%. Это значит, что 15% детей изменили свое поведение, а 85% этого не сделали. Даже программы с четырехпроцентной эффективностью можно назвать успешными, несмотря на то что они никак не влияют на 96% участников.

Может быть, ученые сознательно занижают планку? Нет. Научные исследования свидетельствуют: поведение людей очень сложно изменить. Нам нелегко избавиться от своих привычек. Можно вдохновить на перемены небольшое количество людей, однако изменить большинство практически невозможно. С детьми еще сложнее, потому что дети, если так можно выразиться, являются «подвижными мишенями», поскольку растут и меняются.

Я рассказываю об этом для того, чтобы читатель мог увидеть общую картину. В ходе наших исследований мы нашли программу, которая действительно работает и имеет очень высокий процент эффективности. Учитывая вышесказанное и то, как сложно добиться значительных результатов, успех программы и ее влияние на большое количество участников просто поразительны. Мы говорим о предмете под названием «Инструменты мышления»[37], который появляется в программах детских садов. Для проведения программы необходимо обучить персонал, но для ее осуществления не надо вкладывать ни на копейку больше, чем в преподавание любого другого предмета. На уроках «Инструментов мышления» учителя немного иначе преподают. Крайне интересно разобраться, почему эта программа работает и почему благодаря ей мы можем понять, как учатся маленькие дети.

Эшли посетила два дошкольных учреждения (детсад и подготовительную школу), в которых преподают «Инструменты», в двух обеспеченных городах под Денвером, а я посетил такие учреждения в более бедном городе Нептун, расположенном на полпути между Нью-Йорком и Атлантик-Сити. Обстановка в классе «Инструменты» немного отличается от той, которую можно увидеть в обычном детском саду или в подготовительных классах. Как обычно, есть занятия, перемены, обед, полдник и дневной сон. Однако в классе нет многого из того, к чему мы привыкли. Календарь здесь имеет вид длинной полоски бумаги с цифрами. Нет и обычного алфавита от А до

Z. Буквы группируются кластерами — гласные и согласные отдельно. Буквы C, K и Q собраны в один кластер, потому что по произношению они схожи, так эти звуки мы создаем при помощи языка в средней части полости рта. Звуки, для произнесения которых используется зубы и губы, собраны в другом кластере. Впрочем, рядом с буквой M по-прежнему нарисована обезьяна (monkey), а рядом с S — солнце (sun). В начале занятия преподаватель говорит детям, что они будут играть в пожарную команду. На прошлой неделе им рассказывали о работе пожарных, и сейчас класс разделен на две зоны: в одном углу пожарная часть, в другом — дом, жильцов которого надо спасать. Дети выбирают роли, которые хотят играть: водителя пожарной машины, оператора службы спасения 911, пожарных и членов семьи в горящем доме. Перед началом игры каждый ребенок говорит преподавателю, какую роль он выбрал. После этого с помощью учителя дети составляют индивидуальные «игровые планы». Они рисуют себя в выбранной ими роли, после чего в меру сил записывают одним предложением, что они должны делать. Пишут даже трехлетки. Некоторые рисуют ряд линий, каждая из которых представляет слово. Другие пользуются алфавитом и пишут хотя бы первую букву каждого слова в предложении. Самые старшие запомнили, как пишется «я буду», и стараются дописать остальные слова, сверяясь с алфавитом.

После этого они играют. Сцена спасения жильцов из горящего дома длится целых 45 минут, и дети не устают, а остаются «в образе». Если ребенок начинает отвлекаться или хныкать, преподаватель спрашивает: «У тебя какой игровой план?» Преподаватель помогает играть, но ничему их не учит.

Под конец занятия преподаватель включает музыку, дети перестают играть и приступают к уборке. Преподаватель не говорит ни слова. После этого дети занимаются чтением. Они разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Одному из детей дают большую картинку с изображением губ, а другому — ушей. Ребенок, держащий «губы», просматривает книжку с картинками и рассказывает историю, которую он увидел. Напарник слушает и задает вопросы. Потом дети меняются ролями.

Дети играют и в более знакомые игры. Например, в «Саймон говорит»[38], то есть игру, которая требует от детей умения сдерживаться. Есть и вариант этой игры под названием «практика графики». Учитель включает музыку, а дети должны рисовать под нее спирали и другие формы. Время от времени преподаватель останавливает музыку, дети должны замереть и не двигать рукой, которой держат карандаш. Детсадовская программа частично сливается с программой подготовки к школе. Изучение разных предметов и явлений включает элементы фантазии, которую может питать, например, книга, читаемая всем классом. В целом обучение по программе «Инструменты» выглядит немного иначе, но не настолько иначе, чтобы можно было назвать его странным или непонятным. Наблюдая за происходящим, не скажешь, что именно эта программа может дать удивительные результаты. «Инструменты» — полная противоположность программе D.A.R.E., которая великолепно выглядит на бумаге, но малоэффективна. «Инструменты» дают отличный результат, несмотря на то что ничем не поражают наблюдателя.

Программу «Инструменты» разработали сотрудники государственного городского колледжа в Денвере Елена Бодрова и Дебора Леонг. После проведения пилотной программы в центрах детского развития Head Start «Инструменты» тестировали при поддержке департамента государственного образования Денвера в 1997 году. Для оценки программы произвольно выбрали десять преподавателей детского сада, часть которых попросили работать по обычной детсадовской программе, а часть — по программе «Инструменты». От трети до половины участников программы были детьми из бедных испаноязычных семей, не слишком хорошо знающими английский. Эти дети начинали детсадовскую программу с опозданием на один уровень.

Следующей весной после начала работы программы все дети прошли стандартный федеральный тест. Результаты оказались просто сногсшибательными. Дети, обучавшиеся по программе «Инструменты», почти на уровень опередили национальные нормативы. В школьном округе, в котором проводилось исследование,

только половина детсадовских ребятишек получают оценку «отлично». При этом 97% ребят, обучавшихся по программе «Инструменты», сдали тест на высший балл.

Исследователи заинтересовались успехом программы. В 2001 году двое ученых, Эллен Фреде и Эми Хорнбек из Национального института раннего обучения при Ратгерском университете, посетили классы, в которых преподают по системе «Инструментов». Штат Нью-Джерси финансировал бесплатное дошкольное образование в наиболее бедных районах. Фреде и Хорнбек программа понравилась, и они решили ввести ее в новом дошкольном учреждении в первый год после открытия, чтобы оценить результаты программы по сравнению с традиционным обучением.

Ученые выбрали детский сад, который посещали дети из малоимущих семей. Для 70% ребят английский не был главным языком общения в семье. Новый детский сад располагался в центре города Пассеик, в старом здании, где раньше был банк, и имел восемнадцать классных комнат. Семь было отдано под занятия по программе «Инструменты». В остальных одиннадцати преподавали по обычной программе детского сада. Учеников и преподавателей разделили между двумя программами совершенно произвольно. Преподавателей попросили не обмениваться идеями насчет образовательных программ. В конце учебного года результаты участников программы «Инструменты» по семи показателям из восьми (включая словарный запас и IQ) превышали результаты детей, проходивших обычную детсадовскую программу.

Однако больше всего директора детского сада удивило поведение детей. От преподавателей, работавших по обычной программе, она практически каждый день слышала о плохом поведении учеников — они пинали преподавателей, кусали друг друга, ругались и кидались стульями. Однако жалоб на поведение детей, работавших по программе «Инструменты», не поступало.

Эксперимент планировали проводить в течение двух лет. Однако после окончания первого учебного года директор настоял на том, чтобы всех детей перевели на обучение по программе «Инструменты». Директор детсада решила, что неэтично ограничивать доступ

половины учеников к обучающей программе, которая дает такие превосходные результаты.

Оказалось, что это не единственный раз, когда программа «Инструменты» стала жертвой собственного успеха. Тестирование программы было досрочно закончено и в двух других городах. Там причина была другой — деньги гранта предназначались для исследования детей, находящихся в зоне риска. По истечении года дети по результатам тестов уже не находились в зоне риска, поэтому денег не дали. Бодрова скромно говорит, что это заслуга персонала детского сада, и добавляет: «Когда подобное происходит несколько раз, начинаешь задумываться. Вот вам ирония проведения программы в реальных условиях — если она дает необыкновенно успешные результаты, ее закрывают и эту тему перестают изучать».

Слава программы распространялась все дальше. Учителя начинали возлагать на нее большие надежды. Хорнбек настолько поверила в результаты собственных исследований, что стала заниматься обучением преподаванию «Инструментов». Две преподавательницы из Нептуна посетили детсад в Пассеике, после чего начали внедрять программу «Инструменты» в новом детском саду своего города.

Директором этого нового детсада в Нептуне была Сэлли Миллауэй (Sally Millaway). После успешного проведения «Инструментов» для детсадовских детей она убедила руководство попробовать ее в одном классе начальной школы. Когда стало известно, что в школе Миллауэй откроется класс, в котором будут учить по программе «Инструменты», в школьный округ стали поступать письма родителей с просьбой перевести их детей в этот класс. В первый год работы детского сада Миллауэй хорошие результаты были налицо. Но настоящая оценка программы должна была состояться в апреле, когда проводятся тесты на успеваемость всех учеников детсадов Нью-Джерси. Через месяц после завершения тестирования Миллауэй получила по факсу его результаты. «Я не поверила своим глазам, — рассказывает она. — Об этом мы даже не могли мечтать».

Результаты детского сада, работающего по «Инструментам», были на 20 единиц выше средних по округу и попадали в верхние 20%. Практически все участники программы по результатам теста были признаны одаренными.

Так почему же эта программа дает такие блестящие результаты? Тому есть много причин, но давайте начнем с отличительных характеристик «Инструментов». Это письменные игровые планы и продолжительный период игры. В пожарную команду играют практически все детсадовцы страны. Обычно после первых десяти минут игра заканчивается. Держать в руках воображаемый шланг, чтобы тушить воображаемый пожар, быстро надоедает. Детям нужно стимулировать себя, они отвлекаются на то, чем занимаются сверстники, и начинают играть в новые игры. В игре есть милая непредсказуемость, но, если ничего нового не происходит, она скоро надоедает. В классе, где учатся по «Инструментам», специально отводят части комнаты под определенную область игры, а детей просят «быть в образе» целый час, следовательно, игра становится более сложной и интерактивной. Жильцы дома звонят в службу спасения 911, оператор службы спасения звонит в звонок, пожарные вскакивают со своих мест, пожарные машины выезжают по вызову и спасают семью. Это продолжительная, многогранная и сложная игра.

Одним из фундаментальных факторов обучения по программе «Инструменты» является способность поддерживать интерес участника и концентрироваться. Родители обычно просят ребенка быть внимательным и слушаться преподавателя. Они понимают, что ребенок не в состоянии чему-либо научиться, если он отвлекается. В «Инструментах» подход диаметрально противоположный — дети не станут отвлекаться, если они полностью поглощены тем, чем они сами решили заниматься. Дети исполняют роли, прописанные в игровом плане, и благодаря этому находятся «здесь и сейчас».

В 1950-х гг. в СССР было проведено известное исследование. Детей просили стоять спокойно «так долго, как они смогут». Дольше двух минут ни у кого не получилось. Второй группе объяснили, что они должны стоять, «как часовые на посту», и дети простояли одиннадцать минут.

Бодрова объясняет: «Дети пока еще сами не знают, что у них хорошо получается. Если попросить ребенка написать то, что учитель написал на доске, ребенок может подумать: “У меня не получится написать так красиво, как сделал учитель”, и он не захочет выполнять задание. А можно попробовать дать ребенку блокнот и попросить

сделать вид, что он официант в пиццерии. Джонни заказал пиццу с сыром, а вы — с колбасой. Дети не понимают, умеют ли они писать или нет, но понимают, что им надо что-то сделать, чтобы запомнить заказы. В результате они могут написать больше, чем если бы вы попросили их написать историю».

В наши дни дети стали меньше играть. Школьные программы становятся сложнее, поэтому в школах повсеместно уменьшают время перемен и увеличивают время занятий. При этом эксперты и социологи утверждают, что время, проведенное за игрой, имеет для детей большое значение. Аргументы сторонников сохранения длинных перемен просты — детскому мозгу нужен отдых, детский организм должен «выпустить пар» после занятий, уменьшение длительности перемен приводит к увеличению веса, во время перемен дети получают социальные навыки общения. Программа «Инструменты» предлагает в этом смысле совершенно иной подход — во время игры дети получают навыки, необходимые для успешного обучения, и усваивают их лучше, чем во время обучения в обычном школьном классе.

Возьмем, например, умение воспринимать символы или мыслить абстрактно. Все, что мы видим в классной комнате, характеризуется наличием связи между реальностью и символом, реальностью и абстракцией: буквы алфавита представляют звуки нашей речи, карта на стене — картину мира, а календарь — течение времени. Написанное в тетради слово «дерево» совсем не похоже на то, как выглядит настоящее дерево в реальной жизни.

Маленькие дети учатся способности абстрактно мыслить посредством игры, в которой стол и несколько стульев становятся пожарной машиной. Если в игре присутствуют интерактивные элементы (что характерно для программы «Инструменты»), то мозг ребенка начинает понимать, как один символ сочетается с множеством других, таким образом ребенок тренируется абстрактно мыслить. Он учится держать в голове несколько мыслей одновременно и оперировать ими. Давайте рассмотрим такие мыслительные процессы, как рефлексия и самосознание. Это внутренний диалог со своим собственным мозгом, во время которого мы взвешиваем и внимательно оцениваем возможные варианты действий. Такой мыслительный

процесс является противоположностью импульсивному, спонтанному действию. Взрослые умеют продумывать и «прокручивать» идеи в голове. А имеют ли дети такую же способность слышать внутренний голос, вести внутреннее обсуждение? И если да, то когда эта способность появляется? Программа «Инструменты» направлена на развитие сократовского мышления в самом раннем возрасте, она учит детей воздерживаться от импульсивных действий во время учебы и осознанно бороться с отвлекающими факторами.

Программа «Инструменты» развивает в детях этот внутренний голос. Сперва малыши учатся «проговаривать» свои действия. Например, когда дети пишут букву С, во время письма они хором произносят: «Начинаем сверху и рисуем полукруг». Никто не говорит, что через некоторое время уже можно перестать произносить вслух это предложение, и через несколько минут детские голоса начинают затихать. В классе слышно невнятное бормотание. Некоторые дети могут продолжать произносить слова вслух, но большинство уже повторяет их про себя. Даже не осознавая этого, дети могут беззвучно «проговаривать» то, что они делают. Дети, которые хорошо успевают в школе, знают об этом. Когда они пишут ответ, то уверены, что правильно решили задачу. У них появляется шестое чувство, подсказывающее им, правы они или нет. Дети, которые еще не развили в себе это чувство, не имеют такой уверенности. Чтобы помочь им, преподаватель пишет на доске четыре варианта буквы D и просит ребят сказать, какой из них правильный (или красиво написан).

«Мы делаем это для того, чтобы дети анализировали, как выглядит правильная, красиво написанная буква D, и думали, какую букву они хотели бы написать. Дети думают о своей работе, когда смотрят и думают о буквах, написанных преподавателем», — объясняет Леонг.

В программе «Инструменты» дети часто проверяют работу друг друга. Однажды Эшли присутствовала на уроке правописания. Сначала дети писали буквы, а потом обводили кружочком буквы, которые лучше всего удались их напарнику, после чего менялись ролями. Один ребенок очень быстро проверил работу другого, и его напарнику это не понравилось. Пятилетний мальчик хотел, чтобы его партнер более критично отнесся к его работе. В программе есть много упражнений, помогающих детям научиться контролировать эмоции и

импульсивность. Например, в игре «Саймон говорит» ребенок должен делать то, что ему велит ведущий, не теряя при этом концентрации и сдерживая свои эмоции. Когда преподаватель включает песню, под которую дети должны убирать игрушки, им нужно следить за словами песни (там говорится, что именно надо делать), чтобы успеть к ее окончанию. Возьмем чтение в парах. Естественный импульс ребенка — начать читать первым. Ребенок, который держит картинку с ушами и внимательно слушает, учится контролировать эмоции и ждать.

Программа «Инструменты» помогает детям быть не только воспитанными, но и организованными и целеустремленными. После всего трех месяцев проведения пилотной программы в Нью-Мексико количество ЧП в классах упало с сорока случаев в месяц до нуля. Детей, обучающихся по программе «Инструменты», становится сложно отвлечь от того, чем они занимаются. Однажды в кафетерии школы Нью-Джерси дети начали бросаться едой. Детсадовский класс, обучающийся по «Инструментам», наблюдал, как все школьники участвовали в этой хулиганской выходке, но никто из ребятишек этого класса ничего не поднял с пола и ничего не кинул. Вернувшись в класс, ребята рассказали преподавателю, что не поверили своим глазам, увидев, какими недисциплинированными могут оказаться старшие дети.

Возможно, вам может показаться, что в программе «Инструменты» слишком много теории и мало ясности, однако она безупречна с точки зрения неврологии. В предыдущих главах мы часто упоминали развитие префронтальной коры головного мозга ребенка, то есть части мозга, ответственной за управляющие функции: планирование, предсказание результата, контроль импульсов, настойчивость и упорство при возникновении сложностей и проблем, а также разработку плана достижения намеченной цели. Несмотря на то что эти качества свойственны взрослым, развитие управляющих функций мозга начинается еще в период детского сада, и эту способность можно измерить при помощи простых тестов.

Во время начальной, легкой фазы теста ребенку показывают изображение красного сердца, появляющееся слева или справа на экране компьютера. В зависимости от этого ребенок должен нажать кнопку: лево или право. Даже трехлетние дети способны без труда

сделать это. Потом задание усложняют — ребенку показывают изображение красного цветка, но на этот раз надо нажимать кнопку, показывающую не ту сторону экрана, в которой цветок появился, а противоположную. Мозг должен забыть одно правило и переключиться на другое. Кроме этого, ребенок должен подавить естественное желание нажать кнопку, указывающую на ту сторону экрана, в которой он увидел цветок. Трехлетним детям изменение правила дается с большим трудом, для четырехлетних это задание трудное, но выполнимое. Теперь начинается самое сложное. На экране появляются сердца и цветы, и ребенок должен держать в голове оба правила: сердце — кнопка, показывающая направление в ту же сторону, цветок — кнопка, показывающая в противоположную сторону. Каждый рисунок держится на экране две с половиной секунды, поэтому надо думать быстро и не путаться. Необходимы концентрация внимания и быстрое переключение от одного правила к другому. Для детского мозга это очень сложная задача. Даже тринадцатилетние подростки ошибаются в 20% случаев.

Адель Даймонд из университета Британской Колумбии — крупнейший специалист в области развития управляющих функций мозга маленьких детей. Несколько лет назад во время научной конференции с ней познакомилась Бодрова и рассказала об эксперименте в детском саду Пассеика. Даймонд подумала, что успех программы «Инструменты» может объясняться тем, что она развивает управляющие функции мозга ребенка, и приехала в Пассеик, чтобы своими глазами увидеть, что там происходит. Она вспоминает: «В обычном классе на занятии дети скачут как оголтелые. В классе, в котором преподавали по “Инструментам”, царили тишь и благодать. Я никогда ничего подобного не видела». Даймонд решила вернуться на следующий год и протестировать детей на работу управляющих функций головного мозга. «Хотя я своими глазами наблюдала результаты программы, мне нужны были документированные доказательства».

Для этого Даймонд провела с детьми из детсада в Пассеике ряд компьютерных тестов, анализирующих управляющие функции мозга, и установила, что существует огромная разница между детьми, работающими по программе «Инструменты», и всеми остальными. В

одном из заданий «обычные» дети отвечали практически наугад, в то время как участники программы «Инструменты» в 84 случаях из 100 отвечали правильно. Одно особо сложное задание сделала только четверть «обычных» детей и половина детей из программы «Инструменты».

«Чем в большей степени выполнение задания требовало высокого развития управляющей функции мозга, тем больше был разрыв между обычными детьми и теми, кто занимался по этой программе», — отметила Даймонд.

Наверняка многие родители, глядя на своего ребенка, не без горечи думали, как его можно заставить посидеть спокойно. Разве что телевизор включить. Может быть, они думали: «Когда мой ребенок сможет не отвлекаясь заниматься чем-нибудь по крайней мере полчаса? Когда он сможет целенаправленно посвятить себя делу, не отвлекаясь на других детей? Когда он наконец-то станет прилежным и целеустремленным?» Иногда кажется, что когнитивные способности ребенка, даже очень развитые, вступают в конфликт с его способностью концентрироваться.

Чаще всего мы начинаем по-настоящему волноваться, когда дела у чада совсем плохи и он не в состоянии учиться, потому что постоянно отвлекается. Мы не ставим умение концентрироваться на одну доску со способностью к чтению, математике или просто с интеллектом. А надо бы.

Так почему же некоторым детям легко удается сосредоточиться и сконцентрироваться? Как нервная система управляет этой способностью и почему программа «Инструменты» так эффективна?

Сильвия Бандж — невролог Калифорнийского университета в Беркли. Ее последнее исследование посвящено части префронтальной зоны коры головного мозга, отвечающей за концентрацию и разработку планов (эта часть сильнее всего отличается от мозга обезьян). «Все это, конечно, на уровне догадки, но, когда дети планируют и ставят цели на неделю, как в программе “Инструменты”, укрепляется именно эта область мозга».

Для описания способности ребенка концентрироваться Бандж использует общий термин «когнитивный контроль». По сути, это означает способность ребенка не отвлекаться не только на внешние

раздражители (рожи, которые корчит одноклассник), но и на внутренние. Например, на мысль «У меня не получится».

Когнитивный контроль необходим всегда, когда мы работаем с умственной информацией. Это способность держать в памяти телефонный номер, пока набираешь его, планирование следующего хода в шахматах или взвешивание всех «за» и «против» при каком-то выборе. Когнитивный контроль — это также часть процесса подавления недовольства и раздражения, а также сдерживания импульсивных и неадекватных реакций.

Бандж пишет, что когнитивный контроль не «включен» постоянно и мозг активирует его по мере необходимости. В разных частях мозга есть две подсистемы, соединенные между собой. Если первая подсистема не обеспечивает достаточную концентрацию, она передает сигнал второй, которая «добавляет» концентрации. Если ребенок не в состоянии сосредоточиться, это не значит, что мозг ребенка не умеет это делать. Проблема в том, что мозг даже не понимает, что сейчас надо собраться и сконцентрироваться. Просто одна из подсистем не выполняет свою работу, она не следит за происходящим. Давайте вспомним, что в программе «Инструменты» детей периодически просят проверить свою собственную работу, сравнить ее с заданием или ответами. С той же целью детей объединяют для работы в парах (даже в детском саду). Бодрова и Леонг неоднократно подчеркивали, что дети должны развивать понимание того, каких успехов они добиваются и насколько правильно выполняют работу. Внимательное отношение к собственной работе помогает развивать связь двух нервных подсистем, что в свою очередь улучшает умение концентрироваться.

Бандж часто проводит эксперименты, помещая детей дошкольного возраста в томограф и наблюдая за деятельностью их мозга, когда они выполняют задания наподобие тестов с цветами и сердцами. Она пришла к выводу, что в передней доле мозга взрослого существует область, отвечающая за соблюдение всевозможных правил — грамматики, дорожного движения и так далее. При травме этой части мозга люди начинают говорить и писать с ошибками. Область мозга, ответственная за правила, дает человеку возможность быть проактивным, оценивать определенные обстоятельства, в которых надо

применять правила. Это своего рода способность заглянуть в будущее, она готовит мозг к тому, что должно произойти. Человек как бы говорит себе, что надо делать до совершения основного действия. Поэтому решения принимаются мгновенно и правильно. У маленьких детей, которые проходят тесты Бандж, пока еще нет в уме набора правил, поэтому их мозг не ведет себя проактивно, а просто реагирует на ситуацию. Следовательно, процент ошибок в этом случае высок.

Бандж считает большим плюсом программы «Инструменты» то, что дети сами выбирают, чем будут заниматься. «Когда ребенку предоставляется выбор, он выбирает действие, на осуществление которого он мотивирован. Мотивация имеет огромное значение, потому что сопровождается выпуском дофамина в мозг, что улучшает сообщение между нейронами». Получается, что при наличии мотивации мозг работает лучше и передает сигналы быстрее. Соответственно, мотивированные дети учатся быстрее и лучше.

Мы начали главу с описания школьной программы вождения и постепенно дошли до нейрологии в детском саду. Эти темы неразрывно связаны нервной системой, отвечающей за концентрацию внимания и когнитивный контроль. Водители-подростки могут сколь угодно хорошо сдать теорию, но во время вождения их реакция запаздывает, потому что им все еще приходится думать, чтобы соблюдать правила. Это увеличивает нагрузку на когнитивный аппарат и снижает концентрацию. Следовательно, они могут в любой момент принять неправильное решение. Если рядом с водителем сидит его друг, внимание первого часто отвлекается и его мозг в значительной степени теряет способность предсказать, что может произойти. Мозг юного водителя требует времени на «загрузку» правил. Следовательно, ему остается только реагировать на ситуацию, вместо того чтобы знать заранее, чем она может закончиться. Это может привести к опасной ситуации, какими быстрыми ни были бы его рефлексы.

Все учащиеся привыкли работать в обстановке, насыщенной отвлекающими факторами. В предыдущей главе мы говорили о способности тестов на IQ предсказывать успехи в учебе. Мы должны понимать, что все подобные тесты проводятся один на один с преподавателем, в тихой и спокойной обстановке, которая сильно отличается от реальной жизни. Учебный процесс часто происходит в

шуме и гаме. Психологи называют это явление «холодной» и «горячей» когнитивной способностью. Эти понятия имеют прямое отношение к тому, что большинство людей плохо функционируют в условиях стресса, однако некоторые из нас в стрессе становятся намного эффективнее, чем в обычных условиях.

У любимого дитяти много имен, поэтому процесс, о котором мы говорим, могут называть импульсивностью, затрудненным контролем или ослабленной самодисциплиной. Довольно часто самодисциплина (в чем бы мы ее ни измеряли) может указывать на потенциальные будущие успехи человека лучше, чем результаты любых тестов IQ. Получается, что быть дисциплинированным лучше, чем быть умным. Результаты экспериментов Кленси Блэра из университета штата Пенсильвания показали, что шансы добиться отличной успеваемости по математике детей с высокими результатами IQ-тестов и высокоразвитыми управляющими функциями мозга на 300% выше, чем у обладателей одних только высоких результатов тестов IQ.

Десять лет назад считалось, что самоконтроль, точно так же как и интеллект, дается с рождения — или он у тебя есть, или его у тебя нет. Сейчас ученые склоняются к тому, что эти качества гибкие и поддаются тренировке. На них влияет целый ряд факторов от вашего воспитания до того, как давно вы ели (дело в том, что для поддержания функции самоконтроля мозг сжигает много глюкозы). Нервная система, отвечающая за самоконтроль, может уставать. Согласно данным одного исследования, нервы людей с более высоким IQ «устают» быстрее.

Шарлотта Дигнат в своем метаанализе самоконтроля пишет: «Благодаря большому количеству эмпирических доказательств сейчас мы понимаем эффективность самоконтроля в сфере академической и школьной успеваемости и в качестве мотивации учебы».

Мы с Эшли пользуемся некоторыми приемами из программы «Инструменты». Эшли вечерами преподает, и дети, которые у нее учатся, для развития проактивных качеств пишут планы — чего они собираются достичь в течение двухчасового занятия. Когда дети отвлекаются, Эшли напоминает им о том, что написано в их планах. Она теперь показывает не на слово, в котором ребенок сделал ошибку, а на строчку, где это слово находится, чтобы ребенок нашел ошибку

сам. Благодаря такому подходу дети становятся внимательнее, начинают думать, а не механически делать то, что просит их преподаватель. Детсадовцы, которые учатся писать, теперь проговаривают про себя то, что делают: «Начинаем букву сверху и рисуем полукруг».

Каждый день наша дочь возвращается из подготовительной школы с заданием написать одну из букв алфавита. Чтобы она поняла разницу между «хорошо» и «еще лучше», я прошу ее обвести кружком самую красивую букву из написанной строчки. Когда она уже лежит в кровати, мы читаем «парами» — я ей, потом она мне. Потом она пересказывает мне прочитанное за вечер (кое-что — дословно) и показывает картинки в книге. Иногда мы проводим вместе весь день, и она заранее пишет план того, что мы хотим сделать. Ей это очень нравится, и мне хотелось бы, чтобы мы делали это чаще. Я помогаю ей придумывать сценарии игр. Например, она собирает всех кукол (она обожает кукол) и укладывает их в кровать. На это уходит пять-десять минут. Чем заняться дальше, она не знает. Я предлагаю ей разбудить кукол, отвести их в школу, а там устроить пикник. Она сразу оживляется и продолжает играть еще час.

В городе Нептун трехлетний сын Сэлли Миллауэй Джордж начал ходить в детсадовскую группу, которая занималась по «Инструментам». «Мой сын был не вполне здоров», — говорит Сэлли. Она не представляла себе, как программа может подействовать на ребенка с ограниченными возможностями. «Джордж вообще ничего не говорил. Ему еще не поставили диагноз “аутизм”, но все симптомы болезни были налицо». Впрочем, позже вместо аутизма у Джорджа нашли серьезные проблемы со слухом — он слышал словно под водой, все звуки сливались. «В ноябре у него вырезали аденоиды, и он начал говорить через три для после операции. Тогда я начала беспокоиться по другому поводу. Я понимала, что инвалидности на всю жизнь не будет, но придется наверстывать упущенное в развитии, — рассказывает Миллауэй. — Сможет ли он догнать остальных детей?»

Однако Миллауэй не пришлось долго переживать. Глядя на стремительное развитие сына, она не могла поверить своим глазам. Через три года обучения по программе «Инструменты» (два в детском саду и один в подготовительной школе) Джорджу удалось полностью

догнать ровесников и навсегда позабыть о прежних недугах. Сейчас Джордж ходит во второй класс и учится по программе для одаренных детей. Ну, а программу «Инструменты» преподают во всех группах детских садов города Нептуна.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Как важно уметь ладить с другими

Почему современный подход к воспитанию не смог создать поколение ангелов

Несколько лет назад специалист по вопросам агрессивного поведения дошкольников Джейми Остров и один из ведущих экспертов в области влияния СМИ Дуглас Джентил начали совместное исследование. Два года они наблюдали за ребятами из двух детсадов в Миннесоте, сопоставляя их поведение с информацией от родителей о том, какие телепрограммы и DVD смотрели дети. В исследовании участвовали малыши от двух с половиной до пяти лет из семей с высоким доходом.

Остров и Джентил искренне полагали, что дети, которые смотрят «Могучих рейнджеров» и «Звездные войны», будут вести себя во время игр более агрессивно. Ученые также считали, что те, кто смотрит образовательные телепередачи наподобие «Артура» и «Большого рыжего пса Клиффорда», окажутся менее агрессивными и более «просоциальными», то есть будут помогать другим, делиться с ними, принимать детей в свои игры и так далее. Эти гипотезы не блистали новизной, однако отличие исследования Острова и Джентила от всех остальных заключалось в том, что ученые хотели сделать его долгосрочным и скрупулезно отследить постепенное усиление агрессивного поведения на протяжении всего детсадовского возраста.

Из опыта прошлых исследований Остров знал, что видеокамеры слишком навязчивы и, кроме всего прочего, плохо записывают звук на расстоянии. Поэтому исследователи решили попросту находиться рядом с детьми и делать пометки в блокнотах. Детям быстро наскучили дяди, что-то черкающие на листах бумаги, и они перестали обращать на них внимание.

Наблюдатели были обучены различать физическую, вербальную агрессию и агрессию, которая проявляется в отношениях, так называемую реляционную. Проявляя физическую агрессию, ребенок толкается, дерется и грубо отнимает игрушки. Реляционная агрессия в отношениях у детей детсадовского возраста проявляется так: они

игнорируют другого ребенка, который хочет играть с ними, гонят его, отказываются дружить или говорят о других неправду. Вербальная агрессия — это грубость, обзывания, фразы «Заткнись!» или «Ты глупый!». Вербальная агрессия часто сопровождается физической.

Данные, полученные от наблюдателей, Остров сопоставлял с родительскими отчетами о просмотре передач. В среднем за время исследования дети провели у экрана по одиннадцать часов.

После предварительной оценки результатов казалось, что первоначальные гипотезы подтвердились. Однако обнаружились и неожиданности. Чем больше образовательных передач смотрели дети, тем более агрессивными они становились в отношениях друг с другом. Они начинали командовать и манипулировать сверстниками гораздо интенсивнее, чем после просмотра программ с элементами насилия и физической агрессии. Тогда Остров посмотрел несколько программ по каналам PBS, Nickelodeon и Disney и обнаружил, что в некоторых программах часто присутствуют примеры агрессивного поведения. Остров предположил, что б*о*льшая часть получасовых образовательных программ посвящена описанию конфликта между героями, а его разрешению уделяется всего несколько минут. «Детям детсадовского возраста сложно соединить информацию в конце передачи с тем, что происходило в ее начале, — писал ученый. — Вероятно, они не воспринимают “мораль” так же, как дети постарше или взрослые, а просто берут пример с героев передачи».

Полученные результаты очень удивили исследователей. У Острова еще не было детей, но все его коллеги-родители призадумались о том, что смотрят их малыши, и начали принимать меры.

Остров решил повторить исследование в четырех детсадах города Баффало. «Учитывая неожиданные результаты, мы хотели делать выводы на более широкой выборке, чем первоначальная», — говорит Остров.

Через год после начала исследования Остров подвел итог. В среднем две трети времени дети тратили на просмотр образовательных программ и треть — на видео с элементами насилия. Увеличение времени просмотра агрессивных материалов действительно крайне незначительно увеличило частоту драк в детсадах. Оказалось, что просмотр образовательных программ увеличил частоту проявлений

физической агрессии практически в той же мере, как и просмотр телепрограмм с элементами насилия. Как и в Миннесоте, просмотр образовательных программ в значительной степени привел к увеличению реляционной агрессии. И чем больше дети их смотрели, тем хуже они себя вели по отношению к сверстникам. Причем это соотношение было в два с половиной раза выше, чем аналогичные показатели для «агрессивных» программ. Любопытно, что сериал «Артур» оказался более опасным, чем «Могучие рейнджеры».

Исследователи из Итака-колледж согласны с оценкой Острова и считают, что в детских телепрограммах присутствует много вербальной и реляционной агрессии. Под руководством профессора этого колледжа Синтии Шайбе студенты старших курсов внимательно отсмотрели 470 получасовых сегментов популярных телепрограмм для детей, записывая, сколько раз персонажи плохо отозвались о ком-то или плохо обошлись с кем-либо. Результаты анализа, проведенного Шайбе, показали, что в 96% детских программ встречаются примеры оскорблений и унижений, то есть в среднем около восьми раз в течение получасового сегмента. Программы, которые считаются «просоциальными», оказались не намного лучше — две трети из них содержали оскорбления. Слышать подобное в реальной жизни крайне неприятно. («Как ты можешь спокойно спать, зная, что ты самый настоящий неудачник?» — спрашивает приятеля персонаж мультфильма «Спанч Боб».) Шайбе пришла к выводу, что оскорбление подается как нечто вполне невинное, никоим образом не унижающее собеседника. Из 2628 случаев унижений и плохого обращения, выявленных командой Шайбе, только в 50% виновного персонажа поправили или одернули. Причем в образовательных программах подобного не произошло ни разу. Зрители слышали разве что смех за кадром.

Остров и Шайбе далеко не одиноки в своем стремлении найти причины детской агрессии.

Современные «продвинутые» родители, казалось бы, должны воспитать целое поколение вежливых неагрессивных отпрысков. Как только ребенок подрастает достаточно, чтобы что-то понимать, родители принимаются учить его доброте и состраданию. Чисто теоретически драки, издевки и жестокость должны были давно кануть

в Лету вместе с малолетними хулиганами, которые мучают кошек и стреляют в птиц из рогаток. Но нет, мы все чаще и чаще слышим о буллинге[39]. Похоже, что сюжет «Повелителя мух»[40] остается актуальным и по сей день.

Так почему же современные методы воспитания не сделали детей более цивилизованными? В предыдущих главах мы обсудили детское вранье и расовые предрассудки в школах. Давайте сейчас рассмотрим детскую агрессивность, которая имеет много проявлений: потасовки в песочнице, запугивание и физическая агрессия в средних классах, остракизм в старших.

Детскую агрессию очень легко объяснить нездоровой атмосферой в семье. Можно предположить, что если дома у ребенка все хорошо, то он не вырастет агрессивным. Однако сейчас агресии так много, что это объяснение уже не кажется убедительным. Выходит, что мы получим «эффект озера Вобегон» — выйдет, что практически каждый родитель плохо справляется со своими обязанностями.

Агрессивное поведение традиционно считалось чем-то вроде врожденной аномалии, разновидностью психического отклонения, признаком неспособности вписаться в общество. Проявление агрессии у детей прочило им проблемы в будущем. Классическими причинами агрессии считались факты агрессии: конфликтная ситуация дома, телесные наказания, просмотр телепрограмм со сценами насилия, остракизм со стороны сверстников. Ученые не собираются отказываться от этой точки зрения, однако новые исследования свидетельствуют, что не все так просто, как кажется.

Все слышали о пагубном влиянии родительских ссор на детскую психику. Особенно опасны громкие споры, которые могут перерасти в рукоприкладство. Но как влияют на ребенка обычные «бытовые» конфликты? Марк Каммингс из университета Нотр-Дам исследует этот вопрос уже более десяти лет.

Каждый ребенок время от времени видит, как его родители, бабушки и дедушки или другие взрослые, которые о нем заботятся, ругаются по самым банальным поводам: кто забыл взять вещи из химчистки или чья сегодня очередь везти детей в школу. Каммингс провел исследование, в ходе которого родители отмечали каждый свой

спор или конфликт. Мамы насчитали до восьми разногласий в день, папы чуть меньше. Родители могут стремиться оградить детей от негативного влияния супружеских ссор, но удается это примерно в половине случаев. Дети настолько чувствительны к отношениям между родителями, что Каммингс называет их «эмоциональными счетчиками Гейгера». В одной из своих работ он пишет, что безопасность и эмоциональное благополучие детей в большей степени зависят от взаимоотношений между родителями, чем от отношений между родителями и детьми.

Значит, дети плохо реагируют на пререкания между родителями? Не обязательно. Каммингс проводил очень сложные эксперименты, в ходе которых дети наблюдали ссоры, после чего ученый измерял количество в их слюне гормона стресса кортизола. Иногда для проведения экспериментов нанимали актеров, иногда в них участвовала и мать ребенка. Последнее могло происходить, например, так: мать находится с ребенком, звонит ее телефон, и она начинает ругаться с «папой». Все реплики матери заранее прописаны в сценарии и заучены наизусть. В другой части эксперимента дети наблюдали на мониторах ссоры двоих посторонних людей. Ребят просили представить себе, что эти двое — их родители. Во время одного из исследований треть испытуемых после просмотра видеоматериала начала агрессивно себя вести — дети кричали, злились и били подушку. Но в ходе того же самого исследования произошло нечто уменьшающее агрессивное поведение у всех детей (за исключением 4%). И что же это было? Концовка видеоматериала, в которой было показано разрешение конфликта. Если видеоматериал со сценой конфликта останавливали на середине ссоры, это отрицательно действовало на детей. Но если ребенку давали досмотреть сцену примирения, он успокаивался. «Мы экспериментировали с силой конфликта и накалом страстей, но эти факторы не имели никакого значения, — вспоминает Каммингс. — Даже после наблюдения бурной ссоры дети вели себя спокойно, если они видели концовку с примирением сторон».

Это значит, что родители, которые в разгар ссоры уходят и заканчивают объяснения за закрытыми дверьми, думая, что таким образом меньше травмируют своих детей, совершают большую

ошибку. Еще хуже, если потом они не информируют детей о том, что конфликт улажен. Каммингс также пришел к следующему выводу: даже если родители ругаются в отсутствие детей, последние все равно чувствуют, что произошел конфликт, хотя не знают никаких его деталей.

Ученый установил, что присутствие детей при конструктивных супружеских конфликтах может пойти им только на пользу, особенно если мы говорим о контролируемых конфликтах без оскорблений, заканчивающихся полюбовно. Присутствие при подобных сценах помогает детям развивать чувство защищенности и дает навыки просоциального поведения. Это отмечают и учителя в школах. Каммингс пишет: «Разрешение конфликта должно быть искренним, а не разыгранным специально для детей. Они прекрасно чувствуют фальшь». В результате дети получают урок выхода из конфликтной ситуации. А если ребенок не наблюдает подобных примеров, он не научится разрешать собственные конфликты.

Бесспорно, речь идет о тонких материях. Еще более щекотливый вопрос исследует профессор Дюкского университета Кеннет Додж. Додж — один из крупнейших специалистов в области детского развития. Одна из тем его исследований — как физические наказания делают детей более агрессивными.

90% американских родителей хотя бы раз в жизни наказывали детей физически. На протяжении долгих лет работа Доджа и его коллег демонстрировала связь частоты наказаний и детской агрессии. Чем чаще ребенка шлепают, тем агрессивнее он становится.

До определенного времени все исследования в этом вопросе преимущественно основывались на изучении белых семей. Исследователи хотели понять, как обстоят дела в этом вопросе у нацменьшинств, в особенности у афроамериканцев. С этой целью Додж изучил последствия телесных наказаний, отследив жизнь 453 черных и белых детей от детского сада до одиннадцатого класса.

На научной конференции Додж доложил о результатах своих исследований. Этот доклад не обрадовал его коллег. И совсем не потому, что черные немного чаще прибегали к телесным наказаниям. Все было наоборот — исследователи установили, что чем больше наказывали ребенка из черной семьи, тем менее агрессивным он

становился. Коллеги Доджа объявили его доклад расистским и опасным. Журналисты бросились брать интервью у самого Доджа и другого автора отчета об этом исследовании Дженнифер Лансфорд. Один из репортеров федерального ТВ-канала поинтересовался, не выступает ли Додж за то, чтобы детей чаще били. Так как Додж и Лансфорд не одобряют применение силы в воспитании детей, они решили провести исследование использования телесных наказаний во всем мире.

Так почему же применение телесных наказаний приводит к плохим последствиям у белых детей, но не имеет негативного влияния на черных? Используя результаты международных исследований, Додж смог ответить на этот вопрос.

Необходимо понимать, как родители ведут себя, когда наказывают ребенка физически, и что при этом происходит с детьми. Если в культуре принято бить детей, телесное наказание является «естественным поведением после того, как ребенок сделал что-то запрещенное». Даже если родители всего несколько раз в жизни прибегли к телесному наказанию, сама эта практика считается нормальной. Практически каждого черного ребенка шлепали по попе, когда он делал что-то не так. Но среди белых телесные наказания чаще всего не одобряются. Его используют только в случаях самых серьезных нарушений, когда родители теряют терпение. Смысл такого наказания для белых: «Ты сделал нечто из ряда вон выходящее, поэтому тебя ждет особенно суровое наказание: мы тебя отшлепаем».

Однако шлепают детей не только черные. Исследование, проведенное Джеймсом Добсоном из Техасского университета, показывает, что в трети семей консервативных протестантов детей шлепают не менее трех раз в неделю. Причем телесные наказания не имеют для детей каких-либо долгосрочных последствий, потому что в этой религиозной среде считаются совершенно нормальными.

Собственно говоря, исследования Каммингса и Доджа продемонстрировали, что иногда, стараясь сделать детям лучше, родители делают только хуже. Реакция родителей оказывается для детей важнее, чем само физическое наказание.

Если мы признаем, что конфликт родителей и детей может в некотором смысле привести к положительному результату, что мы

можем сказать об отношениях ребенка со сверстниками? Как конфликтные ситуации и способность к их решению без помощи родителей могут повлиять на ребенка?

Профессор университета Вирджинии Джозеф Аллен считает, что многие родители находятся в ситуации так называемого парадокса воспитания. «Защита детей — врожденное стремление родителей. Но, преуспев в этом, они лишают чад возможности учиться на ошибках и жизненных сложностях. Само по себе стремление совершенно здоровое, и полвека назад родители вели себя точно так же, но у них не было возможности в такой степени контролировать жизнь своих детей, — рассказывает Аллен. — А мы можем себе это позволить и порой переходим все границы».

Читая посты одного из родительских сообществ в сети, мы поняли, что многие родители стоят перед дилеммой — помочь ли своему ребенку, у которого в песочнице отняли игрушку, или не стоит. Часть родителей жалуется, что их дети стали агрессивно вести себя по отношению к другим. Это интернет-сообщество обсуждает ситуации, когда детей дразнят или травят. В качестве решений предлагаются запись на курсы боевых искусств, помощь детского психолога или просто разговор с ребенком о том, что при плохом поведении его не будут приглашать на дни рождения. Одним словом, взрослые не знают, что делать, и переживают.

Многие родители начали требовать, чтобы в школах была принята политика полного неприятия буллинга, агрессии и притеснений. Нет оснований утверждать, что буллинга в школах стало больше, просто о нем начали больше говорить.

В марте 2007 года комитет по образованию и профориентации английского парламента провел специальное расследование случаев буллинга в школах. На протяжении трех дней члены комитета выслушивали выступления директоров школ, ученых и представителей самых разных организаций. Отчет комитета занял аж 288 страниц. Он не принял никаких законов или установок, что, впрочем, и не было целью расследования. Комитет стремился сообщить всем заинтересованным лицам, что буллинг не помогает «ковать» характер ребенка, не должен быть частью школьной системы и с ним

необходимо бороться. Парламентарии высказались против издевок, унижения, остракизма и сплетен.

Ученые согласны с тем, что буллинг опасен и его необходимо остановить. Однако они не поддерживают идею полной нетерпимости к нему.

Американская психологическая ассоциация провела свое расследование и предупредила, что буллинг связан с неверной оценкой ситуации и в конечном счете является следствием недостаточного психологического развития. Говоря проще, дети совершают ошибки, потому что они еще слишком малы. Психиатры напомнили, что серьезные меры наказания могут лишь негативно отразиться на авторитете взрослых. В отчете есть такие слова: «Дети начинают бояться не других детей, а правил, которые они могут случайно нарушить». Политика полной нетерпимости буллинга привела к тому, что дети стали нервничать больше, а не меньше. В Индиане в 95% случаев из школы исключают не за буллинг, а за «нарушение школьного порядка» и «по другим причинам». Американские психологи предупредили об опасности слишком жесткого насаждения политики полной нетерпимости любых проявлений харассмента.

Тем не менее она становится все более популярной. По данным опроса некоммерческой исследовательской компании Public Agenda, 68% американских родителей поддерживают политику полной нетерпимости по отношению к буллингу. Список того, что мы называем буллингом, растет и ширится: жестокость, остракизм, оскорбления, физические проявления агрессии. В одном небольшом канадском городке подобное поведение теперь даже карается штрафом.

Есть одна проблема. Б*о*льшую часть подлостей и жестокостей совершают далеко не хулиганы, а самые популярные и обожаемые дети в школе.

Связь популярности, подлости, жестокости и социального влияния не нова для преподавателей. Она прослеживается в большинстве школ. Это отражено в литературе и кино: в книге «Эмма» Джейн Остин, в картине «Смертельное влечение» и комедии «Дрянные девочки». В некоторых языках даже существует специальное выражение для обозначения популярных подростков, которым нравится унижать

сверстников. Например, голландское слово popie-jopie означает наглого, подлого, хамоватого подростка самого дурного поведения.

Ученые начали изучать связь популярности и агрессии относительно недавно. Получить грант для работы на эту тему оказалось довольно просто: все надеялись, что, поняв проблемных подростков, общество сможет приостановить их превращение в будущих преступников. Массовое убийство в школе Колумбайн в 1999 году облегчило доступ к фондам. Правительство не хотело повторения подобной резни.

Социологи исходили из предположения, что плохое поведение неизбежно приводит к плохим последствиям. Агрессия считалась плохим поведением, следовательно, ученым было интересно исследовать исключительно негативные последствия агрессии.

С грантами на изучение популярных подростков дело обстояло туго. Все считали, что у них все и так хорошо и изучать их не стоит. Исключением были несколько долгоиграющих исследований, изучавших связь популярности подростка и потребления алкоголя. Ну и каков их результат? Как выясняется, популярные подростки больше пьют и употребляют больше наркотиков.

Получалось, что ученые обнаружили: весьма успешные в социальном смысле тинейджеры рискуют превратиться в наркоманов. После таких открытий деньги грантов хлынули в руки исследователей популярных подростков. Вскоре появились научные данные, связывающие популярность и агрессию, в особенности агрессию реляционную. В общем, ученые наконец-то догнали Голливуд, который уже давно снимает картины о популярных подростках, оказавшихся на поверку малоприятными личностями. Сейчас социологи активно стараются приспособиться к новому в*и*дению ситуации.

Одна из учителей Острова, Никки Крик из университета Миннесоты, вышла с заявлением о большей агрессивности девочек, что противоречило устоявшемуся мнению. Крик доказала, что некоторые девочки могут дать фору мальчикам, особенно в части реляционной агрессии.

Дебра Пеплер доказала, что в начальной школе «неагрессивные» дети далеко не всегда оказываются ангелами — они могут так толкаться или угрожать, что перестанут дружить (правда, чуть в

меньшей степени, чем агрессивные дети). Так что нельзя сказать, что тихие дети — «хорошие». Возможно, они просто чуть менее уверены в себе для того, чтобы «прессовать» своих сверстников чаще.

Профессор университета Коннектикута Антониус Силлессен объясняет, что агрессивность чаще всего необходима для получения контроля и укрепления статуса. Агрессия — не просто социальный сбой или недостаток умения общаться. Напротив, для осуществления многих агрессивных действий требуются очень развитые социальные навыки. Даже физическая агрессия часто является свидетельством социализации, а не ее отсутствия. Агрессивные дети — это никак не бесчувственные дети. Напротив, по мнению Силлессена, для реляционной агрессии надо быть чувствительным, потому что такой ребенок должен понимать свое окружение и знать, на какие кнопки надавить, чтобы добиться результата и «достать» противника. Агрессия «появляется по мере того, как подростки начинают открывать самих себя. Они начинают осваивать концепцию “крутизны” и учиться нравиться людям».

Это входит в противоречие с тем, чему учат детей родители. Родители говорят семилетнему чаду, что игнорировать сверстников, распространять слухи и драться — плохо. Родители пытаются отнять у ребенка очень эффективные инструменты установления социального господства. «Поведение детей, против которого выступают родители, приносит плоды во время общения на детской площадке», — говорит Силлессен. Дети и сами прекрасно знают, что не следует так себя вести, потому что им с раннего детства об этом говорят. Но от некоторых стереотипов сложно избавиться, потому что они вселяют в сверстников уважение и впечатляют их.

Почему дети не избегают агрессивных ровесников и, напротив, уважают их?

По двум причинам. Во-первых, агрессивное поведение, как и любое другое нарушение правил, воспринимается сверстниками как протест против взрослых. Поэтому агрессивный ребенок выглядит более взрослым и более независимым. Ребенок, всегда слушающийся старших, рискует заработать репутацию маменькиного сынка и слабака.

Вторая причина популярности агрессивных детей в том, что они не бесенята (равно как и тихие дети не ангелы).

Профессор Канзасского университета Патриция Хаули объясняет: «Подавляющее большинство социологов считают просоциальное и асоциальное поведение противоположными сторонами одной медали. Вообще с человеческим поведением не все так просто».

В социологии принято считать, что социально успешный ребенок должен быть неагрессивным. У Хаули другое мнение.

Профессор Хаули изучает детей от детского сада до средней школы. Ее интересует вопрос, как один ребенок заставляет другого делать то, что он хочет, — при помощи доброты или асоциального поведения: насилия, угроз и насмешек. В обычном представлении просоциальные дети редко совершают антисоциальные поступки и наоборот. Однако Хаули считает, что и те и другие могут поступать совершенно по-разному.

Хаули называет детей, которые используют просоциальное и асоциальное поведение для достижения своих целей, «бистратегическими манипуляторами». Такие дети понимают, что при правильном использовании (в верной пропорции и в подходящий момент) и доброта, и коварство являются эффективным оружием. Преуспевшие в этой науке становятся популярными среди сверстников. Учителя тоже их любят. Они считают, что с такими детьми легко найти общий язык, и ценят в них умение приспосабливаться.

По данным Хаули, каждый десятый — «бистратегический манипулятор». По мнению других ученых, это соотношение может быть и один к шести.

Остров во время своих исследований также сталкивался с детьми, обладающими «сбитым» паттерном поведения. В частности, он заметил, что те, кто смотрит много образовательных телепрограмм, гораздо более склонны к реляционной агрессии, но при этом ведут себя более просоциально с одноклассниками.

«Отсюда вывод — рассматривать только фактор агрессивности явно недостаточно, — говорит профессор. — Бистратегические манипуляторы могут быть очень агрессивными, но к ним относятся не так, как к детям, которые добиваются своего исключительно

агрессивными средствами». «Бистратегические манипуляторы» настолько успешны в школе и в жизни, что Хаули не может получить грант для долгосрочного изучения таких людей.

Эту главу мы начали с обсуждения вопроса о том, что современные методы воспитания не смогли помочь вырастить поколение добрых и чутких детей. Получается, что часть наших методов оказались контр-продуктивными. После того как мы переключали канал с жестоким фильмом на что-то более спокойное, дети учились создавать группировки, отказывать в дружбе и тому, как можно обижать сверстников. Уходя в другую комнату во время семейного спора, мы не давали детям возможности наблюдать примирение и демонстрацию добрых чувств супругов, которые в состоянии решить свои проблемы мирно и спокойно. Мы думали, что агрессия — это реакция на неприятие сверстников, и делали все возможное, чтобы избавить отношения детей от такого поведения. На самом деле существует сложная система детских взаимоотношений. Мы хотели, чтобы наши дети больше играли, но вместо этого загрузили их свободное время секциями и курсами. Мы разделяли детей по возрастному признаку — отдельные площадки для самых маленьких, классы и команды — для тех, кто постарше. Мы словно поместили наших детей в битком набитый «аквариум». Среднестатистический ученик средней школы имеет 299 контактов в день. Подросток проводит шестьдесят часов в неделю со своими сверстниками и всего шестнадцать в обществе взрослых. Мы создали идеальную атмосферу для развития агрессии, которую подпитывает неприятие сверстников и желание добиться высокого социального статуса. Чем больше времени дети проводят вместе, тем сильнее это желание и тем жестче борьба. Мы задаемся вопросом, почему на то, чтобы научить ребенка прилично вести себя в обществе, уходит двадцать лет, но забываем, что сами оставили детей общаться между собой.

Стоит упомянуть еще один фактор, способствующий распространению агрессии. Сара Шоппе-Салливан провела исследование стилей родительского воспитания и их влияния на агрессию в школе. Пап она разделила на три категории: прогрессивные, традиционные и безучастные. Можно предположить, что прогрессивные папы оказались лучше всех. Они отошли от

архаичного гендерного стереотипа и с момента рождения принимают активное участие в жизни ребенка. Во всех исследованиях такие папы выходят в передовики. Их дети лучше общаются со своими братьями и сестрами, имеют более высокую самооценку и лучше успевают в школе.

На начальной стадии исследования Шоппе-Салливан такие папы тоже «затыкали за пояс» представителей двух других типов. В лаборатории они принимали больше участия в происходящем с супругой и ребенком. Дома они поровну делили с женой ответственность за детей. Традиционные папы также участвовали в жизни семьи, но обычно «включались» в работу по подсказке супруги. Прогрессивные папы не нуждались в указаниях. Они сами решали, во что одеть ребенка, кормили его, отправляли в школу и вечером укладывали спать. Они практически так же часто, как и матери, могли остаться дома с больным ребенком. Тем не менее прогрессивные папы оценивали себя и свои семейные качества ниже, чем это делали папы традиционные. То, что папы активно участвовали в жизни ребенка, могло свидетельствовать, что они были не вполне довольны тем, как матери ухаживают за детьми.

Прогрессивные папы часто оказывались непоследовательными в том, какие правила надо устанавливать и поддерживать. Из результатов других исследований Шоппе-Салливан знала, что такие папы далеко не всегда в состоянии наказать ребенка. Она выдвинула гипотезу о том, что прогрессивные папы понимают, как не надо это делать (криком, ударом), но при этом не знают, как *можно* наказать чадо. Таким папам вообще чужда идея наказания, до того они добрые и сострадательные. Поэтому они то отказывают ребенку в мороженом, то перестают разговаривать с дитятей, то лишают карманных денег, то устраивают разбор полетов с целью вызвать у ребенка чувство вины. В общем, всегда что-то не вовремя меняют. Такая непоследовательность в сочетании с политикой вседозволенности, как установила Шоппе-Салливан, приводит к интересным результатам: дети прогрессивных пап, которые могут одной рукой вести машину, а другой менять подгузник, оказались в школе такими же агрессивными, как и дети пап традиционных и безучастных.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Почему Хана говорит, а Алиса нет

Несмотря на предостережения ученых, родители ежегодно тратят миллиарды долларов на развивающие игры и видео, которые, как они надеются, помогут малышам заговорить. Но имеет ли это смысл?

В ноябре 2007 года разразился огромный скандал в СМИ.

Уважаемый журнал Pediatrics напечатал отчет ученых Вашингтонского университета. Специалисты утверждали, что младенцы, которые смотрят образовательные видеоматериалы, обладают значительно меньшим словарным запасом по сравнению с теми, кто эти материалы не смотрит. Учитывая, что сумма ежегодных продаж образовательных фильмов для малышей составляет 4,8 млрд долларов, вся отрасль по производству детских обучающих материалов мгновенно напряглась.

Роберт Игер, исполнительный директор корпорации Disney, владеющей образовательной серией «Эйнштейн в пеленках», выступил в прессе с опровержением этих результатов, называя их «сомнительными», а методологию исследования — «плохо подготовленной». Игер также заявил, что поддержка университетом данного исследования была «необдуманной» и «совершенно безответственной».

Родители, многие из которых заставили все полки образовательными DVD для малышей, не могли понять, что происходит. С толку сбивал еще один странный результат исследования: все ТВ и кино, начиная от «Маленькой русалочки» до «Американского идола», влияло на детей нормально. На малышах плохо отражался просмотр DVD и только DVD. Игер назвал этот вывод ученых «абсурдным».

Так каким образом DVD, которые любили дети по всему миру, оказались для них опасными?

Исследование, результаты которого мы описали, было продолжением более раннего эксперимента, имевшего целью понять, как родители используют ТВ в качестве электронной няни. Ученые

сделали предположение — перед тем как кому-нибудь позвонить или приготовить обед, родители сажают ребенка перед ТВ. Выяснилось, что родители действительно сажали детей смотреть ТВ перед тем, как чем-нибудь заняться. Однако эта не было главной причиной, почему родители ставили своим детям «Эйнштейна в пеленках» или «Способного ребенка». Родители считали, что просмотр подобных материалов увеличит когнитивные способности малышей. Один из авторов обоих исследований Эндрю Мелцофф вспоминает: «Родители специально сажали детей смотреть ТВ до двадцати часов в неделю, чтобы развить их мозг. Мамы и папы копили деньги, покупали DVD и надеялись на то, что их просмотр будет способствовать детскому развитию. Родители с полной уверенностью говорили нам, что, по их мнению, это было лучшее, что они могли сделать для своих малышей».

Ученых тронула забота родителей о развитии интеллектуальных способностей отпрысков, поэтому они провели второе исследование о влиянии на детей просмотра ТВ.

Чтобы узнать, как долго и какие именно программы по ТВ смотрят малыши, команда исследователей обзвонила сотни семей в Вашингтоне и Миннесоте. После этого родителей попросили ответить на вопросы так называемого теста речевого и коммуникативного развития детей раннего возраста[41]. Это список из 89 слов, которые могут знать и произносить малыши. В нем есть такие слова, как «чашка», «толкать», «быстро» и «радио». Список слов из текста CDI принят во всем мире как инструмент оценки раннего речевого развития.

После анализа результатов ученые пришли к выводу, что чем больше малыши смотрели ТВ, тем меньше был их словарный запас. Если младенцы проводили у экрана один час в день, они знали от 6 до 8 слов меньше из списка CDI, чем дети, которые не смотрели DVD. Вроде бы не большая беда. Однако в среднем одиннадцатимесячный малыш знает всего 16 слов из списка CDI. Если он понимает на 6 слов меньше, то его словарный запас меньше почти на 40%. Результаты этого исследования очень сильно отличались от полученных ранее, в марте 1997 года, и касавшихся серии «Эйнштейн в пеленках». Исследования свидетельствуют, что, если нейроны не используются,

они могут умереть. Было доказано, что просмотр серии «Эйнштейн в пеленках» действует на фонемы[42] семи языков и положительно влияет на увеличение работы мозга. Создатель серии «Эйнштейн в пеленках» Джули Айгнер-Кларк говорила, что в работе ей очень помогли исследования профессора Вашингтонского университета Патриции Кюль. Айгнер-Кларк объясняет: «Я прочитала некоторые работы профессора Кюль и решила, что надо озвучить видеоматериал на нескольких языках. Семь матерей из разных стран начитали на своем родном языке счет до десяти и детские стишки».

Кюль и другие ученые определили, что с рождения младенцы чувствительны к фонемам, то есть уникальным звуковым комбинациям любого языка. (В каждом языке есть приблизительно 40 фонем, например «кю» или «ч».) В возрасте от шести до девяти месяцев младенцы постепенно теряют общую чувствительность. Их мозг начинает специализироваться на фонемах языка или языков, которые ребенок слышит чаще всего. Кюль говорит, что в это время «нервная система настраивается» на язык. Часто используемые нервные связи укрепляются, а неиспользуемые начинают слабеть.

Айгнер-Кларк надеялась, что аудиоматериал поможет младенцам узнавать фонемы различных языков и будет бороться с «настройкой нервной системы». В самом раннем возрасте младенец будет слышать речь на разных языках, что облегчит ему изучение иностранных языков в будущем. В 1997 году продукт Айгнер-Кларк был создан на основе исследований Кюль. В этом есть определенная ирония судьбы, потому что после 1997 года именно исследования Кюль пояснили, почему обучающий материал на DVD не является эффективным.

Во-первых, согласно результатам Кюль, настройка нейронов на родной язык не имеет негативного воздействия. Чем в большей степени мозг девятимесячного младенца настроен на один язык, тем лучше ребенок будет говорить на этом языке к трем годам. Если «настройка» или связь недостаточно сильны, речевое развитие ребенка замедлится, и последствия этого замедления могут оказаться серьезными и долгосрочными.

Во-вторых, Кюль пришла к заключению о том, что мозг младенцев не в состоянии распознать фонемы иностранной речи с видео- или

аудиоматериала. Дети должны обучаться понимать язык и говорить на нем с живым человеком. Мозг младенцев настолько чувствителен к человеческой речи, произнесенной «вживую», что Кюль удалось научить американских младенцев различать китайский (язык, который они никогда ранее не слышали) при помощи всего двенадцати двадцатиминутных сессий с китайскими аспирантами, которые приходили к детям и разговаривали с ними на своем родном языке. К концу месяца при условии трех сессий в неделю мозг младенцев узнавал китайские фонемы так же хорошо, как мозг китайских детей, которые никогда не слышали ни слова на любом другом языке.

Однако когда Кюль сажала малышей перед ТВ или ставила им аудиозапись с китайским языком, мозг детей не воспринимал ничего, несмотря на то что младенцы смотрели на экран. Кюль сделала вывод: «Более сложные аспекты языка, такие как фонетика и грамматика, невозможно выучить при помощи такого средства, как ТВ».

Следовательно, мы можем утверждать, что материалы на DVD никак не задействуют нервную систему и не имеют никакого воздействия на слуховое восприятие.

Чем дальше в лес, тем больше дров. Ученые из Вашингтонского университета Кюль и Мелцофф возглавляют одну лабораторию. Когда директор Disney Игер критиковал Pediatrics, он упустил из вида то, что именно этот журнал в свое время хвалил серии «Эйнштейн в пеленках» и «Языковые ясли» на DVD. Он словно позабыл об этом факте.

Так почему же для того, чтобы выучить язык, малышу необходим живой человек? Почему младенцы ничего не воспринимают с DVD или аудиоматериала, в то время как просмотр обычного ТВ дает результаты?

Есть мнение, что голос, озвучивающий изображение на DVD, не воспринимается как связанный с видеоматериалом. А на экране обычного ТВ зачастую крупным планом видны актеры, поэтому дети не только слышат, как те говорят, но и видят их лица. Младенцы учатся различать слова в том числе и при помощи чтения по губам. Еще до того, как малыш поймет и выучит свое первое слово, он должен определить, где слово начинается и где оно заканчивается. Без сегментации на слова речь родителей кажется младенцам такой же

бессмысленной, каким нам может казаться младенческое лепетание. В возрасте семи с половиной месяцев дети приобретают способность разбивать на слова речь того, кто с ними разговаривает. Но если младенец не смотрит на лицо, он не в состоянии разбивать предложения на слова. Заметьте, что даже если мы, взрослые, видим губы говорящего, возникает эффект, равный увеличению громкости звука на 20 децибел.

Когда младенец видит говорящего и слышит его голос, чувства подсказывают ему, что происходят сразу два интересных события. Вот вам пример человеческого общения. В этом случае младенец сфокусирован на происходящем, воспринимает событие, а также больше узнаёт и запоминает. В случае с «оторванными от лиц» голосами за кадром на видеоматериалах чувственные восприятия не задействованы. Аудиотрек идет вразнобой с видеорядом.

Будет ли от образовательных DVD больше толка, если на экране появится лицо говорящего? Возможно. Но существует и другая, более серьезная причина, по которой язык невозможно выучить при помощи DVD. Видеоматериал не может быть интерактивным и реагировать на звуки, которые издает малыш. Я объясню, почему это так важно.

* * *

Мы спросили родителей, в чем, по их мнению, причина того, что один ребенок начинает говорить быстрее другого. Нас интересовало мнение родителей, дети которых здоровы, хорошо слышат и не испытывают сложностей с произношением. Большинство ответили, что не знают точно, хотя имеют свое мнение по этому поводу. Одной из мам, участвовавших в нашем опросе, была Анна Фрейзер — юрист крупной адвокатской конторы в Чикаго и мать Джона, которому тогда было десять месяцев. Фрейзер работала с китайскими клиентами и до рождения Джона часто ездила в Азию в командировки. Она хотела выучить китайский язык, однако все ее попытки потерпели крах. Фрейзер сказала себе, что уже слишком стара и ее мозг потерял необходимую гибкость. Однако она решила, что ее сын должен выучить китайский. Во время кормления или одевания ребенка Фрейзер включала китайские ТВ-каналы. Она никогда не смотрела с

сыном китайское ТВ, просто Джон каждый день в течение двадцати минут слушал китайскую речь.

Фрейзер исходила из предположения, что в ее сыне должна быть врожденная способность к языкам, которую должно активизировать количество услышанной им речи. Она понимала, что ей надо как можно больше разговаривать с сыном. «Я говорила с ним постоянно, — вспоминает Фрейзер. — Мы ехали куда-нибудь в машине, и я описывала, что мы видим на улице. Я говорила так много, что иногда теряла голос». Фрейзер признаётся, что это было непросто, потому что «младенцы не особо поддерживают разговор».

Мы слышали много подобных историй. Родители догадывались о том, что, если много общаться с детьми, их речь будет быстрее развиваться. Об этом пишут даже в популярных книгах для молодых родителей и советуют как можно больше разговаривать с малышами. Сейчас родители могут приобрести «речевой педометр» — модный гаджет по цене 699 долларов. Это прибор размером с мобильный телефон, который кладут в карман ребенка или рядом с детским креслом в автомобиле, чтобы он считал количество слов, которое ребенок слышит за день или за час.

Речевой педометр используют и ученые, изучающие речевое развитие детей. Этот прибор был разработан после публикации в 1994 году результатов долгосрочного исследования, проведенного Бетти Харт и Тоддом Рисли из Канзасского университета.

Исследование Харт и Рисли заключалось в следующем. Ученые приходили в дома семей, имеющих малышей в возрасте от семи до девяти месяцев. В течение часа ученые снимали на видеокамеру общение родителей с ребенком, например процесс кормления или ситуацию, когда родители занимались своими делами в непосредственной близости от ребенка. Ученые делали эти записи раз в месяц до тех пор, пока ребенку не исполнялось три года. Тексты видеозаписей были очень тщательно расшифрованы. Харт и Рисли пришли к выводу, что дети в семьях, живущих на социальное пособие, слышат 600 слов в час, младенцы из рабочих семей — 900, а дети из обеспеченных семей — 1500. Разрыв в количестве услышанных детьми слов между этими тремя категориями семей увеличился, когда

младенцы чуть подросли, потому что тогда родители начали еще чаще разговаривать с ними и использовать более сложные предложения.

Богатство речи, которую слышит младенец, влияет на его словарный запас. К трехлетнему возрасту дети из благополучных семей с высоким уровнем дохода активно используют в среднем 1100 слов, в то время как дети из белых семей, живущих на пособие, произносят в среднем только 525.

Сложность, богатство языка, а также количество слов, которые младенец слышит, влияют на его речевое развитие. Однако прослушивание большого количества слов не является с точки зрения науки ключевым фактором речевого развития. Харт и Рисли составили длинный список других факторов, влияющих на скорость освоения ребенком языка.

В английском языке младенцы чаще всего слышат слова «был», «его/ее», «что», «в» и «немного». Эти слова принадлежат к так называемому закрытому классу. Тем не менее именно их дети осваивают наиболее медленно, чаще всего только после того, как им исполняется два года. Быстрее всего малыши осваивают существительные, несмотря на то что родители реже всего используют их в разговоре с ними.

То, сколько слов произносит малыш, напрямую зависит от количества слов, которое он слышит. Тем не менее это не объясняет, почему два младенца, живущих в сопоставимых домашних ситуациях (допустим, что у обоих хорошо образованные и разговорчивые матери), с разной скоростью осваивают речевые навыки. Десять лет назад работы Харт и Рисли были передовыми в области исследования речевого развития младенцев. И по сей день социологи цитируют их чаще других авторов. Однако за последнее десятилетие появились работы других ученых, посвященные происходящему с ребенком в первые два года жизни, когда он переходит от детского лепетания к отчетливой речи.

Главный урок всех исследований последнего десятилетия таков: задача родителей не в том, чтобы впихнуть в уши ребенка как можно больше слов, а в том, чтобы следить за его реакцией на произнесенное и соответствующим образом отвечать. Реакция младенца может быть передана словами, взглядами или жестами. Как видите, приоритеты

языкового развития за десять лет немного изменились. Если вы, как Фрейзер, считаете, что младенец никак не участвует в разговоре, вы глубоко заблуждаетесь.

Механизм освоения языка гораздо в меньшей степени зависит от того, что говорят малышу родители, Гораздо большую роль играют проявления их нежности и любви и реакции на действия ребенка.

Катрин Тамис-Лемонда из Нью-Йоркского университета посвятила последние десять лет изучению феномена реакции родителей на действия их малышей и тому, как эти процессы влияют на речевое развитие. При сотрудничестве с Марком Борнштейном из Национального института здоровья она направляет исследователей в дома семей с девятимесячными детьми. В основном это богатые семьи с высокообразованными родителями, проживающие в Нью-Йорке и его окрестностях. Исследователи приносят игрушки, которые нравятся детям этого возраста, раскладывают на полу и просят мать в течение десяти минут поиграть с ребенком.

Игра матери и ребенка записывается на видеокамеру, после чего исследователи по секундам анализируют материал. Они отмечают, когда ребенок смотрит на мать, лепечет или тянется за игрушкой. Эти действия дети совершали приблизительно 65 раз за десять минут. Некоторые были более активными, некоторые вели себя спокойно. Каждая реакция матери на ребенка — «молодец» или «посмотри сюда» — также отмечалась. Мамы реагировали на действия ребенка в 60% случаев. Если реакция запаздывала на пять секунд, ее оценивали отдельно.

После этого исследователи звонили матери ребенка раз в неделю на протяжении последующего года, чтобы узнать, какие новые слова выучил малыш. У них был список из 680 слов и фраз, которые может знать младенец. Таким образом была создана точная картина речевого развития ребенка. После того как малышу исполнялось тринадцать месяцев, исследователи снова делали десятиминутную видеозапись и оценивали реакцию матери на малыша.

В среднем в исследовании Тамис-Лемонды свои первые слова младенцы произносили непосредственно перед тем, как им исполнялось тринадцать месяцев. К полутора годам ребенок обладал словарным запасом из 50 слов, использовал их в предложениях и даже

рассказывал, что с ним недавно произошло. Однако одни детишки выходили на этот рубеж быстрее, другие позднее.

Ученые пришли к выводу о том, что наилучшим объяснением разной скорости речевого развития является то, как часто и как быстро мать реагировала на лепетание и поведение ребенка. Малыши, матери которых отвечали быстро и часто, на полгода опережали в своем развитии детей, матери которых реагировали медленно и редко. Дети родителей, которые активно и часто реагировали на их поведение, говорили первые слова в десять месяцев и выходили на следующий рубеж языкового развития к возрасту четырнадцати месяцев.

Не будем забывать, что все участвовавшие в исследовании семьи имели хороший достаток и родители общались с детьми, используя богатый словарный запас. Любопытно, что разговор, инициированный матерью, не имел значения для речевого развития ребенка, роль играли только те случаи, когда общение начинал малыш, а мать ему отвечала.

«Я даже и не подозревала, что это так сильно может повлиять на развитие ребенка», — вспоминает Тамис-Лемонда. Она говорит, что объяснить это могут две причины. Во-первых, механизм действия, вызывающего последствия. При помощи этого механизма мозг младенца понимает, что звуки изо рта вызывают реакцию родителей и привлекают их внимание. Следовательно, речь имеет смысл. Во-вторых, младенец должен научиться ассоциировать предмет и слово. Следовательно, слово, означающее предмет, к которому тянется или на который смотрит малыш, должно быть услышано именно в этот момент.

В одной из своих работ Тамис-Лемонда сравнивает Хану и Алису — двух маленьких девочек, принимавших участие в исследовании. В возрасте девяти месяцев обе понимали приблизительно семь слов, но сами пока ничего не говорили. Хана издавала звуки и экспериментировала с ними в два раза реже, чем Алиса, которая за десять минут записи делала это 100 раз. Однако мама Ханы гораздо лучше реагировала на дочь, она описывала все то, на что ее дочь смотрит, в два раза чаще, чем это делала мама Алисы в аналогичных случаях. Как показывает видеозапись, сделанная после того, как детям исполнилось тринадцать месяцев, этот разрыв сохранился — мама

Ханы отвечала и реагировала на ребенка в 85% случаев контакта, а мама Алисы — в 55%.

Со временем Хана превращалась в болтушку, а вот Алиса не могла похвастать быстрым развитием речи. Разрыв увеличивался месяц от месяца. За четыре недели, к моменту, когда девочкам исполнилось полтора года, Алиса добавила в свой активный словарь всего 8 новых слов, а Хана — 150. Причем 50 из них были глаголами и прилагательными.

В возрасте 21 месяца самыми сложными предложениями, которые говорила Алиса, были: «Я писаю» и «Мама, пока». Хана же говорила что-то вроде: «Джон ест бутерброд с сыром». Когда Хане исполнилось два года, ее речевое развитие стало сложно оценивать, потому что она могла сказать практически все.

Получается, что наиболее эффективным инструментом, способствующим переходу от младенческого лепетания к членораздельной и быстрой речи, являются своевременный ответ и реакция родителей.

Если мы вернемся к известным исследованиям Харта и Рисли и рассмотрим их с точки зрения того, что открыла Тамис-Лемонда, становится очевидно, что этот инструментарий присутствует и в них. По данным Харта и Рисли, родители с низким достатком начинали разговор с детьми так же часто, как это делали богатые родители, то есть приблизительно раз в две минуты. Родители с низким достатком использовали при этом даже чуть более богатый речевой запас, чем состоятельные мамы и папы. Однако самое важное заключалось в различной реакции родителей на действия и высказывания детей.

Состоятельные родители отвечали на все, что лепетал, говорил и делал ребенок, и реагировали на него более 200 раз за час. В качестве ответа было достаточно прикосновения. Как только ребенок что-то говорил или делал, родители мгновенно реагировали. Родители, живущие на соцпособие, откликались на поведение ребенка в два раза реже, потому что были заняты домашними делами. Часто такие семьи были многодетными, что только прибавляло родителям забот. Работы исследователя Гари Иванса демонстрируют, что ответная реакция родителей уменьшается, если семьи проживают скученно. В тесноте

люди автоматически уходят в себя и в меньшей степени реагируют на окружающих.

Сами по себе исследования Тамис-Лемонды не являются доказательством того, что ответная реакция родителей на действия детей ускоряет речевое развитие малышей. Для убедительного подтверждения наличия такой связи необходимы эксперименты, доказывающие, что увеличение ответной реакции родителей приводит к ускорению процесса познания языка и развития речи. Именно такие эксперименты проводил Майкл Голдштейн из Корнелльского университета. Он в состоянии существенно изменить детский лепет всего за десять минут.

Когда мама с ребенком в первый раз приходят в лабораторию Голдштейна, расположенную в здании факультета психологии университета, с ними вообще не проводят никаких тестов. Их просто приглашают в тихую комнату с игрушками, чтобы они освоились в новой обстановке. Стены комнаты покрашены в белый цвет. На стенах наклейки с изображением Винни-Пуха. Ковер светло-коричневый, на нем удобно сидеть. На ковре лежат предметы, многие из которых, наверное, есть и в доме у малыша: несколько ярких мягких зверюшек, пирамидка и ящик с небольшими игрушками. В трех углах комнаты висят видеокамеры, покрашенные в белый цвет, чтобы они сильно не выделялись. Мама прекрасно знает, что за ними наблюдают и при посредстве камер, и через большое стекло (она не видит тех, кто сидит с другой стороны). Тем не менее она может спокойно пообщаться с ребенком, не отвлекаясь на звонки мобильного телефона и хлопоты по дому. Ребенок пытается засунуть игрушку в рот, а если он уже умеет ползать, то может добраться до ящика с игрушками.

Мама с ребенком возвращаются на следующий день. Девятимесячного ребенка переодевают в хлопковый комбинезон, в грудном кармане которого находится чувствительный беспроводной микрофон. Маме выдают беспроводные наушники, которые не мешают ей слышать, что лепечет ребенок. Их приводят в ту же комнату и просят поиграть. Через десять минут после начала игры мама слышит в наушниках голос исследователя, который объясняет ей, что они будут делать. Услышав в наушниках слово «Давай», она должна наклониться к ребенку, потрогать его или поцеловать.

Мама не знает, чем вызвана команда «Давай». В последующие десять минут мама часто слышит эту команду — до шести раз в минуту. Мама может обратить внимание на то, что ее ребенок стал больше лепетать или махать руками и сучить ногами, но она все равно не понимает, чем вызвана его реакция. После этого еще десять минут маму просят просто поиграть с ребенком.

Уходя из лаборатории, мама может оставаться в недоумении относительно смысла эксперимента. Ей может показаться, что на протяжении тридцати минут два дня подряд она просто играла со своим малышом.

Теперь расскажем, что происходило по другую сторону стекла. На протяжении десяти минут в середине тридцатиминутной сессии каждый звук, который издавал ребенок, громко раздавался в колонках в комнате наблюдателей. Незамедлительно после такого звука (за исключением кашля или отрыжки) исследователь произносил «Давай», и через несколько секунд мама нежно трогала малыша. Вечером аспирант просматривал видеозапись, по секундам отмечая, когда ребенок издавал звук и какого рода этот звук был.

Нам может казаться, что младенческий лепет — это абсолютная бессмыслица, однако лепет лепету рознь. В детском лепете различаются разные стадии: ранние и более продвинутые. Голдштейн объясняет: «В горле есть восемьдесят мускулов. Чтобы научиться их контролировать, требуется год или больше». С рождения младенцы в состоянии произносить гласные среднего ряда и неслоговые. Они издают эти звуки задней стенкой речевого тракта при закрытом горле с помощью небольшого количества набранного воздуха, и звук идет через нос. В результате он получается носовой и скрипучий, словно дитя чем-то недовольно, что на самом деле совсем не обязательно так.

Несмотря на то что младенец еще несколько месяцев не выйдет на следующую стадию развития, общение с родителями в этот момент имеет огромное значение. Малыш и родители «говорят» по очереди — он что-то лепечет, папа отвечает: «Ах, вот как?» Ребенок лепечет в ответ, на что папа заявляет: «Ну, об этом надо будет посоветоваться с мамой».

Большинство родителей интуитивно понимают необходимость подобного разговора, однако далеко не все поддерживают его

правильно. Существует исследование, результаты которого показывают, что более слаженный и ритмичный «разговор» с четырехмесячным младенцем помогает вырастить ребенка с более высокими когнитивными способностями. Голдштейн утверждает: «Разговор в формате “вопрос — ответ” ускоряет речевое развитие и способствует произнесению младенцами более сложных звуков».

Родители чаще всего говорят со своими малышами нараспев на специальном «родительском» языке. Они даже не осознают, почему говорят так — по-английски, но в суперпозитивном тоне, растягивая гласные и повышая тембр. Это никак не связано с той или иной культурой, это универсальный «родительский» язык, фонетика которого помогает малышам различать звуки.

В возрасте приблизительно пяти месяцев младенец уже достаточно контролирует мускулы голосового тракта для того, чтобы открыть горло для прохода воздуха и иногда произносить полнозвучные гласные. «Для матери пятимесячного малыша услышать четкие звуки от своего ребенка — большая радость», — говорит Голдштейн. Если мама вовремя одобрит младенца, его мозг отметит, что новые звуки вызывают одобрение. С этого момента родители постепенно перестают реагировать на все без исключения звуки, издаваемые ребенком. Выборочное одобрение родителей подталкивает ребенка к произнесению более четких звуков.

Вскоре после этого младенец начинает добавлять в свою речь «приграничные слоги» — сочетания гласных и согласных: не «гу» или «ку», а «ба» или «да», артикулируя передней частью полости рта. Переход от согласной к гласной затянут, потому что верхнее нёбо, язык, десны и зубы пока мешают, следовательно, звучание гласной искажается. Поэтому многие первые слова детей начинаются с букв б или д. Мускулы зачастую сперва осваивают именно эти согласные.

Иногда в полгода, но чаще всего в девять месяцев малыши начинают произносить свои первые «канонические слоги» — базовые элементы, из которых состоит речь взрослых. Дыхание становится быстрым, как и переход от согласной к гласной. Ребенок почти готов складывать из слогов слова. «В исследовании участвовали девятимесячные дети. В этом возрасте у малышей еще остались все четыре вида лепетания», — говорит Голдштейн. В большинстве

случаев дети говорят не полнозвучными гласными и «канонических» слогов произносят немного.

Учитывая все этапы речевого развития, впечатление от прогресса участников эксперимента Голдштейна складывается еще более сильное. В первые десять минут эксперимента мама реагирует на малыша точно так же, как дома, и ребенок вокализирует 25 раз. В десятиминутный период проведения собственно эксперимента, когда мать реагирует на подсказку «Давай!», число вокализаций доходит до 55. В это время увеличивается сложность лепетания — практически все гласные произносятся во весь голос, улучшается слогообразование. Количество канонических слогов, которых раньше ребенок произносил немного, увеличивается в среднем на 50%.

Я был поражен. Мне казалось, что за эти десять минут дети выросли на целых пять месяцев.

«Крайне любопытно еще и то, что ребенок не повторяет звуки родителей», — отмечает Голдштейн.

Действительно, за десять минут проведения эксперимента мама только ласкала ребенка, не говоря ни звука. Прикосновение оказывало огромное влияние на детское лепетание.

Голдштейн провел версию этого эксперимента, в которой просил родителей разговаривать с детьми и прикасаться к ним. Половина мам должна была использовать для ответа ребенку гласные, а другая половина — сочетание согласных и гласных звуков наподобие «дат». Младенцы, которые слышали от мамы гласные, произносили больше гласных, а те, кто слышал слоги, — больше канонических слогов. Заметим, что малыши не повторяли услышанные ими гласные или слоги. Если мама произносила «а-а-а», ответом могло быть «е-е-е» или «о-о-о», а мамы, произносившие «дат», могли услышать в ответ «бем». В раннем возрасте младенцы не стараются повторить услышанное, как попугаи. Они практикуют слова с переходом согласной в гласную.

Можно утверждать, что эксперименты Голдштейна — ключ не только к загадке, как человек учится говорить, но и способ ускорения этого процесса. Впрочем, ученый предостерегает родителей от того, чтобы форсировать речевое развитие малышей. «Мозгу ребенка необходим отдых для того, чтобы запомнить выученное, — утверждает ученый. — Младенцу нужно время. Он должен побыть один, поиграть

и попрактиковать новые звуки». Голдштейн ссылается на работы ученых, и в том числе Скиннера[43], говоря о том, что непостоянные и перемежающиеся вознаграждения в конечном счете гораздо эффективнее вознаграждений постоянных.

Родителям, которым может прийти в голову идея не водить своего ребенка в ясли, чтобы заниматься с ним по методике Голдштейна, ученый говорит следующее: «В хороших яслях ребенку обеспечена достаточная ответная реакция, и микс реакции на действия ребенка и времени для отдыха создан идеальный».

Тамис-Лемонда также предупреждает родителей о том, что не стоит слишком усердствовать. «В ходе моего исследования мы просили матерей играть со своими детьми. Но ответная реакция матери может быть разной в зависимости от того, что она делает. Например, когда мама кормит ребенка, она может реагировать только на 30% его “высказываний”. Когда ребенок играет на полу, а мама готовит еду, она будет реагировать лишь в 10% случаев. Вот когда мама читает ребенку книжку, она может сконцентрироваться и постоянно реагировать на младенца».

Голдштейн не рекомендует родителям форсировать речевое развитие ребенка. Он говорит о том, что, стремясь как можно чаще реагировать на действия ребенка, родители могут обращать излишнее внимание на менее удачные и менее отчетливые звуки тогда, когда малыш уже готов развиваться дальше. Если родители будут хвалить ребенка за недостаточно четкое произнесение звука, это может затормозить речевое развитие. Ясно, что родители должны перестать поощрять менее четкие звуки, произносимые ребенком, однако точный механизм этого процесса остается пока неизвестным.

Предупреждения Голдштейна родителям я взял из его совместных работ с коллегой по Корнелльскому университету Дженнифер Шваде. Голдштейн специализируется на детях до года, а Шваде — на втором годе жизни детей, когда те выучивают свои первые 300 слов.

В освоении языка родители могут использовать простой метод «наклеивания на предметы ярлыков»: «Это твоя коляска», «Видишь цветок?», «Посмотри на луну». Лучше всего этот способ работает тогда, когда ребенок смотрит на предмет и слышит его название.

Максимальной силы метод достигает тогда, когда младенец смотрит на предмет и произносит его название или смотрит и показывает на него пальцем. В идеале нужно не навязывать предметы, а следить за тем, что привлекает внимание самого малыша. При идеальном тайминге мозг ребенка начинает связывать звук с объектом.

Такой метод можно испортить двумя способами. Во-первых, родители могут начать навязывать предмет вместо того, чтобы дождаться момента, когда ребенок сам проявит к нему интерес. Во-вторых, родители могут игнорировать тот предмет, на который смотрит ребенок, или неправильно истолковать то, что ребенок пытается сказать.

Держа в руках ложку, ребенок может сказать «бу-бу», после чего родителю может прийти в голову мысль: «Ага! Он только что сказал “бутылка”!» Такой родитель мгновенно начинает суетиться: «Бутылка? Ты хочешь бутылочку? Сейчас принесу». Сам того не ожидая, он только что научил ребенка тому, что предмет «ложка» называется словом «бутылка». Согласно данным исследований Голдштейна и Шваде, некоторые родители делают такие ошибки в 30% случаев. «Бу» может восприниматься как «бутылка», «бумага» или «бусы». «Де» превращается в «дедушку» или «девочку» и так далее. На самом деле девятимесячный ребенок может вообще ничего не иметь в виду, а практиковаться в произношении канонических слогов.

Как видите, не всегда стоит воспринимать лепетания младенца как осознанную речь. Это может привести к осложнениям.

Правильное произношение названий предметов в период, когда младенцу девять месяцев, имеет сильную положительную связь (81%) со словарным запасом, который появится у ребенка через полгода. Неправильное, «сбитое» называние предметов (как, например, произнесение слова «бутылка», когда младенец держит в руках ложку) будет иметь крайне негативное влияние на словарный запас малыша (–68%). В чем реально проявляются эти малопонятные для простого человека процентные выражения связей и влияний? Дочка мамы, оказавшейся чемпионом исследования Шваде в назывании имен предметов, в возрасте пятнадцати месяцев понимала 246 слов и произносила 64. Дочка мамы, которая хуже всех мам-участниц

объясняла названия предметов, в том же возрасте понимала 61 слово и произносила всего 5.

В исследованиях Шваде упомянуты и другие способы обучения азам речи. В этих способах нет ничего нового, и многие родители к ним прибегают, правда, с переменным успехом. Давайте рассмотрим пять из них.

Разговаривая с младенцем, мы часто берем в руки предмет и машем им в воздухе. Обычно это сопровождается вокализацией на распевном «родительском» диалекте. Это отличный способ обучения ребенка названию предмета. Движущийся предмет привлекает внимание малыша и превращает этот простой метод обучения практически в 3D-переживание, так как в нем задействованы различные чувственные восприятия. Впрочем, язык 3D заканчивается в возрасте пятнадцати месяцев, после этого тряси не тряси, толку уже не будет.

Проговаривание слова несколькими говорящими тоже является очень полезным. Исследователи из Айовского университета недавно доказали, что четырнадцатимесячные дети не заучивают новое слово, если слышат его только от одного человека, даже если этот человек многократно это слово повторяет. Оно просто не запоминается. Ученые попросили несколько человек повторять малышам слово, и те с легкостью его запомнили. Благодаря тому, что слово произносили разные люди, дети понимали, что, несмотря на разное произношение, скорость и тембр речи, это одно и то же слово. Мозг детей улавливал разницу речевых особенностей и запоминал слово как общий знаменатель. Среднестатистический двухлетка слышит приблизительно 7000 высказываний в день. Но далеко не каждое из этих высказываний уникально. Ребенок уже знает много слов. 45% материнских фраз начинаются одним из следующих семнадцати:

> Что (местоимение), что (частица), это, есть / нет, я, делать / не делать, может / не может, есть, где, там, кто, смотри, давай.

Согласно результатам исследований ученых, какой-либо из 156 комбинаций двух или трех слов из этого списка матери начинают две трети всех обращений к детям.

Предсказуемость этих сочетаний слов называется фреймами, которые играют роль функции выделения текста в любом текстовом

документе на экране компьютера. Ребенок уже знаком с большей частью услышанного в предложении. Незнакомы лишь несколько слов.

Можно подумать, что до того, как начать понимать грамматику, дети должны набрать определенный словарный запас. На самом деле все ровно наоборот. Грамматика обучает детей новым словам.

Вот пример: на протяжении десятилетий дети ученые считали, что дети заучивают сперва существительные и только после этого глаголы. Ученые также считали, что дети выучивают названия предметов до того, как начинают понимать описания действий. Потом начались исследования в Корее. В отличие от европейских языков, корейские предложения часто заканчиваются не существительным, а глаголом. Оказалось, что корейские двадцатимесячные дети со словарным запасом в 50 слов знали больше глаголов, чем существительных. Они в первую очередь выучивали последние слова в предложении, потому что слышали их наиболее отчетливо.

До достижения полутора лет дети не в состоянии вычленить существительные, расположенные в середине предложения. Например, малыш может быть прекрасно знаком со всеми словами в предложении «Принцесса положила игрушку под стул». Однако, услышав это предложение, малыш не сможет понять, что положили под стул, потому что слово «игрушка» расположено посередине.

Словарные «рамки» очень важны. Когда ребенок слышит фразу «Посмотри на N», он быстро понимает, что N — новый предмет, который стоит увидеть. Любое слово, которое следует за «Не делай / Не надо!..», в контексте становится более понятным, даже если малыш не знаком со словами «засовывать», «пальцы» и «розетка». Без словарных рамок ребенок живет словно Алиса в Зазеркалье, не всегда понимая, что происходит, правильно ли он воспринимает незнакомые слова. Главное — повторять и выделять грамматические изменения.

«Варьирующийся ряд» — родственник словарных фреймов. Это несколько предложений с одинаковым смыслом, но различным грамматическим построением и набором слов. Например, «Рейчел, дай папе книгу. Принеси ему книгу. Дай ее папе. Спасибо, ты принесла папе книгу».

В этом случае девочка выучивает слово «книга», «ее» и слово, которым можно заменить слово «папа», — «ему». Глаголы «дай» и

«принеси» означают перемещение объекта. В смысле грамматики Рейчел узнала форму прошедшего времени глагола «приносить», а также то, что глаголы могут иметь форму приказа в побудительном наклонении («Дай») и описания действия, которое уже произошло («ты дала»).

Коллега Шваде по Корнелльскому университету Хайди Уотерфолл специализируется на изучении «варьирующихся рядов». Ряды помогают в изучении синтаксиса и новых слов. Чем больше вариативность существительных, глаголов и спряжений, тем лучше для ребенка.

Методы языка 3D и «варьирующихся рядов» помогают ребенку понять, что главное, а что нет. Для того чтобы понять, что главное, а что нет, очень помогает исследование так называемых привязанных форм.

Детям бывает сложно разобраться со многими именами собственными. Например, такие обыденные предметы, как грузовики, собаки, телефоны и куртки, бывают самых разных цветов, фактур и размеров. Чтобы не отвлекаться на детали, в возрасте пятнадцати месяцев мозг детей начинает воспринимать слово через общую форму предмета, обозначаемого этим словом. Однако некоторые дети не догадываются, на чем надо сконцентрировать внимание, и недостаточное понимание «привязанных форм» сдерживает их языковое развитие.

Впрочем, «привязанности форм» можно научить. Линда Смит и Лариса Самюэлсон провели семимесячный курс «обучения формам» для полуторагодовалых детей семнадцатимесячного возраста. Каждая обучающая сессия длилась всего пять минут, во время которых дети учились различать четыре новые формы. («Это бубумба. Можешь показать мне бубумбу?») Не больше. Но результат от подобного тренинга был фантастическим. Знание имен собственных у детей выросло на 256%.

Если девятимесячный ребенок знает всего лишь одно слово, это не страшно. При правильной работе с ребенком он через пару месяцев выучит еще полсотни. К двухлетнему возрасту он будет произносить 320 слов, еще через пару месяцев — 570. И пошло-поехало. К трем

годам он будет говорить полными предложениями, а еще через год его словарный запас может превышать 10 000 слов.

Одно дело — читать о технологиях обучения по Голдштейну и Шваде, совсем другое — увидеть, как они работают. Такая возможность представилась Эшли сразу после нашего возвращения из Корнелльского университета, когда она увиделась со своими лучшими друзьями Гленном и Бонни Саммер и их годовалой дочкой Дженной. Они решили вместе пообедать. Эшли привезла Дженне в подарок маленькую толстовку с логотипом университета. Во время обеда Эшли решила попробовать на Дженне методы обучения, о которых там говорили.

Каждый раз, когда Дженни смотрела на что-то, Эшли произносила название предмета. «Это вентилятор», — объясняла Эшли после того, как Дженна подняла глаза на потолок. «Телефон», — говорила она, когда взгляд Дженни остановился на звонящем аппарате на стене пиццерии. После каждого лепетания Дженни Эшли нежно прикасалась к ней или произносила ласковое слово. Она четко определяла разные уровни детского лепета. Дженни повернулась к матери и постучала кончиками пальцев друг о друга, то есть сделала жест, означающий «еще». Она хотела попросить еще один кусочек нектарина.

Бонни сказала: «Представляешь, этому жесту ее научил один из наших знакомых. Она его запомнила и не хочет говорить “еще”. Раньше она пыталась произносить это слово, но сейчас показывает только жест. Кошмар».

Эшли ощутила укол совести, ведь она вмешивалась в речевое развитие Дженны. Но потом она заметила, что ребенок стал заметно больше лепетать. Дженна смотрела прямо на Эшли и использовала существенно больше комбинаций согласных и гласных звуков. Эшли была в восторге. В скромной пиццерии ей удалось применить принципы, разработанные Голдштейном, и добиться результата всего за пятнадцать минут.

Эшли попросила у родителей Дженни разрешения еще на один эксперимент. Дело в том, что девочка активно использовала всего десять слов, среди которых были «книга», «молоко», «мама» и «пока». Однако родителям пока не удалось добиться, чтобы она произнесла новое слово сразу, как только услышит его. Эшли подумала: если

методы Голдштейна работают, почему бы мне не попробовать технику 3D? Она взяла кусочек нектарина и начала размахивать им в воздухе, повторяя при этом: «Фру-у-укт, фрукт, Дженна». Ребенок смотрел на это, широко раскрыв глаза.

«Ну а теперь вы», — сказала Эшли Гленну и Бонни.

«Фру-у-у-у-у-у-укт», — начал тянуть Гленн, размахивая кусочком нектарина. В его исполнении обучение новому слову сильно походило на завывание призрака. Эшли поправила его: произносить слово нужно нараспев и ритмичнее двигать рукой. Гленн попробовал еще раз: «Фру-у-укт» и положил кусочек нектарина прямо перед дочкой.

«У-у-ут!» — пропищала Дженна, хватая кусочек «фру-у-у-укта».

Гленн засмеялся и сказал Эшли: «Не ожидал, что так быстро получится». Сама Эшли тоже этого не ожидала. Дженна продолжала повторять новое слово, пока нектарин не кончился.

К концу обеда родители Дженны стали использовать в два раза больше языка 3D и правильно называть предметы. На следующий день они научили дочку словам «носок» и «майка». Потом они стали внимательнее реагировать на слова и действия Дженны, и начался настоящий прогресс.

* * *

В 1950-х и 1960-х гг. лингвист Массачусетского технологического института Ноам Чомски изменил направление развития социологии своей теорией врожденной универсальной грамматики. По его мнению, все то, что дети видят, слышат и чему их учат, слишком фрагментировано и противоречит любым моделям, обосновывающим, почему дети так быстро постигают язык. То, что малыши слышат, не в состоянии объяснить все то, что они потом говорят. Чомски отметил, что дети не только повторяют услышанные ими предложения. Их никто не учил грамматике, но они в состоянии составлять уникальные предложения, с грамматической точки зрения близкие к идеальным. Поэтому Чомски предположил, что младенцы рождаются с врожденным пониманием синтаксиса и грамматики.

К 1980-м гг. Чомски стал одним из самых уважаемых ученых и остался таковым до начала нового века. Однако за последнее время

процесс овладения языком был частично прояснен и понят. В процессе освоения языка нет ничего мистического, язык не появляется по заложенной в нас схеме. Каждый шаг в процессе его освоения основывается на аудио- и визуальном восприятии, выборе возможных вариантов ответа и интуитивном построении фразы. Все это выражается в речевых шаблонах, которыми начинает пользоваться ребенок. Даже сам Чомски рассматривал возможность того, чтобы задействовать в своей теории недавно открытые учеными механизмы освоения языка. В обществе бытует представление, что уровень речи и чтения ребенка обусловлен врожденными языковыми и речевыми способностями. Допустим, маме и папе стало ясно, что их дочь развита не по годам — в два года она уже говорила законченными предложениями, в три читала слова, к четырем — книги. Однако родители забывают о своем собственном влиянии в период первых двух лет ее жизни.

«Когда родители замечают прогресс в развитии своих чад, они видят его результаты, но не механизмы, которые этим прогрессом управляют, — говорит Голдштейн. — Родители видят изменения и думают: “Это врожденное, в ребенке что-то заложено”. Возможно, родители сами не понимают, как много они дают своему ребенку».

Согласно данным исследования Филиппа Дейла из университета штата Нью-Мексико, изучающего близнецов и тройняшек, только 25% языкового познания можно отнести за счет генетики.

Интересно, а дети, которые начинают раньше развиваться, сохраняют свой «отрыв» в будущем? Если ребенок рано начал читать, значит ли это, что он будут лучше читать в начальной школе? Или, может быть, его быстро нагонят другие дети, как только и у них самих начнется процесс ускоренного освоения языка?

Ученые считают, что возможны оба сценария. Преимущество, которое имеют отдельные дети, вполне реально, но многие ребята нагоняют передовиков. Директор Центра исследования детского речевого развития при университете Айовы Брюс Томблин отмечает, что все показатели и измерения языковых способностей характеризуются высокой стабильностью во время обучения детей в начальной школе, однако до достижения этого возраста они могут сильно меняться. «Графики будущих результатов выглядят как

разбросанные по комнате вареные макароны, — говорит он. — Единственная общая черта языкового развития детей — это изменчивость и непостоянство». Тамис-Лемонда пишет, что это распространяется и на малышей, которые поздно начали говорить, но уже в раннем возрасте понимали много слов. «Иногда кажется, что ребенок догоняет других, но он на самом деле и не отставал. У него быстро развивался пассивный словарь, то есть запас слов, которые он понимает, но не говорит. Он не говорил, потому что стеснялся или еще недостаточно контролировал свои мускулы, то есть моторику».

Джессе Снедекер из Гарвардского университета изучает судьбы приемных детей, родившихся в других странах, но проживающих в США. Зачастую они проводят год или даже больше в приютах или в домах приемных родителей, после чего переселяются в обеспеченные американские семьи. Некоторые приемные дети испытывают сложности в учебе, однако «они постоянно развиваются… и нагоняют родившихся в Америке сверстников в течение трех лет», — пишет Снедекер. Не имеет значения, в каком возрасте они приехали в США — в год или пять, а может быть, и в десять лет.

Тем не менее общая тенденция ясна — раннее развитие языковых способностей может оказаться очень полезным, по крайней мере в первые годы обучения в начальной школе. Возвращаясь к известному исследованию Харт и Рисли из Канзасского университета, Дейл Уолкер провел анализ успеваемости детей — участников исследования через шесть лет после его проведения, когда им было по девять лет и они ходили в третий класс. Результаты показали тесную связь между тем, насколько длинными предложениями говорили и каким словарным запасом обладали дети в возрасте трех лет, и их речью в девять. Наиболее очевидной эта связь оказалась в части разговорного языка и также была сильно выражена в правописании и чтении. На способности к математике в девятилетнем возрасте раннее речевое развитие никак не повлияло. Это и неудивительно, ведь ранние успехи в области речи не заменяют и не отменяют все остальные когнитивные функции.

Таким образом, важно понимать, что ранее развитие речевых способностей служит хорошим жизненным началом, но отнюдь не гарантией успеха во всех областях. «Невозможно утверждать, что

период младенчества единственно важный. У детей постоянно появляются новые способности и пополняется словарный запас», — говорит Тамис-Лемонда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
Миф о суперспособностях

Начиная работу над этой книгой, мы с Эшли сознательно решили не обсуждать детей-вундеркиндов. Нас интересовали такие аспекты детского развития, как мораль, поведение среди сверстников, самоконтроль и честность.

Можно сказать, что предмет нашего исследования вполне соответствует духу нашего времени. За последнее десятилетие в психологии появилось новое направление — позитивная психология. Вместо изучения клинических пациентов и их патологий ученые стали исследовать здоровых, счастливых и процветающих людей, чтобы определить, какие привычки и ценности объединяют людей, успешных во всех отношениях. Ученые узнали много нового о позитивных эмоциях, выносливости, благодарности и ощущении счастья.

В этом смысле очень интересна работа Роберта Эммонса из Калифорнийского университета в Дэвисе. Эммонс попросил студентов на протяжении десяти недель вести «дневник благодарности», записывая пять произошедших за неделю событий, которые вызвали в них чувство благодарности. Результаты этого исследования оказались неожиданно впечатляющими — студенты стали ощущать себя на 25% более счастливыми, с бо́льшим позитивом смотрели в будущее и за период проведения эксперимента меньше болели. Они даже стали больше заниматься спортом.

В ходе повторного исследования Эммонс попросил студентов вести дневник благодарности каждый день в течение двух недель. Кроме этого, команда, проводившая исследование, разослала близким друзьям его участников опросники с просьбой оценить студентов-участников по разным параметрам. Эммонс хотел понять, ограничивается ли ощущение улучшения благополучия внутренним состоянием участников исследования или имеет какие-либо внешние проявления, заметные окружающим. Друзья участников эксперимента дружно подтвердили, что те показались им более счастливыми. Друзья

заметили, что студенты стали больше помогать другим и эмоционально поддерживать их.

Философы с древних времен писали о важности чувства благодарности. Цицерон называл благодарность отцом всех добродетелей. Шекспир утверждал, что неблагодарность — это враг с сердцем из мрамора, что детская неблагодарность страшнее морского монстра. Однако до исследований Эммонса мы не знали, вызывает ли благодарность чувство благополучия или она является побочным продуктом благополучия. Бесспорно, оба чувства связаны, но Эммонс показал, что, если увеличить чувство благодарности, ощущение благополучия тоже увеличится.

Это открытие само по себе не было чем-то исключительным, однако в контексте теорий счастья имело большое значение. В 1971 году ученые Филипп Брикман и Дональд Кэмбелл описали состояние современного человека как «беличье колесо гедониста». Это означает, что нам постоянно нужно все больше и больше работать, чтобы не сдать позиции и оставаться, по сути, на том же месте. В качестве доказательства Брикман и Кэмбелл напоминали: в долгосрочной перспективе люди, выигравшие в лотерею, не чувствуют себя более счастливыми, чем менее везучие покупатели билетов. А также говорили, что калеки без рук или ног в конечном счете не менее счастливы, чем те, у кого все члены на месте. Ученые утверждали, что избежать такой участи невозможно и объясняется это особенностями нашей нервной системы. Наш мозг «закодирован» реагировать на новые переживания и игнорировать предсказуемые переживания, в которых уже нет никакой новизны. Мы по-настоящему замечаем только новые впечатления. Как только переживания теряют новизну и свежесть, мы автоматически возвращаемся к исходному уровню ощущения собственного благополучия.

Хорошо, что мы умеем адаптироваться. Если жизнь резко меняется к худшему, мы скоро к этому привыкаем, и жизнь продолжается. Но если все в порядке, мы часто не ценим то, что имеем.

За последние сорок лет в теории «беличьего колеса гедониста» Брикмана и Кэмбелла было обнаружено много нестыковок. Для большинства людей существует стартовый уровень счастья, который расположен далеко не в нейтральной зоне, а на достаточно высоком

положительном уровне. 80% жителей Земли считают себя достаточно счастливыми или очень счастливыми. Люди, выигравшие в лотерею, возвращаются на стартовый уровень счастья, но есть отдельные люди, которые не становятся счастливее, — вдовцы, разведенные и безработные. Исследование Эммонса также выбило несколько кирпичиков из основания теории «беличьего колеса гедониста». Эммонс показал, что установку «по заводским настройкам» можно обмануть, ведь он заставил студентов по-новому взглянуть на свою будничную жизнь и выпрыгнуть из «колеса».

Одним из тех, на кого повлияли исследования Эммонса, был Джеффри Фро из университета Хофстра на Лонг-Айленде. Фро также работал школьным психологом начальных и старших классов. Его поражал махровый материализм учеников этого богатого района, а также их убеждение, что все им обязаны.

«На парковке школы стояли принадлежавшие ученикам BMW и Mercedes E-Class, — вспоминает Фро. — Многие ребята были настоящими мажорами. Они носили джинсы по 200 долларов и майки по 100. Эти вещи покупались отнюдь не на распродаже, и подделок среди них не было. Все эти ребята придавали огромное значение тому, в какой колледж будут поступать, но выбирали исходя из статуса и престижа, а не качества образования». Фро, как и многие другие, думал, что идеи Эммонса помогут подросткам вернуть чувство реальности. В школах, СМИ и на родительских советах стали говорить, что ребята должны вести дневники благодарности. Многие школы сделали ведение этих дневников обязательным. Фро считал, что нововведения надо оценить с научной точки зрения. Поэтому, проконсультировавшись с Эммонсом, он начал первое исследование чувства благодарности у школьников. Фро решил работать с детьми средних классов и выбрал для этого среднюю школу Кэндлвуд в городе Дикс-Хиллз. В исследовании участвовало одиннадцать школьных классов при поддержке трех преподавателей предмета «семья и потребление». Ученики четырех классов вели дневники благодарности ежедневно в течение двух недель. Задание звучало так: «Вспомните события прошедшего дня и напишите пять вещей или событий из вашей жизни, за которые вы благодарны».

Для ответа на эти вопросы ученикам давали несколько минут перед началом первого урока. Некоторые из полученных ответов были как нельзя более конкретными («Я рад тому, что мама не убила меня, когда я сломал журнальный столик»). Некоторые имели отношение к какому-то конкретному событию, но не объясняли, что именно произошло («Я благодарен моему тренеру за то, что он помог мне во время тренировки»). Большое количество ответов были крайне общими («Моя бабушка здорова, семья вместе, все мы любим друг друга, и все нам вместе хорошо»). Фро особенно радовало, что только немногие писали про свои вещи и про то, чем они владеют. Махрового материализма в благодарностях учеников было немного, а если он и появлялся, то носил эксцентричный характер. Например, один ученик был благодарен за то, что в мире существуют книги серии «Звездные войны». Казалось, что дневники благодарности меняют мировоззрение учеников.

До, во время и сразу же после окончания двухнедельного эксперимента ученики заполнили опросники, в которых выяснялся уровень их удовлетворенности, благодарности и эмоциональный настрой. Через три недели после окончания эксперимента учеников снова попросили заполнить те же самые анкеты, чтобы оценить долгосрочную эффективность теста. Учителя, которые руководили проведением эксперимента в классах, не знали цели исследования, поэтому никак не могли повлиять на его результаты. Они просто следовали указаниям, выданным учеными.

Три класса оставили как контрольную группу — ученики просто заполняли опросники и не писали, за что и чему они благодарны. Оставшиеся четыре класса заполняли опросники и ежедневно выполняли письменное задание, а именно перечисляли пять проблем или сложностей, с которыми они столкнулись за прошедший день. Фро хотел понять, что произойдет с подростками, если они будут концентрироваться на негативных событиях.

И какой же эффект имело ведение дневника благодарности?

Да абсолютно никакого.

Ученики четырех классов, перечислявшие пять вещей, за которые были благодарны, в целом не ощутили больше чувства благодарности, чем ученики двух других контрольных групп, ни во время двух недель

проведения эксперимента, ни непосредственно по его окончании, ни через три недели. Наибольшее увеличение чувства благодарности на всех стадиях эксперимента испытывали подростки из… контрольной группы, которые всего лишь заполняли опросники. Те, кто вел дневники благодарности, не стали более дружелюбными и не бросались на помощь другим чаще, чем до эксперимента. Удовлетворенность жизнью тоже осталась на прежнем уровне.

Как ни странно, нулевые результаты не охладили интереса к работе Фро, и многие продолжали считать, что дневники благодарности — именно то, чего не хватает современным детям. Все, кто слышал об исследованиях или был задействован в их проведении, рассчитывали на то, что дневники будут работать. Поэтому, несмотря на отсутствие результатов, люди были готовы признать эксперимент вполне успешным. Его результаты опубликовали в уважаемом научном журнале. Руководство средней школы Кэндлвуд осталось настолько довольным, что провело этот эксперимент еще на тысяче учеников. В газетах печатались большие статьи о работе Фро. После их прочтения складывалось ощущение того, что ученый, идущий по стопам Эммонса, весьма успешно провел эксперимент на учениках средних школ или даже колледжей. В СМИ не упоминалось о том, что на самом деле результатов-то не было никаких. Через год в период Дня благодарения СМИ снова разразились потоком статей об этом эксперименте и работе ученого. Возможно, одной из причин, по которой отсутствие результатов замалчивалось, были данные относительно учеников четырех классов, которые писали про негативные события своей жизни. Неудивительно, что у них результаты были хуже. Тем не менее это нельзя назвать доказательством того, что ведение дневника благодарности как-либо усиливает в человеке чувство радости и ощущение благополучия. По сути, единственным результатом проведенного исследования стало доказательство того, что постоянные мысли о плохом отрицательно сказываются на жизни человека.

Почему же результаты эксперимента Фро так сильно отличались от результатов, полученных Эммонсоном?

Сам Фро не мог ответить на этот вопрос, поэтому решил перечитать дневники участников и понял, что большинство попросту устало

выдавливать из себя благодарности.

«Они день за днем писали одно и то же — о собаке, доме, семье, — вспоминает Фро. — В идеале учителя должны были попросить учеников разнообразить свои ответы, подумать чуть дольше. Не надо было впопыхах выполнять это задание, чтобы побыстрее вернуться к изучению предметов школьной программы».

На первый взгляд эксперимент Фро — классический пример того, как добрые намерения можно спутать с отличной идеей. Однако эта история здесь не заканчивается, а только продолжается.

Чтобы понять, что произошло, Фро должен был избавиться от двух серьезных предположений. Во-первых, не ожидать от школьников такой же реакции на тест о благодарности, какую демонстрировали студенты. Если Фро этого бы не сделал, ему пришлось бы признать, что в его исследование вкралась ошибка. А если он бы посчитал, что произошла ошибка, то не смог бы проанализировать результат.

Может быть, результаты эксперимента Фро были правильными? Может быть, он был неспособен оценить картину во всей ее полноте и поэтому не мог понять результаты, которые показало его исследование? Разница в возрасте учеников средней школы и колледжа составляет восемь лет. Может быть, в течение этих восьми лет происходит что-то, что не дает возможности школьникам получить те же результаты, что и студенты? Как мы помним из исследований подростков, проведенных Нэнси Дарлинг, стремление быть независимым достигает максимума в 14 лет, и даже у двенадцатилетних это чувство сильнее, чем у студентов колледжа (главным образом потому, что студенты уже живут независимой жизнью). Может быть, ученики средней школы иначе реагировали на тест из-за стремления к независимости?

Или, может быть, проблема сводилась к разнице в когнитивных способностях? Фро стал внимательно изучать чувство благодарности и последствия этого чувства. Он понял, что дети не смогут почувствовать благодарность, если не поймут, что все, что они имеют в этой жизни, не падает с неба, а является следствием осознанных и целенаправленных действий и стоит денег. Дети должны были понять, что их хорошая жизнь не появилась сама по себе, она была

результатом труда их родителей и преподавателей, которые идут на определенные жертвы, чтобы детям было хорошо.

Вопрос — в состоянии ли дети это понять?

Фро начал работать над новым исследованием, которое хотел провести в церковно-приходской средней школе на детях 3, 8 и 12-х классов. Он хотел оценить, как дети разных возрастов будут реагировать на тест.

Любопытно, что Фро выбрал именно церковно-приходскую школу. Религиозное учение и входящее в него понятие жертвенности должно было создать в детях повышенное чувство благодарности. Фро знал, что детей уже научили благодарить Бога в молитве за то, что они имеют.

Фро не стал просить школьников записывать пять вещей в день, за которые они ощущали чувство благодарности. Он дал им другое задание. Ученики должны были выбрать одного человека из тех, кого они знают, которого они недостаточно поблагодарили, и написать ему письмо благодарности. Такие личные письма дети писали в классе три раза в неделю на протяжении двух недель. Дети размышляли о своих чувствах и совершенствовали стиль письма. По окончании работы над письмами был назначен специальный день, когда людей, которым писали дети, пригласили в школу. В этот день ученики должны были публично зачитать свое письмо адресату.

Дети написали пронзительно искренние послания. В них было более чем достаточно вдумчивости, которой так недоставало в предыдущем исследовании Фро. «Этот тест стал для ребят очень серьезным и эмоциональным событием, — вспоминает Фро. — Когда я перечитываю эти письма, у меня на глазах выступают слезы».

Однако после того, как ученый проанализировал полученную информацию, он понял, что результаты эксперимента не изменились и никакой пользы от него не было. В чем же причина?

Чтобы найти ее, Фро надо было избавиться еще от одного предположения.

Ученый предполагал, что такие позитивные эмоции, как благодарность, носят защитную функцию — предохраняют от плохого настроения и предотвращают плохое поведение. Собственно говоря,

это предположение лежит в основе всего предмета позитивной психологии.

Исходя из этого, Фро считал, что существует обратная связь между чувством благодарности и такими негативными чувствами, как стыд, страх, враждебность, разочарование и стресс. Даже если он оказался неспособным так же сильно увеличить чувство благодарности, как это удалось Эммонсу, он тем не менее считал, что некоторые дети ощутят прилив чувства благодарности, некоторые ощутят его в меньшей мере, а некоторые вообще не ощутят. Фро надеялся, что чувство благодарности будет как бы защищать их от появления плохого настроения. Однако результаты всех исследований не поддержали это предположение. Дети с развитым чувством благодарности переживали точно такие же взлеты и падения настроения, как и все остальные.

В тот момент Фро ознакомился с идеями ученых, которые обдумывали и трактовали теорию «беличьего колеса гедониста», что навело его на новые мысли. «Эти ученые говорили, что счастье не является единой и неделимой конструкцией, — объясняет Фро. — Человек может прекрасно себя чувствовать и ценить свое благополучие, но в то же время быть нервным и ощущать стресс. Для ученого это означает, что измерения позитивного и негативного результатов, а также чувства удовлетворения жизнью могут иметь разнонаправленную динамику».

Фро очень внимательно изучил все замеры чувств детей, участвовавших во втором исследовании. В целом написание благодарственных писем имело минимальный эффект, как и дневники в первом его исследовании. Но нивелирование общих результатов скрыло то, что некоторые дети получили большую отдачу от этого упражнения, а некоторые ее вовсе не получили. При совместном подсчете результаты усреднялись.

Наибольший позитивный эффект этот упражнение произвело на детей, которые редко испытывали возбуждение, интерес, надежду или вдохновение. Они писали благодарственные письма родителям, другу или тренеру и от этого испытывали прилив чувства благодарности, что в свою очередь заставляло их более позитивно взглянуть на свою жизнь. «Часть школьников получила от написания благодарственных писем очень многое. Это были дети, которые со стороны кажутся

безучастными, немного отрешенными. Обычно они редко бывают радостными и довольными», — объясняет Фро.

Но для энергичных оптимистичных ребят упражнение имело обратный эффект. Такие дети начинали ощущать меньше чувства благодарности и надежды и чувствовали себя менее счастливыми.

Почему? Что плохого может быть в чувстве благодарности? Возможно, что детям с развитым чувством независимости было неприятно осознавать, как сильно они зависят от взрослых. Возможно, эти дети ощущали себя как взрослые — они сами решали, что они будут есть, что изучать, что надевать и с кем общаться. Детское чувство независимости может оказаться всего лишь иллюзией, но иллюзией, необходимой для нормального психологического баланса и развития обоснованного чувства независимости в будущем. Возможно, недостаток благодарности помогал им ощущать, что они сами управляют своей жизнью.

Фро решил: его упражнение привело к тому, что дети поняли, насколько сильно они зависят от помощи и участия других людей. Они не были счастливы от того, что кто-то о них заботится и они им обязаны. От осознания этого дети ощущали чувство собственного бессилия.

Смысл работы Джеффри Фро не в том, что общество не должно учить детей чувству признательности. Без сомнения, некоторые дети получают большую отдачу от этого упражнения. Один из аспирантов Фро так влюбился в теорию своего научного руководителя, что недавно начал пилотное тестирование пятинедельной программы обязательного школьного предмета «благодарность». Однако для большинства детей результаты упражнения оказались неоднозначными, и мы не можем утверждать, что чувство благодарности — самое важное чувство в нашей жизни, даже если бы мы очень хотели, чтобы это было так. Однако истинная ценность этой истории не ограничивается одним чувством благодарности. Мы включили этот рассказ в книгу, потому что на его основе можно сделать другие, более общие выводы.

Анализируя все исследования, на основе которых написана эта книга, мы пришли к следующему выводу. Налицо определенная тенденция — большая часть открытий, связанных с вопросами

детского развития, были сделаны лишь тогда, когда ученые решили не делать никаких предположений (как поступил в конечном счете и сам Фро). Только избавившись от двух предположений, можно многое узнать о детях. Первое предположение — что дети устроены так же, как взрослые. Назовем это «ошибкой одинакового эффекта».

Читая эту книгу, вы сами убедились, что, перестав думать стандартно и отбросив все предположения, ученые сумели установить много интересного. Вспомните исследования сна. В течение многих лет всем было очень удобно считать, что недосып влияет на детей точно так же, как и на взрослых. Однако, когда ученые решили наконец проверить это предположение, оказалось, что недосып наносит детскому организму огромный вред. Раньше предполагали, что если у взрослых результаты тестов IQ дают сравнимые и стабильные результаты, то и у детей младшего возраста должно быть точно так же. Оказывается, что они могут сильно колебаться. Если взрослые способны приспособиться к мультикультурной среде, то предполагалось, что и дети будут в состоянии легко это сделать. Но это не так — детям необходимо прямо заявить, что неправильно судить о человеке по цвету его кожи. Рассказывая о программе «Инструменты», мы говорили о том, что ролевые игры помогают детям понять символизм вещей, а это крайне важно для их последующей учебы. Однако многие забывают об этом, когда обсуждается вопрос свободного времени детей и необходимости школьных перемен между занятиями. Многие тут же говорят о необходимости физических упражнений и развития навыков социального общения. Для взрослых игра — это возможность расслабиться с друзьями и выпустить пар. Без сомнения, детские игры существуют в том числе и для этих целей, однако не стоит забывать и о других важных функциях игры для развития ребенка.

То, что в нашем обществе слишком много хвалят детей, тоже объясняется обилием наших предположений. Результаты многочисленных исследований показали, что похвала на рабочих местах положительно влияет на взрослых. Взрослым, особенно работающим в офисах, нравится, когда их хвалят (только среди работников физического труда похвала может иногда расцениваться как способ заставить рабочего сделать то, что ему не хочется). А у детей похвала может подрывать внутреннюю мотивацию, чего в случае

со взрослыми чаще всего не происходит. Если менеджер хвалит сотрудника, у того лишь возрастает внутренняя мотивация работать. Взрослым нравится, когда их хвалят, поэтому они и начинают осыпать похвалами детей.

Второе предположение сводится к тому, что позитивные черты обязательно должны вступать в противоречие или нивелировать отрицательные. Давайте назовем это «ошибочная дихотомия (противопоставление) плохого и хорошего».

Все, что касается детей, в нашем обществе жестко делят на плохое и хорошее. Мы считаем, что хорошее поведение, позитивные эмоции и счастливый голливудский конец неразрывно связаны между собой. Мы думаем, что все хорошее оградит детей от плохого поведения и негативных эмоций: воровства, чувства скуки, остракизма, раннего начала сексуальной жизни и попадания под дурное влияние сверстников.

Начиная эту книгу, мы с Эшли составили список суперчерт. Это чувство благодарности, честность, умение сопереживать и чувство справедливости. Если бы наши дети были наделены этими чертами, все проблемы отскакивали бы от них, как пули от груди супермена. Но Виктория Талвар показала нам, что детское вранье является показателем интеллекта и высокой социальной адаптации. Нэнси Дарлинг объяснила, что обманы в подростковом возрасте являются необходимой частью развития личности ребенка. Исследования Лори Крамер продемонстрировали, что слепое стремление к справедливости может негативно отразиться на отношениях братьев и сестер. Патриция Хаули и Антониус Силлессен обнаружили, что эмпатия может оказаться лучшим оружием в руках злых сил — популярные дети лучше всего «считывают» своих друзей и используют понимание их характера против них самих. И, конечно, не будем забывать об исследовании, показавшем, что эмоциональный интеллект заключенных выше, чем у людей в среднем.

Не воспринимайте это так, словно мы не хотим, чтобы наши дети были честными и обладали другими положительными качествами. Поверьте, что мы призываем наших детей делать все по совести и

всегда говорить «спасибо». Просто мы уже не думаем о суперчертах супермена, мы вполне обойдемся кевларом[44].

Исследователи приходят к выводу о том, что хорошее и плохое не расположены в противоположных концах спектра. Как бы странно это ни звучало, но хорошее и плохое — не взаимоисключающие понятия. По-научному они называются ортогональными или взаимонезависимыми. Именно поэтому порой кажется, что дети — это живое противоречие. Такие факторы, как отношения с братьями и сестрами, влияние ровесников или взаимоотношения родителей и даже ощущение чувства благодарности, могут иметь на ребенка как негативное, так и позитивное влияние.

Несмотря на обилие противоречий, очень важно понять детей как можно лучше. Только тогда мы сможем узнать про них что-то новое.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы хотим поблагодарить Адама Мосса и Ньюго Лидгрена из журнала New York Magazine за то, что они настоятельно советовали нам сделать материал как можно более научным и были уверены, что глубокий научный анализ не отпугнет, а привлечет читателей. Мы также хотим поблагодарить остальных сотрудников редакции журнала, в особенности Лорен Старк, Серену Торрей и нашего прежнего редактора Адама Фишера.

Мы благодарим сотрудников издательства Twelve, в особенности Джона Карпа, Джейми Рааба и Кэри Голдштейн, а также Питера Гинсберга из компании Curtis Brown Ltd., который так много нам помогал. Мы признательны Натану Брансфорду, Ширли Стюарт и Дейву Барбору.

Мы крайне обязаны всем ученым, оказавшим нам помощь в работе. Глава о похвале (статья о ней появилась в New York Magazine, с этого и началась работа над книгой о науке воспитания детей) не смогла бы появиться без помощи Кэрол Дуэк из Стэнфордского университета. Глава о детском вранье была написана на основе исследований Виктории Талвар из университета Макгилла и других сотрудников ее лаборатории, среди которых мы хотим отметить Синди Арруда, Симон Муир и Сару-Джейн Рено. За информацию, которая легла в основу главы о языке, мы признательны Майклу Голдштейну и Дженнифер Шваде из Корнелльского университета, а также всем сотрудникам лаборатории B.A.B.Y. Lab. Дебора Леонг, Елена Бодрова и Эми Хорнбек показали нам, как работает программа «Инструменты». Лори Крамер и Мэри Флетчер из Иллинойского университета терпеливо разъясняли результаты своих исследований отношений братьев и сестер и в течение нескольких снежных дней возили нас по студенческому городку. Мы также крайне признательны семьям, которые поделились с нами своим опытом и разрешили нам наблюдать за их детьми в лаборатории во время проведения экспериментов.

Мы благодарны десяткам ученых, которые нашли время на интервью с нами. Огромное количество научных работников позволили нам ознакомиться с текстами своих находящихся в работе

статей и презентаций. Мы забрасывали ученых вопросами во время научных конференций. Мы надоедали им бесконечными е-мейлами и звонками с уточнением той или иной информации. Несмотря на все это, они с безукоризненной вежливостью и бесконечным терпением относились к нашим просьбам.

Мы хотим поблагодарить Мэри Карскадон из Барановского университета, а также Джудит Оуэнс, Моник ЛеБуржуа; Дугласа Деттермана из Западного резервного университета Кейза; Би Кейси, Марианеллу Касасолу, Гари Эванса, Джеффри Ханкока и Хайди Уотерфолл из Корнелльского университета; Джин Брукс-Ганн и Жеральдин Дауни из Колумбийского университета; Кенета Доджа, Дженнифер Лансфорд и Джеймса Муди из Дюкского университета, Роя Баумайстера и Стефана Пфайфера, Дейвида Кристалла из Джорджтаунского университета во Флориде; Мазарина Банаджи, Курта Фишера и Джесси Снедекера из Гарвардского университета; Линду Смит из университета штата Индиана; Дугласа Джентиля из университета Айовы; Синтию Шайбе из Итака-колледжа; Маргарету Певек и Ронду Ричардсон из государственного университета в Кенте; Роберта Лэрда из университета штата Луизиана; Кей Буссей из университета Маккуори; Дэна Эрили из Массачусетского технологического института; Джудит Брукс и Кэтрин Тамис-Лемонда из Нью-Йоркского университета; Фредрика Турека из Северо-Западного университета; Нэси Дарлинг из Обрелинского колледжа; Кристофера Даддиса и Сару Шоппе-Салливан из университета штата Огайо; Джин Коперхавен-Джонсон из университета штата Огайо в Мэнсфилде; Марджори Тейлор из Орегонского университета; Дюан Алвин, Кленси Блэр, Линду Колдуэлл, Памелу Коул и Дугласа Тети из университета штата Пенсильвания; Шона Уитмена из университета Пердью; Стивена Барнетта из Ратгерского университета; Джин Твенндже из Калифорнийского университета в Сан-Диего; Джейми Острова из университета штата Нью-Йорк в Баффало; Тахибу Холмс из университета штата Нью-Йорк в Нью-Палц; Ави Садеха из Тель-Авивского университета; Сесиля Рейнолдс из Техасского университета в Остине; Биргитт Виттруп из Техасского женского университета; Лоренса Стайнберга из университета Тафтс; Ноэля Карда и Стивена Рассела из Аризонского университета; Адель Даймонд из

университета Британской Колумбии; Сильвию Бандж, Элиота Туриеля и Мэтью Уолкера из Калифорнийского университета в Беркли; Грега Дункана и Ричарда Хаера из Калифорнийского университета в Ирвине; Абигейл Бэрд, Андриану Галван, Майкла Прелипа и Гари Орфилда из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе; Беллу ДеПауло из Калифорнийского университета в Санта-Барбаре; Клэр Хьюгс из Кембриджского университета; Сюзану Голдин-Мэдоу из Чикагского университета; Антониуса Силлессена из Коннектикутского университета; Дейвида Ломана и Ларису Самюэльсон из Айовского университета; Парисию Хаули и Дейла Уолкера из Канзасского университета; Фредрика Даннера из Кентуккийского университета; Рошелль Ньюман и Нана Бернштейна из Мэрилендского университета; Линду Тропп из Массачусетского университета в Амхерсте; Рональда Червина, Дженнифер Крокер, Дениса Кеннеди и Луизу О’Браен из Мичиганского университета; Кайлу Валстрем из Миннесотского университета; Алана Силларса из университета в Монтане; Марка Каммингса из Норт-Дамского университета; Эйприл Харрис-Бритт и Джейн Браун из университета Северной Каролины в Чапел-Хилл; Дейвида Дингеса из Пенсильванского университета; Рональда Даля из Питтсбургского университета; Джудит Сметану из Рочестерского университета; Ребекку Биглер, Елизавету Вандеруотер и Марка Вара из Техасского университета в Остине; Джозефа Аллена из Виргинского университета; Стивена Странда из университета в Уорвике; Эндрю Мелцоффа из Вашингтонского университета; Роберта Клонингера из Вашингтонского университета в Сент-Луисе и Питера Сэловей из Йельского университета.

Мы также хотим поблагодарить Дебору Линчевски из Американской академии педиатрии; Стивена Фаррелла из школы Choate-Rosemary Hall; Брайана О’Райли из правления этой школы; Дональда Рока из Образовательной службы тестирования; Анну Хогребе из издательского дома Elsevier B.V.; Лоренса Вайсса из Harcourt Weiss / Pearson; Лаури Кирш из управления по делам государственных школ округа Хиллсборо; Лизу Смит и Стейси Оришчин из управления по делам государственных школ округа Джефферсон в Денвере, штат Колорадо; Гиги Райнера и Джеки Глисон из подготовительной школы в Стоуни Крик в Литлтоне, штат

Колорадо; Марка Маховальда из Регионального центра по борьбе с проблемами сна в Миннесоте; Томаса Снайдера из Национального центра статистики образования; Джея Гиедда и Марка Борнштейна из Национального института здоровья; Лису Блэкуэлл из Нового видения государственного образования; Ричарда Аткисона из Obetech LLC; Сэлли Маллауэй и Катлин Томсен из школ города Нептун, Нью-Джерси; Эрин Акс из Effective Educational Practices; Джуди Эриксон из издательства Sage Publications; всех сотрудников Общества исследования вопросов детского развития; Джессику Йенсен и Дебби Бурк из начальной школы Ван Арсдейл и Бетани Карланд из издательства Wiley-Blackwell. Кроме этого, огромное спасибо Джоан Лотон, сотрудникам и членам «Волшебного замка» в Лос-Анджелесе, Калифорния, и Роуз Крейдер из Бюро переписи населения США.

ОБ АВТОРАХ

Статья По Бронсона и Эшли Мерримен о науке воспитания детей, напечатанная в журнале New York Magazine, получила журналистскую премию Американской ассоциации продвижения науки, а также награду Кларион Ассоциации женщин в сфере коммуникаций. Совместная статья Бронсона и Мерримен для журнала Time получила награду за выдающиеся успехи в журналистике Совета современных семей.

До начала сотрудничества с Мерримен Бронсон написал пять книг, включая бестселлер № 1 New York Times «Что мне делать со своей жизнью?». Статьи Мерримен печатались в газетах Washington Post и National Catholic Reporter.

Вместе с женой и двумя детьми Бронсон живет в Сан-Франциско. Мерримен живет в Лос-Анджелесе и совместно с церковными организациями ведет образовательную программу для детей из неблагополучных городских районов.

[1] Emotional intelligence — способность осознавать эмоции, достигать и генерировать их так, чтобы содействовать мышлению, управлять ими таким образом, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту. Подробно об этом читайте в книге: *Дэниел Гоулман*. Эмоциональный интеллект. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. пер.*

[2] Книга профессора Дуэк «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей» вышла в издательстве Манн, Иванов и Фербер в 2013 году. *Прим. ред.*

[3] Когнитивность — способность к умственному восприятию и переработке внешней информации. *Прим. пер.*

[4] Нейромедиатор, вызывающий чувство удовольствия. *Прим. пер.*

[5] Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *Прим. пер.*

[6] Flip This House, американский сериал о покупке и перестройке домов и квартир. *Прим. пер.*

[7] Wechsler Intelligence Scale for Children, один из самых популярных тестов исследования интеллекта на Западе, особенно в англоязычных странах. *Прим. пер.*

[8] Извилина полушария головного мозга в основании височной доли, входит в состав лимбической системы и участвует в эмоциональных реакциях и механизмах памяти. *Прим. пер.*

[9] non-REM, none rapid eye movement, сон без быстрого движения глаз. *Прим. пер.*

[10] Сон с быстрым движением глаз, сокр. БДГ-сон, то есть REM-сон. *Прим. пер.*

[11] Циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. *Прим. пер.*

[12] Пожалуй, самый известный сатирический онлайн-ресурс США, специализирующийся на выдуманных новостях. *Прим. пер.*

[13] Индекс массы тела (body mass index, сокр. BMI), величина, применяемая для оценки степени соответствия роста и массы человека и оценки массы тела. *Прим. пер.*

[14] Временная остановка дыхательных движений. *Прим. пер.*

[15] Ребекка Биглер — профессор психологии Техасского факультета в Остине, руководитель лаборатории половых и расовых отношений. *Прим. ред.*

[16] GPA, Grade Point Average. *Прим. пер.*

[17] Hillbilly — «деревенщина», коренной южанин. *Прим. пер.*

[18] Twas the Night Before Christmas, классическое издание Клемента Мура (Clement C. Moore), переработанное в наши дни Мелоди Розалес. *Прим. пер.*

[19] K’mart, один из крупнейших американских универмагов-дискаунтеров. *Прим. пер.*

[20] Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence, сокр. WPPSI. *Прим. пер.*

[21] Cognitive Abilities Test. *Прим. пер.*

[22] Otis—Lennon School Ability Test. *Прим. пер.*

[23] Comprehensive Testing Battery III *(англ.).*

[24] General Certificate of Secondary Education. *Прим. пер.*

[25] Mayer—Salovey—Caruso Emotional Intelligence Test. *Прим. ред.*

[26] Синапс — область контакта нервных клеток друг с другом или с иннервируемыми ими тканями. *Прим. пер.*

[27] Berenstain Bears, серия книг, написанных супружеской парой Беренштейн и продолженная их сыном, печатается с 1962 года на 23 языках. *Прим. пер.*

[28] Дочери короля Лира из пьесы «Король Лир». *Прим. пер.*

[29] Течение в молодежной культуре, противоположное рокерам. *Прим. пер*.

[30] Опрос Harris Poll проводится американской компанией Harris Interactive, занимающейся маркетинговыми исследованиями по всему миру и существующей с 1975 года. *Прим. пер*.

[31] Мудрое отношение ко времени. *Прим. пер.*

[32] Mihaly Csikszentmihalyi, профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета, известный исследованиями тем счастья, креативности, субъективного благополучия и идеей «потока» — состояния полного погружения в некое занятие. Один из наиболее часто цитируемых психологов современности. *Прим. пер.*

[33] Nucleus accumbens, является частью лимбической системы и играет важную роль при половом возбуждении и наркотическом опьянении. *Прим. пер.*

[34] Канадская рок-группа, играющая в стиле постгранж. *Прим. пер.*

[35] Вверх и вперед. *Прим. пер.*

[36] Drug Abuse Resistance Education — программа обучения борьбе с наркотиками. *Прим. пер.*

[37] Tools of the Mind. *Прим. пер.*

[38] Simon Says, игра на реакцию, в которой участники должны выполнять команды ведущего — «Саймона» только в том случае, если он произносит их по правилам. *Прим. ред.*

[39] Травля одного члена коллектива всеми остальными — в школе, армии, офисе. *Прим. ред.*

[40] The Lord of the Flies, дебютный роман английского писателя, лауреата Нобелевской премии по литературе Уильяма Голдинга, изданный в 1954 году. Аллегория о порочности человеческого рода. В начале романа дети после авиакатастрофы оказываются на

необитаемом острове и объединяются в «племена», пытаясь выжить. *Прим. ред.*

[41] MacArthur Communicative Development Inventory, сокр. CDI. *Прим. пер*.

[42] Фонема — основная единица звукового строя языка, предельный элемент, выделяемый линейным членением речи. *Прим. пер.*

[43] Burrhus Frederic Skinner, американский психолог, изобретатель и писатель. *Прим. пер.*

[44] Кевл*а*р — торговая марка пара-арамидного волокна, выпускаемого фирмой DuPont. Из него, в частности, делают современные пуленепробиваемые жилеты. *Прим. ред*.

Над книгой работали

Ответственный редактор *Мария Красовская*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Редактор *Дарья Давыдова*
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*
Корректоры *Лев Зелексон, Наталья Витько*
Дизайн переплета *Сергей Николаев, Сергей Хозин*
ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru
Электронная версия книги
подготовлена компанией Webkniga, 2014
webkniga.ru

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Наши электронные книги: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Заходите в гости: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/
Наш блог: http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/
Мы в Facebook: http://www.facebook.com/mifbooks
Мы ВКонтакте: http://vk.com/mifbooks
Наш Twitter: https://twitter.com/mifbooks

Дерево знаний:
http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/derevo-znanij/
Предложите нам книгу:
http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/
Ищем правильных коллег:
http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/

Для корпоративных клиентов:
Полезные книги в подарок:
http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/presents-b2b/
Книги ищут поддержку:
http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/sponsorship/promo/
Корпоративная библиотека:
http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/corp-library/

ОГЛАВЛЕНИЕ

NURTURESHOCK

МИФЫ ВОСПИТАНИЯ

Информация от издательства

Предисловие. Кэри Грант в роли швейцара

Вступление. Почему не стоит доверять интуиции, воспитывая детей

Глава первая. Обратная сила похвалы

Глава вторая. Потерянный час

Глава третья. Почему белые родители не обсуждают вопросы отношения национальностей и рас

Глава четвертая. Почему дети врут

Глава пятая. Поиски талантов в детском саду

Глава шестая. Эффект братьев и сестер

Глава седьмая. Наука подросткового бунта

Глава восьмая. Можно ли научить ребенка самоконтролю?

Глава девятая. Как важно уметь ладить с другими

Глава десятая. Почему Хана говорит, а Алиса нет

Заключение. Миф о суперспособностях

Благодарности

Об авторах

Над книгой работали

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»