

УРОКИ
ГОЛОСА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как
превратить
ваши
природные
«вокальные»
данные
в эффективный
инструмент
воспитания

Венди Моугел



УДК 612.7 + 37.04
ББК 74.200 + 81.2
М74

Wendy Mogel
VOICE LESSONS FOR PARENTS
What to Say, How to Say It, and When to Listen

Перевод с английского Дарьи Расковой

Моугел В.

М74 Уроки голоса для родителей : Как превратить ваши природные «вокальные» данные в эффективный инструмент воспитания / Венди Моугел ; [пер. с англ. Д.С. Расковой]. — М. : Азбука-Аттикус, КоЛибри, 2019. — 320 с. : ил.

ISBN 978-5-389-14350-0

Существует ли магическая формула, позволяющая родителям выстроить отношения с детьми? Ведущий специалист по социальной психологии Венди Моугел в ходе многолетней практики разработала комплекс рекомендаций и советов, в которых основное внимание уделено роли голоса: громкости, тембру, темпу речи, выражению лица, языку тела, а также выбору подходящего времени и обстоятельств разговора.

«Моя главная цель в этой книге — научить читателей, как освоить язык, необходимый для общения с их дочерьми или сыновьями на каждой стадии и в каждой фазе их детской жизни. Некоторые уроки голоса основаны на новом понимании нейронауки и биологии, другие — на моем огромном опыте клинической работы с семьями разных типов, третьи — на современных открытиях в области культуры и новых знаниях. Я не хочу, чтобы хотя бы один из них послужил почвой для стереотипов или обобщений. И я всегда полагаюсь на то, что родители сами должны адаптировать мои стратегии соответственно развивающейся натуре, личности и потребностям их уникального ребенка. (Венди Моугел)

УДК 612.7 + 37.04
ББК 74.200 + 81.2

ISBN 978-5-389-14350-0

© Wendy Mogel, 2018
© Раскова Д.С., перевод на русский язык, 2018
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019
КоЛибри®

Энн и Леонарду Моугел

Она почувствовала себя так, будто оказалась в лодке, которую подхватило сильное течение. Она не знала, что означают все эти слова, не могла произнести многих имен, но никто не перебивал и не исправлял ее, и девочка продолжала читать, держась за ровный ритм и легко переносясь от одной звонкой и гулкой рифмы к другой.

*Дороти Кэнфилд Фишер, «Понятая Бетси»
(Understood Betsy), 1916*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	9
ВВЕДЕНИЕ	13
Глава 1. Публика внемлет <i>С рождения до трех лет</i>	19
Глава 2. Великий храм детства <i>Изучая язык вашего ребенка</i>	41
Глава 3. Самый большой, самый сильный, самый быстрый <i>Как общаться с мальчиками</i>	71
Глава 4. Маленький босс, лучшая подружка, верховная жрица притворства <i>Как разговаривать с девочками</i>	105
Глава 5. Тяжелые темы <i>Как говорить с детьми о сексе, смерти и деньгах</i>	143
Глава 6. Переодетые духи-наставники <i>Введение в науку о подростках</i>	177
Глава 7. Студент по обмену из Казахстана <i>Мальчики-подростки</i>	207

Глава 8. Племянница, приехавшая погостить издалека <i>Девочки-подростки</i>	225
Глава 9. Мнение, которое имеет значение <i>Как действовать сообща со своим партнером, своим бывшим, бабушками, дедушками и «мамой Оливии»</i>	243
Глава 10. Взрослые, которым вы доверяете <i>Как добиться максимальной пользы от общения с нянями, учителями, тренерами и другими взрослыми в жизни вашего ребенка</i>	273
ПОСЛЕСЛОВИЕ	304
БЛАГОДАРНОСТИ	306
РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	309
ПРИЛОЖЕНИЕ	313
ПРИМЕЧАНИЯ	316

ОТ АВТОРА

В 1970-х, когда я училась на психологическом факультете, за истину в последней инстанции выдавались страшные выдумки: шизофрения развивается из-за «шизофреногенных» матерей (склонных к гиперопеке при неумении проявлять любовь и ласку); аутизм — из-за «матерей-холодильников»; мужская гомосексуальность — из-за слабых отцов, которые не в силах контролировать своих деспотичных жен. В эту эпоху женское движение боролось за то, чтобы искоренить представление о биологии как о факторе, предопределяющем судьбу. Девочки и мальчики приходят в мир равными. И значение имеет только воспитание. Дайте девочкам строительные кубики, а мальчикам куклы — и различия между ними сотрутся. Имея в основе исключительно благие намерения, этот подход, защищающий права женщин и допускающий возможность их роста наряду с безграничными перспективами, был слишком узким и не выдерживал научной критики.

Но при этом именно в 1970-е годы увидели свет некоторые исследования, остающиеся актуальными по сей день. Одним из них стала теория психологической андрогинии, разработанная социальным психологом Сандрой Бем. Ее исследование выявило, что девочки, проявляющие не-

которые черты характера, которые традиционно считаются «мужскими», так же как и мальчики, демонстрирующие некоторые «женские» черты, более здоровы психологически по сравнению с детьми, чьи взгляды и поведение ограничены жесткими гендерными рамками. Бем обнаружила, что в самом узком смысле ограничение гендерных ролей негативно сказывается на индивидах и на обществе в целом.

Бем стояла у истоков движения от безоговорочных бинарных определений гендерных ролей в сторону более гибкого понимания богатого и постоянно меняющегося спектра гендерных характеристик каждого конкретного человека. В конце 1980-х годов один случай помог мне углубить представление об этой проблеме. Родители мальчика Эша четырех с половиной лет обратились ко мне по поводу поведения своего сына, которое искренне их озадачивало. Мама рассказывала: «Как минимум раз в день Эш склоняет голову набок и смотрит вверх с озабоченным выражением лица. Затем он поднимает руки, сгибает их в локтях, сжимает кулачки, после чего срывается с места и на цыпочках бежит через комнату. Когда я однажды спросила его, почему он это делает, малыш деловито ответил мне: “Мам, когда Золушка видит, что часы скоро пробьют полночь, она подбирает юбки бального платья и на всех парах мчится к карете-тыкве”. Доктор Моугел, мы беспокоимся, что у нашего сына расстройство половой идентификации».

В то время «РПИ» считалось психическим расстройством и было у всех на слуху. Для того чтобы поставить правильный диагноз и назначить лечение, я проконсультировалась с двумя старшими коллегами-психиатрами, которые специализировались на работе с подобным «расстройством». Один придерживался философии жестких рамок, которую разделяли и сторонники репаративной терапии: «Скажите родителям, чтобы немедленно выкинули из комнаты сына все куклы и женские костюмы, не позволяли ему играть с девочками, и пусть папа начинает заниматься с ребенком спортом каждый день. Нужно также записать парня хотя бы в одну секцию, пусть играет в команде для юниоров».

Второй коллега сказал: «Передайте родителям, чтобы оставили ребенка в покое. Пусть поощряют его воображение и даже присоединяются к игре. Мама может, например, спросить: “А в карете-тыкве на сиденьях есть подушечки? Или они скорее похожи на скамейки?”»

На приеме я сказала родителям Эша, чтобы они не беспокоились о его поведении и не строили прогнозов на будущее. «Все, что мы сейчас знаем, — это что иногда... он считает себя Золушкой. И мы его за это лю-

бим. То, что вы уважаете его творческое отношение к миру и самовыражение, жизненно важно для его роста и развития».

В 1990-х годах в нейробиологии появились продвинутые технологические инструменты, которые дали возможность получать поток данных о гендерных различиях на уровне когнитивного, эмоционального и психологического развития; о сенсорном восприятии, например слухе и зрении; об анатомии и архитектуре мозга; о влиянии гормонов на эмоции человека и о других факторах, очень тонких, но важных при общении с детьми и подростками. В настоящее время не существует солидного корпуса исследований по поводу того, как устроен мозг трансгендерных людей: так же как у людей того пола, представителями которого они себя ощущают, или как у людей пола, приписанного им при рождении. Но такая работа уже ведется [1]. Сегодня большинство специалистов в области психиатрии, а также представители молодого поколения психиатров понимают, что гендерная идентичность — скорее континуум, чем бинарная категория, и что опыт каждого в отношении того, кем они себя ощущают, как хотят одеваться и какое имя предпочитают носить, не попадает под заданные или прочно установленные категории.

Точно так же, как постоянно меняются и модифицируются современные технологии и социальные медиа, родители должны всю жизнь учиться, чтобы создавать и успешно внедрять в общение со своими детьми разумные правила, способные их защитить в современном мире. То же самое справедливо и в вопросах понимания гендерного самовыражения ребенка.

Читая главы этой книги о мальчиках и девочках вместе с утверждениями о желательном отношении и поведении матерей и отцов, пожалуйста, не забывайте брать отсылки к гендерным различиям в кавычки. То же самое имейте в виду в случае, если вы одинокий родитель или принадлежите к одной из новых форм семейной организации, которые сейчас существуют параллельно с более традиционными формами нуклеарной семьи¹.

Чуткое отношение к биологическим различиям людей дает возможность глубинного осознания того, как мы можем помочь девочкам стать уверенными в себе и творческими учеными, инженерами и математиками, которые понадобятся обществу в XXI веке, одновременно защищая их от навязанной обществом необходимости быть идеальными в каждом

¹ Нуклеарная семья — «основная» семья; семья, состоящая из супружеской четы с детьми или без детей или одного из родителей со своими детьми, не состоящими в браке. — *Здесь и далее, если не указано иное, прим. перев.*

аспекте своей жизни. Оно позволяет нам найти лучшие способы поощрения в мальчиках чести и доблести в условиях меняющейся экономики и в классе, где их высокая активность и радостный поиск смешного в любой мелочи слишком часто воспринимаются как симптомы проблем. Мальчикам нужны взрослые наставники, которые помогли бы им вырасти мужчинами, способными выражать эмоции, иметь крепкие взаимоотношения с другими и управлять сильными импульсами.

Моя главная цель в книге «Уроки голоса» — научить читателей, как освоить язык, необходимый для общения с их дочерьми или сыновьями на каждой стадии и в каждой фазе их детской жизни. Некоторые уроки основаны на новом понимании нейронауки и биологии, другие — на моем многолетнем опыте клинической работы с семьями разных типов, третьи — на современных открытиях в области культуры и новых знаниях. Я не хочу, чтобы хотя бы один из них послужил почвой для стереотипов или обобщений. И я всегда полагаюсь на то, что родители сами должны адаптировать мои стратегии соответственно развивающейся натуре, личности и потребностям их уникального ребенка.

В целях защиты конфиденциальности лиц и учебных заведений, упоминаемых в этой книге, я заменила имена, характерные особенности и места, где происходили те или иные события.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга предназначена для родителей, которые хотят найти свой голос.

Одни из вас — молодые мамы и папы — только начинают разговор длиною в жизнь, который заставит переосмыслить самих себя и поможет сформировать личность крошечного существа, с вашей помощью появившегося на этот свет.

Другие из вас уже являются родителями в течение нескольких, а может быть, и многих лет. Возможно, вы уже охрипли, по тысяче раз повторяя одно и то же, напоминая, умоляя, переходя на крик, и все впустую: отпрыск по-прежнему забывает слить за собой в туалете, продолжает обзывать младшую сестренку тупицей, вечером заявляет, что в жизни не заснет, а по утрам вечно канителится и спит на ходу. Или, например, ваша дочь делает домашнюю работу, параллельно болтает с друзьями в соцсетях и никак не реагирует на ваши ежедневные призывы или угрозы и, наоборот, разговаривает с вами настолько грубо, что ваша мать давно бы посадила вас за такое под домашний арест. Ваши слова ничего не значат, и как итог — вы просто теряете веру в себя и надежду на своего ребенка.

А некоторые из вас немые. Вы уже капитулировали. Потеряли вдохновение, уверенность в себе и энергию, необходимую для поддержания контакта со своим ребенком. Вы нашли идеальный ракурс для селфи с вашим четырнадцатилетним чадом, но у вас двоих, кажется, не осталось ничего общего. Поэтому уже «по умолчанию» вы «пилите» его по поводу домашнего задания, а дальше удаляетесь в уютный мир дисплеев или профессиональных обязанностей.

Не важно, охрипли вы или уже онемели, являетесь ли вы новоиспеченными или опытными родителями, вы наверняка думаете о том, существует ли какая-нибудь магическая формула, которая все упростит и улучшит. **Магической формулы не существует. Все, что у вас есть, — это ваш голос.** Но если вы знаете, как им пользоваться, ничего кроме голоса вам не понадобится.

Книга **«Уроки голоса для родителей»** о том, как разговаривать с детьми и подростками и как научить их самовыражению в устной речи. Эта книга о важности слов и тона, ритма и пауз в окружающей обстановке и поведении. Все эти факторы способны укрепить вашу связь с детьми. Это не формула, но практика.

Люди созданы для того, чтобы общаться. Младенец смотрит вам в глаза, зеркальные нейроны в вашем мозге активизируются, малыш гулит и лепечет. Вы инстинктивно повторяете его звуки, жесты и милые гримасы. Но даже будучи самым естественным из умений, разговор с ребенком требует полной самоотдачи, обдуманности и терпения. Этот процесс включает равномерный обмен звуками (как в волейболе: подача — прием подачи), умение сдерживаться, необходимое для того, чтобы как следует выслушать человека, и доброжелательное отношение к собеседнику, разговор с которым может быть пустым и бессодержательным, смешным, хамским, глубоким, душераздирающим, проникновенным, неловким, но всегда ценным и поучительным. Все эти разговоры обогащают семейную жизнь, укрепляя любовь и доверие, помогают детям понять собственные желания и предпочтения и увидеть в своих родителях и других взрослых целостную личность.

Более тридцати лет я работаю с родителями и детьми. В центре моего внимания все эти годы находился процесс обучения родителей в вопросах детского развития и динамики семейных отношений, мы всегда обсу-

ждали их культурные ожидания, зачастую оторванные от реальности. Со временем это знание помогало им относиться к своим детям с большей чуткостью и менее авторитарно. Но несколько лет назад я начала менять свой подход.

На сеансе я всегда предлагала родителям разыграть по ролям ссору с детьми или разговор, зашедший в тупик. Мы подробнейшим образом прорабатывали эти ситуации, и я начала замечать, **как**, а не только **что** они рассказывают. Обычно эти мужчины и женщины умели прекрасно излагать свои мысли и чувства. С другими взрослыми людьми они изъяснялись прямо и ясно, громкими и чистыми голосами. Когда же они начинали разыгрывать ссоры со своими детьми, я часто наблюдала кардинальную трансформацию. Родители будто съеживались, все их тело застывало. Их голоса звучали так, как звучат голоса слабых, уязвленных, возмущенных и озлобленных людей. Некоторые начинали говорить детскими голосами. Другие переходили на шепот. Все без исключения завышали голос, он звучал зажато и напряженно. Родители сутулили плечи и выставляли вперед пальцы в обвинительном жесте.

В этот момент я спрашивала: «И тогда вы перешли на крик?» Низко опустив голову, родители обычно кивали. Я просила продемонстрировать, как именно они это делали. Родители пытались вспомнить и повторить. «Ого, да ваш ребенок выиграл этот раунд, а?» Мы смеялись. То, что они делились своим отчаянием и стыдом, служило сразу двум целям: снимало часть груза с их души и помогало увидеть, что, даже несмотря на то что психологически их слова были совершенно уместны, дети все равно не слушались и происходило это из-за того, **как** была донесена до них родительская мысль.

Я решила изменить обычный сценарий проведения сеанса с некоторыми пациентами и начала преподавать им уроки голоса. Я рассказывала им, как разговаривать в более низком голосовом регистре и с большей теплотой, как замедлять темп речи, демонстрируя расслабленный, но свойственный уверенным в себе людям язык тела. Потом мы переходили к упражнениям, и родители начинали применять новые навыки в тот же день.

Изменения в поведении детей происходили на удивление быстро. **Родители делились, что даже небольшие корректировки тона и манеры держаться полностью меняли взаимоотношения в сторону улучшения.** Когда родители старались внимательно слушать и разговаривать со своими маленькими сыновьями и дочками, как того требовал их возраст, ребенок охотнее шел на контакт и становился более сговорчивым и открытым. То же самое и без каких-либо проблем происходило, когда родители находили время на уважительную беседу с детьми подросткового возраста.

Искусство разговора с детьми заключается не только в содержании, но и в том, чтобы научиться говорить на постоянно меняющемся диалекте, который эволюционирует по мере взросления детей. Донести до ребенка можно практически любую идею, если стиль и форма обращения взрослого соответствует уровню когнитивного развития, интересам и темпераменту слушающего ребенка. Эти факторы наряду с типичными гендерными различиями в обучении влияют на то, что мальчик или девочка слышит и воспринимает. Разговор с семилетним сыном обречен на провал, если вы ожидаете, что мальчик будет слушать вас и отвечать так же, как это делала в том же возрасте его старшая сестра. Но достаточно настроиться на **его** канал — и все сложности отступят.

Уроки, описанные в этой книге, призваны разрядить атмосферу в вашем доме, приблизить вас к миру ваших детей и научить действовать в противовес нашей нервной, обезумевшей культуре. Но чтобы эти стратегии действительно помогли, вам, возможно, придется разобраться с еще одним голосом. Это постоянно повторяющийся шепот в вашей голове: **чего-то постоянно не хватает**. Не хватает ресурсов, мест в лучших школах, внимания учителей, возможностей, друзей, которые смогут правильно повлиять. Не хватает часов в сутках, средств на счету, времени на то, чтобы помочь нашей планете, шансов все переделать заново. Страх дефицита живет и процветает в душе абсолютного большинства родителей. Именно он заставляет их срываться на визг и паниковать. Страх стоит за всем этим дерганьем, назойливым контролем, за бесконечными упреками и просьбами, которые так омрачают наши беседы с детьми.

На протяжении всего времени моей работы психотерапевтом родители беспокоятся по поводу дефицита. Теперь, когда технологии ведут нас к захватывающему, но совершенно непостижимому будущему, они напуганы еще больше. Детям необходимо развивать особые навыки для жизни в XXI веке! Да, но какие именно? Программирование или сварка? Робототехника или добывание пищи? Знание китайского языка или развитие социальной и эмоциональной хитрости, которая давала бы возможность быть одновременно лидером и командным игроком? Или сразу все это вместе? Действующие из самых лучших побуждений родители колеблются между тем, чтобы заниматься неистовым сверхпланированием или замереть в отчаянии, не делая ровным счетом ничего. Тем временем их дети страдают от повышенной тревожности, депрессии, ночных кошмаров, расстройств пищевого поведения и потери мотивации.

Скорости в нашем мире будут только расти. Но, несмотря на то что эта мысль внушает ужас и вам кажется, что вы не способны сделать то, что заложила в вас природа в качестве программы — **защитить своего**

ребенка, — именно это и освобождает родителей. Вы можете сколько угодно волноваться и планировать, но не в ваших силах предсказать, какие навыки будут поощряться обществом, какое образование обеспечит детям наилучшую карьеру, какая работа будет приносить самые щедрые доходы, какие города будут безопасными для жизни вашего ребенка через двадцать лет. Защита вашего ребенка не в том, чтобы перехитрить будущее. Лучше сосредоточьтесь на том, что вечно, и дайте детям основное, что может понадобиться им всегда: **стабильность, последовательность, нежность и принятие.**

Отбросьте страх, и перед вами откроется волшебная дверь. Одно из самых больших удовольствий родительства в том, что вам дается возможность взростеть во второй раз, в другое время, под руководством маленького человека, чья восприимчивость к миру отличается от вашей. Свежий детский взгляд на жизнь, резвость, простодушие, рьяное стремление к знаниям добавляют красок и в вашу жизнь. Ваше родительство поможет ослабить, а вовсе не усилить стресс, если вы воспринимаете его как шанс познать чудесный и таинственный мир рядом с вашим сыном или дочерью. Не важно, в какой опасности находится наша планета. Она все еще зелена, наполнена водой, красотой и чудесами, а дети наполнены любопытством и желанием познать этот мир. Они возьмут вас с собой в невероятное путешествие, если будут вам доверять, если вы не станете никуда спешить и захотите пойти вслед за ними.

1

ПУБЛИКА ВНЕМЛЕТ

С рождения до трех лет

Свои первые слова, обращенные к новорожденному, мама произносит мягко, напевно, ласковым и высоким голосом. Специалисты дали этому инстинктивному языку отдельное название: **родительский язык** (parentese). Раньше он был известен как **мамин язык** (motherese), пока исследователи не заметили, что, разговаривая с младенцами, мужчины также выделяют ключевые слова, упрощают синтаксис и замедляют речь, учитывая объем внимания ребенка и его способности к пониманию. Дети уже в возрасте трех лет по собственной инициативе начинают разговаривать на родительском языке с теми, кто младше.

Каковы отличительные признаки родительского языка? Ритмичность с таким количеством вариаций, которая может привлечь внимание ребенка. Голос выше обычного, но нежный, а не писклявый. Растянутые гласные и четкие, несколько утрированные согласные. Простой, но интересный набор слов с аллитерациями и повторами: «Ты мой сладенький, ложись спатеньки. Завтра долгий-долгий день». Младенцы не понимают значения отдельных слов, но очень чувствительны к разным аспектам — громкости и ритму речи, акцентам и повторам, контакту глаз, выражению лица и жестам.



Вероятно, самым важным является постоянное взаимодействие родителей и ребенка. Малыш показывает на что-то, улыбается или кричит, и мама или папа объясняют, что он видит: «Это ОГРОМНАЯ СОБАКА! Большущая собака у нас во дворе!» Когда ребенок учится произносить слова, родители подбадривают его, проговаривая слова правильно и расширяя контекст:

- Масіна!*
- Правильно, это желтая машина.*

Еще в 1977 году Кэтрин Э. Сноу, психолог и лингвист из Гарварда, писала: «Освоение языка — это результат процесса **взаимодействия** между матерью и ребенком, который начинается в раннем детстве. Ребенок вносит в него такой же важный вклад, как и мама, и этот процесс играет решающую роль не только в освоении языка, но и в когнитивном и **эмоциональном** развитии ребенка». Исследовательница опередила время: в течение двух десятилетий ее утверждения оставались без экспериментального подтверждения. Но теперь научные изыскания дают основание предположить, что развитие мозга напрямую связано с социальным взаимодействием [2]. Родительский язык, этот специальный мостик для детей на пути к вербальному общению, — не просто способ обучать языку. Он помогает сформировать и поддерживать способность ребенка думать.

О чем рассказывать младенцу

С первых дней своей жизни ваш ребенок начинает узнавать тон, ритм и то, как строятся предложения. Наслаждайтесь этой быстротечной фазой родительства. Не стесняйтесь пускаться в длинные монологи без купюр, которые могли бы утомить или обидеть тех, чей уровень понимания более высок. Очень скоро ваш уже ходящий карапуз будет повторять дословно то, чем вы не собирались делиться с другими взрослыми. У него хватит речевого навыка скомандовать: «Не говори! Не пой!» Укладываясь спать, ваш деспотичный четырехлетка заявит: «Нет. Не надо эту сказку! Хочу, чтоб ты рассказала, как я упал в волшебную нору и встретил двух принцесс, Мариеллу и Мариетту, и вот однажды они пошли купаться в крепостном рве и увидели рыбу, которая говорила по-французски. Расскажи эту сказку точно так же, только пусть в этот раз они встретят не рыбу. И язык пусть будет не французский. Ладно?» Это то, что ждет вас впереди, а пока ваш младенец радостно терпит ваши случайные мысли вслух.

Помимо болтовни о ваших мыслях, чувствах и планах, возьмите в привычку комментировать малышу ваши ежедневные занятия. Если вы без предупреждения начнете стягивать с него одежду, он может удивиться; во время вытирания попки ему может стать больно; а уж если вылить воду на голову без каких-либо пояснений, малыш может просто испугаться. Предварительно проговаривая свои действия, вы учите ребенка доверять вам и адаптироваться к окружающему его миру. На это время выключите телевизор и радио, чтобы малыш мог хорошо вас слышать. Используйте яркие, несложные, но подробные описания.



«А теперь я собираюсь помыть тебя вот этим скользким мылом. Видишь, какие пузырьки? Их можно лопать!»

«Эти острые штучки на расческе называются зубцами. Похожи на зубки у тебя во рту. Выстроились в ряд».

Не бойтесь использовать незнакомые ребенку слова. Именно так он расширяет свой словарный запас, и новые звуки и сочетания звуков привлекут его внимание не меньше самого оживленного рассказа. Выбирайте слова, которые тесно связаны с сенсорными удовольствиями.



«Водичка ПЛЕЩЕТСЯ, когда ты бьешь по ней ладошками».

«Персик очень спелый! Смотри, ты его кусаешь, а из него БРЫЗЖЕТ сок!»

«Я слышу, как Барсик МУРЛЫКАЕТ. А ты слышишь?»

Готовьте своего малыша к особым ощущениям, которые он испытает.



«Вот наш новый коврик. Давай посмотрим, какой он на ощупь. Он МЯГКИЙ и ПУШИСТЫЙ».

«Это твой новый свитер. Давай наденем его, и тебе сразу станет ТЕПЛО».

Ориентируйте ребенка в окружающей его среде.



«Послушай. Слышишь этот громкий стрекочущий звук? Наверное, это ВЕРТОЛЕТ в НЕБЕ над нашим домом. Пойдем посмотрим!»

«Теперь мы выходим в дверь и спускаемся по лестнице. Один, два, три! А вот и наша машина у гаража.»

Разумеется, довольно часто ваш любящий голос не будет радовать и утешать малыша. Не принимайте близко к сердцу, если усталый младенец капризничает, отказывается от занятий или не реагирует на вашу нежную речь. Иногда хорошо поплакать — это именно то упражнение, которое ему больше всего необходимо в данный момент.

Развеем песнями тоску

Во всех культурах матери поют колыбельные, чтобы успокоить своих детей, а заодно и себя. В этих песнях прослеживаются определенные закономерности: их ритм копирует раскачивающиеся движения плода в утробе матери, мелодии просты и часто состоят не более чем из пяти нот. Темп спокойный, равномерный, гипнотический. Все эти атрибуты колыбельных хорошо соотносятся с ограниченной способностью новорожденного обрабатывать звук и движение. Когда мама поет, малыш ощущает знакомые вибрации ее голосовых связок, ритм ее дыхания; его утихомиривают плавные покачивания ее тела.

Колыбельные служат не только для того, чтобы унять раскапризничавшегося ребенка. У них есть более глубокое предназначение. Точно так же, как в разных уголках планеты эти песни похожи по музыкальной форме, их слова потрясают с одинаковой силой. Часть колыбельных — это заунывные заговоры на тему «баю-баю, засыпай», но иногда их тексты уводят в темное царство неизвестности, страха и одиночества.

Двадцать месяцев медленно утекло
С той поры, как отец твой вскочил в седло
И умчался в кровавой войне искать
Свою горькую долю. Так пела мать:
Баю-бай, мой мальчик, усни скорей,
Больно слышать плач матушке твоей.

«Плач леди Анны Ботвелл», Шотландия

Засыпай, мой малыш, светит ярко луна.
Твоя мама для смерти на свет рождена.

«Все мои пытки», Багамские острова

Колыбельные — это шанс утомленного в конце дня родителя поделиться суровой правдой жизни. Когда мрачные мысли ложатся на музыку, накопившиеся за день беспокойство, страх и обиды улечиваются. Вместо того чтобы застыть и остаться внутри горечью, все эти тягостные впечатления испаряются, и ваш прелестный спящий ребенок становится еще милее в ваших глазах.

Целебные свойства колыбельных подтверждает наука. Наблюдение за младенцами в отделении реанимации показывает, что при звуках колыбельной у детей выравнивается дыхание и сердечный ритм, улучшается аппетит и сон и притупляется восприятие боли во время диагностических исследований [3]. **Слушая вашу колыбельную, малыш учится общаться.** Он воспринимает ваши слова и выражение лица и начинает гулить в ответ. Он смотрит на ваши губы и подражает их движениям. Младенцы впитывают вашу песню буквально всеми органами чувств.

Цветение и обрезка: язык и мозг младенца

Технологии позволяют нам заглянуть в мозг человека и понять, как устная речь влияет на развитие ребенка еще до его рождения. Представьте себе инкубатор, в котором находится крошечный недоношенный малыш, рожденный на 8–15 недель раньше положенного срока. Внутри инкубатора небольшой динамик проигрывает звук материнского голоса и ее сердцебиение. Такими динамиками оснащены сорок инкубаторов; двадцать крох ежедневно получают дополнительные три часа «звуков мамы». Через месяц при помощи нейровизуализации исследователи измеряют слуховую кору каждого малыша, то есть центр слуха в мозге. Слуховые центры в височной доле мозга оказываются значительно больше по размеру у тех детей, которые ежедневно слышали маму на три часа дольше. Ее голос и сердцебиение в буквальном смысле повлияли на размер мозга ее ребенка [4].

Пренатальная связь голоса мамы и развития мозга ребенка доказана рядом исследований новорожденных детей. Через день после рождения младенец сосет пустышку быстрее, если его поощряют записанными на пленку звуками голоса его мамы. Новорожденные умеют отличать родной язык родителей от любого незнакомого языка и предпочитают слушать текст той книги, которую им часто читали вслух до того, как они родились.

Как же дети могут знать так много в таком раннем возрасте? Потому что человеческий организм хорошо «укомплектован». Например, девочки с самого рождения носят в себе все яйцеклетки, которые понадобятся им во взрослой жизни для зачатия будущих детей, а мозг новорожденного оснащен сотней миллиардов нейронов и способен выучить и воспроизвести звуки и тоны любого языка на Земле. Еще в утробе у ребенка происходит развитие слуха, поэтому дети рождаются с достаточно хорошо сформированными слуховыми проводящими путями нервной системы.

После появления ребенка на свет его мозг наводняют незнакомые звуки, картинки, запахи, вкусы и текстуры. Из этого «сенсорного супа» малыш формирует свой предсказуемый мир. Для выживания ребенку может понадобиться **все** что угодно: умение распознавать дождевые облака, или сигнал такси, или запах лошади, принадлежащей его семье. Урчание португальского, щелканье языка нама¹ или пять тонов китайского языка. Мозг командует: «Ну же, давай!» — и создает миллиард дополнительных синапсов к тому моменту, когда ребенку исполняется три года. Это половина того количества, которое окажется в мозге у взрослого человека.

Ученые называют этот процесс **синаптическим цветением** (bloomiing), и именно благодаря ему мозг маленьких детей так восприимчив к новой информации. Например, с таким количеством «лишних» синапсов дети могут с легкостью освоить более одного языка. В процессе познания некоторые синапсы уничтожаются или подвергаются **обрезке** (pruning). Какие? Те, которые не используются. Синапсы, которые помогли бы ребенку правильно щелкать, говоря на языке нама, зачахнут, если он не растет в Намибии. Синапсы, которые помогают ребенку различать яркость звезд, ослабнут, если он не родился в каком-нибудь племени мореплавателей, ориентирующихся по ночному небу. И если малыш слышит слишком мало слов на родном языке, некоторые неиспользующиеся синапсы — например, те, которые отвечают за грамматику и произношение, — увянут. Это не означает, что в конечном счете ребенок не сможет овладеть подобными умениями. Это означает только то, что в противном случае ему на это придется потратить гораздо больше усилий. В идеале в возрасте от рождения до пяти лет ребенок должен получать массу грамматически верной, правильно произнесенной, лексически богатой вербальной информации [5].

Мозг ребенка, который слышит большое количество разнообразных слов и звуков в непротиворечивых контекстах, щедро пронизан нейронными проводящими путями, и, по мере того, как он начинает копировать то,

¹ Нама — совокупность диалектов, распространенных на территории Намибии, а также Ботсваны и ЮАР.

что слышит, эти пути продолжают выстаиваться и удлиняться. Многие исследования подтверждают существование так называемого **словесного разрыва** (word gap), то есть разницы в навыках общения и академических успехах между детьми, которые слышат богатую палитру слов, и теми, кто не слышит [6]. Телевизор или игры в образовательных приложениях, якобы обогащающих словарный запас, не способствуют освоению языка у детей младше двух лет. Точно так же, как организму для роста необходимы питательные вещества, мозг младенцев и маленьких детей лучше всего развивается в атмосфере обильного вербального контакта между людьми.

Почему разговоры с папой делают ребенка умнее

Недавно начавший ходить малыш и его папа неторопливо шагают по главной улице моего микрорайона. Воскресное утро. Вдруг мальчик видит что-то, что ему нравится. Он улыбается, вынимает свою ладошку из папиной и уверенным шагом направляется к книжному магазину. Достигнув цели, малыш прижимает кулачок к стеклянной двери.



Папа: Молодец, Джеб. Это книжный магазин. Он сегодня закрыт.

Джеб перестает улыбаться и начинает стучать в дверь.

Папа: Понимаю. Там весело. Мы туда ходим на развивающие занятия. Загляни внутрь. Видишь? Там сегодня никого нет, но завтра мы снова придем, и тогда дверь будет открыта.

Места общения, положение тела, границы личного пространства, социальные ожидания и язык матерей и отцов обучают детей разным, пусть и одинаково важным и ценным навыкам. Материнский стиль стимулирует социальное научение и формирование привязанности, в то время как отцы предлагают детям своего рода мост во внешний мир, прибегая к более взрослому тону, особому лексикону и более открытому диалогу. Исследования показывают, что, когда отцы держат своих чад на коленях или носят их в переноске, они чаще обращают малыша лицом к окружающему миру в отличие от матерей, которые обычно усаживают ребенка лицом к себе и собственному телу. Очень подходящая метафора того, как **время, проведенное с папой, расширяет и обогащает опыт детей в течение всей жизни**.

И снова пример, увиденный в моем районе: отец сидит на корточках, его глаза — на одном уровне с глазами двухлетнего сына в коляске. Оба смо-

трят, как рабочие отбойным молотком дробят проезжую часть. Вокруг них облако пыли, во все стороны летят куски асфальта. Отец и сын заворожено наблюдают; им обоим страшно нравится это шумное и пыльное зрелище.

Отцы привносят в воспитание детей привкус приключений и риска, что обычно идет вразрез с природным инстинктом матерей защищать и планировать. Папы ездят с детьми на автобусах и в поездах не только с целью добраться до места назначения, но и для того, чтобы разделить с ними восторг от передвижения в таком огромном и многолюдном транспортном средстве. Они следуют своим инстинктам исследовать, искать, находиться в движении и спонтанно отдаваться ситуации, даже если в рюкзаке у них нет заранее приготовленных подгузников, бутылочек и сосок. В ситуации вызова дети учатся действовать в неожиданных обстоятельствах, глядя на своего папу.

Линн Вернон-Фиганс изучает психологию грамотности и раннего речевого развития в Университете Северной Каролины. Ее изыскания показывают, что в случаях, когда отцы используют большое количество разнообразных слов при общении с младенцами, дети демонстрируют более продвинутое коммуникативные навыки в возрасте 15 месяцев и более продвинутое навыки экспрессивной речи в возрасте полутора лет [7]. Даже если у мамы с папой одинаковый словарный запас, дети с большей готовностью запоминают слова, когда с ними общается папа.

Исследователи считают, что это, возможно, происходит потому, что в среднем матери до сих пор проводят с детьми больше времени, чем отцы. Мама может хоть во сне прочесть наизусть пару-тройку детских стихов, поэтому ее комментарий может звучать довольно механически. Бывает также, что мама быстро угадывает желания ребенка и непроизвольно укорачивает разговор. А если короткое хныканье обеспечивает тебя обедом, зачем мучиться и формулировать предложение? По привычке мама может использовать слова, которые, как ей известно, ребенок уже хорошо понимает. И если папа не так «сонастроен» с ребенком, нет ничего странного в том, что он употребляет в речи новые слова, тем самым расширяя словарный запас малыша. Необычность и новизна нахождения рядом с папой также может быть причиной того, что ребенок с большим вниманием относится к общению. И дело не в том, что папы лучше умеют играть. Просто они — не мамы.

Место рождения смеха

Не меньше, чем нестройно спетую колыбельную, младенцы любят во время придуманную шутку и находят ее бесконечно смешной. «Во-время» — значит, с пониманием того, сколько именно сенсорной инфор-

Научно-популярное издание

Венди Моугел

УРОКИ ГОЛОСА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как превратить ваши природные «вокальные» данные
в эффективный инструмент воспитания

Выпускающий редактор А.Захарова
Редактор А.Кобылянская
Художественный редактор М.Левыкин
Технический редактор Л.Синицына
Корректоры О.Иванова, Т.Дмитриева, Е.Туманова, Н.Соколова
Верстка Т.Коровенковой

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Подписано в печать 14.12.2018. Формат 70×100/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «Proxima».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,0.
Тираж 3000 экз. В-РВJ-22588-01-Р. Заказ

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru