

## Глава 1

# Почему способный ребенок — такой рассеянный?

Кейти 8 лет. Утром в субботу мама отправила ее убираться в комнате, предупредив, что ей нельзя пойти гулять с подружкой, пока все не будет готово. Кейти нехотя выходит из гостиной, где ее младший брат увлеченно смотрит мультфильмы, и идет к себе. Она останавливается в дверях и осматривает свою комнату. В углу разбросаны куклы Барби, их одежды, расчески и украшения — издали эта разноцветная куча напоминает лоскутное одеяло. На полках как попало стоят книги, некоторые из них лежат на полу. Дверь гардероба открыта, видно, что одежда попала с вешалок на пол, накрыв несколько пар обуви, настольных игр и головоломок, в которые она уже давно не играет. Грязная одежда засунута под кровать, но ее видно издали. Вокруг письменного стола разбросана чистая одежда — вчера она искала любимый свитер, чтобы надеть его в школу. Кейти вздыхает и идет в угол с куклами. Пару кукол она сажает на полку, потом берет третью и держит в вытянутой руке, рассматривая наряд. Она вспоминает, что готовила куклу для выпускного бала, и решает, что ей не нравится выбранный наряд. Она роется в одеждах, чтобы найти более подходящее платье. Когда застегнута последняя пуговица, в комнату заглядывает мама. «Кейти! — говорит она нетерпеливо. — Прошло полчаса, а ты еще ничего не сделала!» Мама вместе с Кейти разбирает груды игрушек, рассаживая кукол на полки и складывая одежду

в специальный ящик. С этим они справляются быстро. Мама собирается уходить. «Теперь разберись с книгами», — говорит она. Кейти подходит к полкам и начинает расставлять книги. В куче на полу она находит ту книгу, которую сейчас читает. Кейти открывает ее и начинает читать. «Я только закончу эту главу», — говорит она себе. Потом она закрывает книгу и осматривает комнату. «Мам! — кричит она жалобно. — Здесь слишком много нужно сделать! Можно я пойду погуляю и закончу все позже? Пожалуйста?!»

Мама Кейти тяжело вздыхает. Так случается всякий раз, когда она просит дочь что-то сделать: та отвлекается, теряет настрой, и ничего не получается, если только мама не вмешается и не поможет дочери выполнить все задания шаг за шагом — или не сдастся и не сделает все сама. Почему дочь такая рассеянная и безответственная? Почему она не может хоть ненадолго отложить то, что ей нравится, чтобы закончить все, что она делать *должна*? И разве не должна восьмилетняя девочка самостоятельно справляться хотя бы с *некоторыми* задачами?

По результатам тестов, проводившихся в Айове, которые Кейти проходит с конца 90-х, она находится в 90-м перцентиле\*. Учителя утверждают, что у нее богатое воображение, сильные математические способности и большой словарный запас. Она славная девочка. Именно поэтому учителя очень расстроены: им приходится все время говорить родителям Кейти, что их дочь часто нарушает дисциплину в классе, поскольку не может сосредоточиться на задаче при работе в группе. Во время самостоятельного чтения учитель вынужден постоянно напоминать Кейти, что нужно сосредоточиться на книге, а не искать что-то вокруг стола, играть со шнурками или шептаться с соседями. Учителя Кейти не раз говорили ее родителям, что стоит объяснить девочке, как важно выполнять указания и сосредоточиваться на задаче. Родители робко отвечают, что перепробовали все известные им способы достучаться до дочери. Она искренне обещает слушаться, но родители этому не очень-то верят, потому что она не может даже убраться в комнате или накрыть на стол.

---

\* Это означает, что 90% участников исследования показали худшие результаты.  
*Прим. ред.*

Родители Кейти в тупике, а девочка рискует отстать в школе. Как может такой способный ребенок быть настолько рассеянным?

Как мы уже говорили, способные дети часто рассеянные, потому что им не хватает некоторых навыков, которые помогли бы им планировать и направлять свои действия, а также контролировать поведение. Дело не в том, что им сложно усваивать и структурировать «входящую информацию» от своих органов чувств — а именно это мы обычно называем умственными способностями. У способных ребят с этим все в порядке. Поэтому у них нет проблем с делением, дробями или орфографией. Трудности возникают, когда нужно организовать вывод информации: решить, что и когда делать, и контролировать свое поведение. У них есть все для того, чтобы усваивать информацию и учить математику, языки и другие школьные предметы. Поэтому вы можете предположить, что более простые задачи, например заправить кровать или соблюдать очередность, не требуют никаких интеллектуальных усилий. Но это не так. Ваш ребенок может обладать прекрасными умственными способностями, но не иметь организационных навыков, чтобы использовать их наилучшим образом.

## Что такое организационные навыки

Для начала скажем, что под термином *организационные навыки* люди часто понимают набор умений для хорошей организации бизнеса. Иными словами, речь идет об управлении финансами, коммуникациях, стратегическом планировании и принятии решений. И это тоже *верно*: организационные навыки включают и принятие решений, и планирование, и управление всеми видами данных. Их использует руководитель бизнеса. Организационные навыки помогают детям выполнять задания. Но на самом деле термин пришел из нейробиологии. Это навыки человека, связанные с *организацией* выполнения или непосредственным выполнением задач.

Вашему ребенку (как и вам самим) такие навыки необходимы, чтобы составить даже простейший план выполнения задачи. Чтобы просто

выпить стакан молока, ему нужно встать, пойти на кухню, достать стакан из шкафа, поставить его на стол, открыть холодильник и достать молоко, налить его в стакан, вернуть молоко в холодильник, а потом выпить молоко прямо на месте или в комнате. Чтобы выполнить эту простую задачу, придется противостоять импульсу съесть чипсы, которые он видит на кухне первыми, или вместо молока налить себе сладкой газировки. Если он не найдет на полке стаканов, ему придется заглянуть в раковину или посудомоечную машину, чтобы не брать родительских хрустальных бокалов. Если обнаружится, что молока почти не осталось, ему придется успокоиться и постараться не ругаться с младшей сестренкой (хотя он и уверен, что молоко выпила она). Кроме того, нельзя оставить следы на журнальном столике в комнате, если он не хочет, чтобы ему запретили здесь пить молоко.

Ребенок со слабо развитыми организационными навыками может «добыть» стакан молока без проблем — а может отвлечься, сделать неверный выбор, не справиться с эмоциями, оставить холодильник открытым, испачкать стол и пол, забыть стакан на столе (и молоко прокиснет) и довести сестренку до слез. Однако даже если он сможет налить себе стакан молока, наверняка он столкнется с трудностями при выполнении более сложных задач, где требуется умение планировать, сосредотачиваться, организовывать и управлять своими чувствами и поступками.

Организационные навыки необходимы вашему ребенку для того, чтобы сбывались ваши — или его — мечты и надежды. К концу подросткового периода дети должны освоить фундаментальный навык: действовать с разумной долей независимости. Это не значит, что им нельзя время от времени обращаться за помощью или советом. Но мы больше не должны планировать и организовывать все за них, говорить им, когда нужно начинать выполнять ту или иную задачу, приносить вещи, которые они забыли, напоминать, что нужно быть внимательными в школе. Когда наши дети научатся это делать самостоятельно, нам не нужно будет их контролировать. Мы сможем сказать, что они теперь «сами по себе», а мы с готовностью принимаем это и желаем им всего лучшего.

## Наша модель

Мы начали изучать организационные навыки в 1980-е. Мы работали с детьми, у которых были травмы мозга, и обнаружили, что источник многих когнитивных и поведенческих проблем кроется в недостатке организационных навыков. Схожие проблемы, хотя и менее серьезные, выявились у детей со значительными нарушениями внимания.

Существуют разные классификации организационных навыков, но наша модель была создана для достижения конкретной цели: разработать способы, благодаря которым родители и учителя помогут развить организационные навыки у своих детей.

Наша модель основывалась на двух допущениях:

1. *У большинства людей одни организационные навыки развиты, а другие нет.* Мы обнаружили, что благодаря этому можно составить типичные портреты. Дети (и взрослые) с какими-то развитыми организационными навыками имеют проблемы с другими, и это можно предсказать. Мы решили разработать модель, которая бы позволила людям выявлять подобные схемы. Тогда дети могли бы по максимуму использовать сильные стороны и развивать или игнорировать слабые для улучшения своей деятельности в целом. Кроме того, мы поняли, что стоит помочь и родителям определить их сильные и слабые стороны, чтобы они могли наиболее эффективно помогать детям.

2. *Чтобы разработать и реализовать план работы над слабо развитыми навыками, необходимо их сначала выявить.* Когда навыки четко определены, легче создать план действий. Например, если ребенок *рассеянный*, это может означать, что он «забывчивый» или «неорганизованный», «непостоянный» или «отвлекающийся». Для каждой из таких проблем есть свое решение. Чем точнее мы опишем ее, тем выше вероятность того, что мы найдем стратегию ее устранения.

Схема, к которой мы в итоге пришли, включает 11 навыков:

- Задержка реакции.
- Рабочая память.
- Управление эмоциями.

- Устойчивое внимание.
- Начало работы.
- Планирование/расстановка приоритетов.
- Организация.
- Управление временем.
- Настойчивость в достижении цели.
- Гибкость.
- Метапознание.

Эти навыки можно классифицировать двумя разными способами: по развитию (порядку, в котором они появляются у детей) и функциональности (в чем помогают). Знание порядка появления навыков помогает вам и учителям понимать, чего ожидать от ребенка в конкретном возрасте. Во время мастер-класса, который мы проводили несколько лет назад с воспитателями детских садов и учителями (начальная и средняя школа), мы попросили участников назвать два или три организационных навыка их подопечных, вызывающих у них наибольшее беспокойство. Учителя младших классов отметили навыки начала работы и устойчивого внимания, а средних — управление временем, организацию и планирование и расстановку приоритетов. Интересно, что учителя и начальной, и средней школы выбрали задержку реакции в качестве навыка, которого, по их мнению, недостает многим ученикам. Зная порядок развития навыков, вы не будете стремиться привить семилетнему ребенку навык, которым обычно удается овладеть годам к одиннадцати. У вас и так достаточно сложностей, не стоит ломиться в закрытую дверь.

В табл. 1.1 перечислены навыки в порядке их появления, дано определение каждого из них и показано, как они проявляются у малышек и детей постарше.

Исследования, проведенные с младенцами, показывают, что задержка реакции, рабочая память, управление эмоциями и внимание развиваются рано, в первые 6–12 месяцев жизни. Зачатки планирования развиваются, когда ребенок находит способ получить желаемый объект.

**Табл. 1.1. Развитие организационных навыков**

<b>Организационный навык</b>	<b>Определение</b>	<b>Примеры</b>
Задержка реакции	Способность думать прежде, чем действовать, то есть удерживаться от соблазна что-либо сказать или сделать. Дает ребенку возможность оценить ситуацию и свое влияние на нее	Маленький ребенок способен подождать некоторое время или не баловаться. Подросток способен принять требование судьи во время игры без споров
Рабочая память	Способность удерживать информацию в памяти во время выполнения сложных задач. Включает способность опираться на знания или опыт, полученные в прошлом, и применять их к ситуации в настоящем или будущем	Маленький ребенок может запоминать и выполнять инструкции в один-два шага. Школьник средних классов — держать в памяти требования нескольких учителей
Управление эмоциями	Способность справляться с эмоциями ради достижения целей, управления своим поведением	Маленький ребенок с таким навыком может быстро справиться с расстройством. Подросток может обуздывать беспокойство во время игры или экзамена и продолжать работу
Устойчивое внимание	Способность сосредоточиваться на ситуации или задаче, несмотря на отвлекающие факторы, усталость или скуку	Выполнение пятиминутной задачи с периодическим контролем — пример устойчивого внимания у маленького ребенка. Подросток может заниматься домашней работой в течение часа-двух с короткими перерывами
Начало работы	Способность начать работу не откладывая, делать все эффективно и вовремя	Маленький ребенок может приступить к заданию сразу после того, как получил инструкции. Подросток не начинает работу в последнюю минуту
Планирование/расстановка приоритетов	Способность создавать план достижения цели или выполнения задачи. Сюда же относится способность принимать решения насчет того, на чем важно сосредоточиться, а на чем нет	Маленький ребенок после некоторой тренировки может обдумать варианты решения конфликта со сверстниками. Подросток может создать план для поиска работы

<b>Организационный навык</b>	<b>Определение</b>	<b>Примеры</b>
Организация	Способность создавать и использовать систему отслеживания информации	Маленький ребенок способен при напоминании убрать игрушки на место. Подросток может держать в порядке спортивный инвентарь
Управление временем	Способность оценить, сколько времени в распоряжении, как его распределить, как соблюдать сроки. Сюда же относится ощущение того, что важно все делать вовремя	Маленький ребенок может выполнить небольшую работу за время, установленное взрослым. Подросток способен составить план, чтобы соблюдать сроки выполнения задач
Настойчивость в достижении цели	Способность иметь цель, следовать к ней и не отвлекаться на посторонние дела	Первоклассник может выполнить задание, чтобы сделать перерыв. Подросток может накопить денег, чтобы купить что-то важное
Гибкость	Способность пересматривать планы при возникновении препятствий, неудач, новой информации или ошибок. Адаптация к изменяющимся условиям	Маленький ребенок может приспособливаться к изменениям в планах без больших переживаний. Подросток способен принять альтернативный вариант, например другую работу, когда первый вариант недоступен
Метапознание	Способность сделать шаг назад и оценить себя и ситуацию со стороны, проанализировать решение проблемы. Также сюда относятся самоконтроль и навыки самооценки (например, с помощью вопросов себе: «Как я справляюсь?» или «Как я справился?»)	Маленький ребенок может изменить поведение в ответ на реакцию взрослого. Подросток способен отслеживать и критически оценивать свои успехи, улучшать результаты, наблюдая за теми, кто достиг большего в этой сфере

Это становится видно, когда ребенок начинает ходить. Гибкость видна в реакции ребенка на изменения и появляется между 12-м и 24-м месяцами жизни. Остальные навыки (начало работы, организация, управление временем и настойчивость в достижении цели) приходят позже, в старшем дошкольном возрасте или в начальных классах.

Понимая суть навыка (определяет ли он мысли или действия ребенка), вы сможете выяснить, в чем состоит ваша задача: помочь ребенку *думать* иначе или иначе *себя вести*. Если у ребенка слабая рабочая память, вы поможете ему разработать стратегии для более уверенного припоминания важной информации (например, о том, что нужно принести домой из школы). Если у ребенка трудности с управлением эмоциями, вы постараетесь научить его использовать слова, а не кулаки, когда он обнаружит, что младший брат сел на его модель самолета. Тем не менее мысль и действие на самом деле тесно взаимосвязаны. Очень часто мы учим детей, как использовать мысли для управления своим поведением.

*Мыслительные навыки* предназначены для выбора и достижения целей или разработки решения проблемы. Они помогают детям определить цель и пути ее достижения, а также дают им ресурсы, которые понадобятся на пути к цели. Они позволяют не забывать о важном, даже если цель далека и другие события отвлекают ребенка и занимают место в его памяти. Однако для достижения цели ребенку необходима вторая группа навыков, помогающая ему *делать* то, что необходимо для выполнения задач, которые он сам перед собой поставил. Она включает *модели поведения*, которые управляют действиями ребенка на пути к цели.

Организационная схема показана в табл. 1.2.

Как правило, с раннего детства мы начинаем думать о том, что хотим или должны сделать. Мы планируем или организуем задачи, отбрасываем мысли или чувства, становящиеся препятствием на пути. Мы подбадриваем себя, помним о цели, даже если возникают проблемы, отвлекающие факторы или искушения. Мы меняем курс, если того требует ситуация, и трудимся до тех пор, пока цель не будет достигнута. Это может быть краткосрочная задача, например собрать головоломку из 10 частей, или же масштабная, скажем, перестроить дом. И в 3 года, и в 30 лет для достижения цели мы используем одни и те же организационные навыки.

По мере роста у ребенка отмечается развитие этих навыков. Вероятно, вы помните, как постоянно держали двухлетнего ребенка за руку, идя по тротуару. Когда ему было четыре, вы могли просто идти рядом, а несколько лет спустя он уже сам переходил улицу. На каждом

этапе вы понимали, что организационные навыки ребенка — независимость — развивались, но еще не были достаточными для того, чтобы он мог полностью управлять своим поведением или решать все проблемы самостоятельно. Все, чему вы учите ребенка, отражает ваше инстинктивное понимание своей роли в том, как развиваются и оттачиваются его организационные навыки. Но почему же некоторые дети сбиваются с пути?

**Табл. 1.2. Два измерения организационных навыков: мысли и действия**

Организационные навыки, направленные на <i>мышление</i> (познание)	Организационные навыки, направленные на <i>действие</i> (поведение)
Рабочая память	Задержка реакции
Планирование/расстановка приоритетов	Управление эмоциями
Организация	Устойчивое внимание
Управление временем	Начало работы
Метапознание	Настойчивость в достижении цели
	Гибкость

## Появление и развитие организационных навыков: биология и опыт

Как у детей появляются организационные навыки? Как и в случае с многими другими нашими способностями, у них два основных источника: биология и опыт. Потенциал к развитию организационных навыков врожденный. Это можно сравнить с развитием языка. Конечно, при рождении организационные навыки, как и язык, существуют *только* как потенциал. Это значит, что в мозге есть биологические инструменты для их развития. Однако некоторые биологические факторы могут влиять на этот процесс. Серьезная травма мозга ребенка, особенно лобных долей, скажется на формировании организационных навыков. Свою лепту вносят и гены, которые он унаследовал от двух родителей. Если у вас проблемы с вниманием и самоорганизацией, вероятность

того, что у ребенка они тоже возникнут, возрастает. И если окружающая обстановка вредна в биологическом или физическом смысле, велика вероятность того, что организационные навыки ребенка также пострадают. Однако если нет проблем с биологической точки зрения, нет генетических проблем или внешних травм, мозг будет развиваться в пределах нормы.

### Биология: рост + «отсечение» = навыки

При рождении мозг ребенка весит примерно 370 граммов. К концу подросткового возраста эта цифра достигает уже почти 1360 граммов. Увеличение объясняется несколькими изменениями. Во-первых, в мозге быстро увеличивается количество нервных клеток. Они должны общаться, когда ребенок думает, чувствует или действует. Поэтому развиваются связи (*аксоны и дендриты*), позволяющие передавать и получать информацию от других нервных клеток. Их рост невероятно стремителен в младенчестве и первые пару лет жизни.

Также на ранних этапах развития вещество под названием *миелин* формирует плотную оболочку вокруг аксонов. В результате этого процесса изолируются ветви, которые передают сигналы нервных клеток, повышая скорость и эффективность «диалога» между клетками. Миелинизация продолжается до окончания подросткового возраста и первых лет взрослой жизни. Благодаря ей развивается субстанция, называемая *белым веществом* мозга. Оно состоит из пучков аксонов, которые соединяют различные участки мозга.

Теперь поговорим о сером веществе. Не случайно этот термин часто упоминают в связи со способностью мозга к обучению и мышлению. Серое вещество состоит из нервных клеток (нейронов) и связей между ними, которые называются *синапсами*. Развитие этого типа мозгового вещества протекает несколько сложнее.

На пятом месяце с момента зачатия мозг неродившегося ребенка включает примерно 100 миллиардов нейронов. Это сравнимо со средними характеристиками мозга взрослого человека. В раннем детстве количество синапсов намного больше, чем во взрослом возрасте (примерно

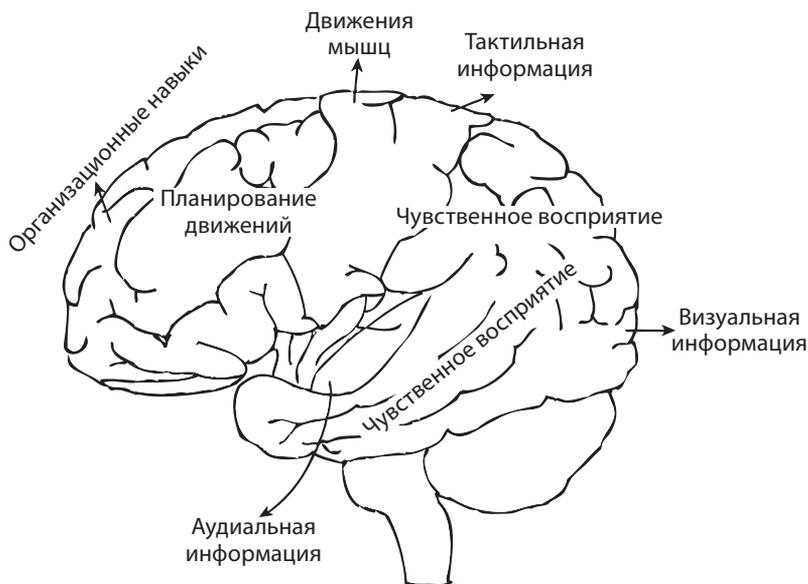
квадриллион). Если бы развитие серого вещества продолжалось в таком темпе, мозг взрослого был бы громадным. Но происходит обратный процесс. Увеличение объема серого вещества — нейронов и особенно синапсов — достигает пика перед пятью годами ребенка, а затем число нейронных связей постепенно сокращается.

Благодаря постепенному уменьшению числа неиспользуемых нейронных связей укрепляются умственные навыки. Период накопления длится до тех пор, пока не наступает следующий этап значительного роста серого вещества, который начинается примерно в 11–12 лет и характеризуется быстрым обучением и развитием. После увеличения опять следует сокращение (или «отсечение») нейронных связей, которое приходится на подростковый возраст.

С точки зрения развития организационных навыков здесь важно следующее: исследования показывают, что скачок роста серого вещества перед подростковым возрастом происходит прежде всего в лобных долях. В целом ученые сходятся во мнении, что именно эти доли мозга играют ключевую роль в развитии организационных навыков. Поэтому мы уверенно можем говорить, что эти области, включая лобную и предлобную кору, а также связи с близлежащими областями, становятся основой для формирования организационных навыков. В предподростковый период мозг будто готовится к развитию организационных навыков и непростым задачам, для решения которых они будут использоваться в подростковом возрасте. На рис. 1.1 изображен человеческий мозг с примерным расположением основных функций, в том числе организационных навыков в предлобной коре.

Исследователи из Национального института психического здоровья (США) также предполагают, что процесс «отсечения» в это время может происходить и в лобных долях. Функционирующие нейронные связи сохраняются, а остальные теряются. Поэтому невероятно важна практика в использовании организационных навыков. Тренирующие их дети не просто учатся управлению собой (независимости). Они развивают мозговые структуры, которые будут поддерживать их организационные навыки в конце подросткового периода и во взрослой жизни.

Рис. 1.1. Человеческий мозг с примерным расположением основных функций



Есть и другое обоснование важности практики в процессе формирования организационных навыков. Исследователи, изучающие мозг с помощью МРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии), обнаружили, что, когда дети и подростки выполняют задачи, полагаясь на эти навыки, они используют только предлобную кору, не распределяя нагрузку на другие специализированные области мозга, например миндалевидное тело, которые активируются во время быстрого принятия решений, касающихся безопасности и выживания (реакция «*дерись или беги*»). Взрослые же могут частично распределять нагрузку: у них за плечами годы практики, благодаря которой развились нужные нейронные связи. Активирование организационных навыков требует от детей и подростков больших сознательных усилий, чем от взрослых. Именно этим объясняется тот факт, что они менее склонны использовать рабочую память для выполнения повседневных задач.

**Именно здесь от вас — и от учителей — зависит многое. Очевидно, что, пока ребенок мал, именно родителям и учителям отводится**

**решающая роль в усилении его способности к обучению и формированию у него организационных навыков.**

Мы не собираемся все упрощать. Мозг — очень сложно устроенный орган, и исследования, проведенные с помощью МРТ, по-прежнему свидетельствуют, что в развитии организационных навыков участвует не только его предлобная кора. Однако предлобная область развивается позже других, в конце подросткового периода или в самом начале взрослого возраста. К тому же это общая область, где обрабатывается информация и принимается решение о том, как мы будем себя вести. Рассматривая важнейшие функции лобных долей, легко увидеть, насколько важны эти структуры в развитии организационных навыков:

1. Лобные доли определяют наше поведение, помогая решить, на что стоит обращать внимание и какие действия нужно предпринять. *Пример:* семилетний мальчик видит, что его брат смотрит телевизор. Он хочет сесть рядом, но решает, что сначала закончит домашнюю работу, поскольку знает, что иначе отец будет недоволен.

2. Лобные доли объединяют наши модели поведения. Поэтому мы можем использовать предыдущий опыт, чтобы управлять своим поведением и принимать решения. *Пример:* десятилетняя девочка помнит, что на прошлой неделе после того, как она убралась в своей комнате, мама разрешила пригласить подружку в гости. Она решает провести уборку в надежде, что сможет сделать это снова.

3. Лобные доли помогают нам контролировать свои эмоции и поведение, учитывая внешние и внутренние ограничения при удовлетворении наших потребностей и желаний. Лобные доли, регулирующие эмоции и взаимодействия с окружающими, помогают удовлетворить наши потребности, не доставляя проблем себе и другим. *Пример:* мама говорит шестилетнему сыну, что они купят видеоигру в магазине. Но, придя туда, они видят, что нужной игры в наличии нет. Мальчик злится, но не устраивает истерику на месте, а берет с мамы обещание, что они поищут игру в других магазинах.

4. Лобные доли изучают, оценивают и «настраивают» ситуацию, позволяя нам корректировать свое поведение или выбирать новую

стратегию с учетом новых данных. *Пример:* двенадцатилетний мальчик не попал на экскурсию с классом, поскольку он единственный не принес записку от родителей. В следующий раз он вспомнит о ней и вечером накануне поездки проверит, лежит ли записка в портфеле.

Итак, где «заканчивается» биология? Во-первых, мы знаем, что организационные навыки наиболее важны для независимой жизни ребенка — основной цели большинства родителей. Во-вторых, при рождении они существуют лишь как потенциал. В-третьих, лобным долям и, соответственно, организационным навыкам для полноценного развития требуется 18–20 лет. Ясно, что при управлении своим поведением дети не могут опираться только на свои лобные доли. Что же делать? Мы можем им «одолжить» собственные лобные доли. Ведь быть родителем — значит и поддерживать развитие организационных навыков, и выполнять некоторые задачи за ребенка.

### Опыт: «одалживаем» ребенку собственные лобные доли

На самых ранних этапах жизни ребенка вы, в сущности, и становитесь его лобными долями. Сам он может пока очень немного. Вы планируете и организуете его окружение, чтобы оно было безопасным и комфортным, следите за его состоянием (сон, питание), начинаете взаимодействие и решаете проблемы, когда ребенок расстроен. У новорожденного наблюдается совсем мало видов поведения — фактически он либо кричит, либо спит. Только так он управляет своим миром; он живет настоящим. Однако к 5–6 месяцам у малыша начинают формироваться навыки, которые постепенно помогают достичь независимости. Уже можно заметить бóльшую осознанность, хотя первые изменения не всегда заметны. Но для младенца они огромны.

Один из навыков, который развивается к 5–6 месяцам, — рабочая память. До этого момента ребенок может реагировать только на то, что он видит, слышит, осязает или воспринимает на вкус прямо здесь и сейчас. Но как только он сможет запоминать людей, события или объекты, даже на короткое время, его мир станет больше и будет оставаться с ним

всегда, когда он бодрствует. Он начинает выбирать и принимать *решения*. Например, если мама уходит и не сразу возвращается, ребенок может посмотреть туда, где он ее видел в последний раз, и закричать. Возможно, мама вернется. В таком случае на определенном уровне ребенок «придет к выводу»: «Если мама уходит и я хочу, чтобы она вернулась, нужно закричать».

Когда ребенок усвоит некоторый объем информации и получит опыт, с помощью рабочей памяти он сможет вспоминать последнее событие, применять его к текущей ситуации и предсказывать, что может случиться. Предположим, сейчас вашему ребенку 11 лет. Он может размышлять так: «В прошлую субботу, после того как я помог маме со стиркой, у нас осталось время сходить в бассейн. Спрошу, получится ли сегодня, если я помогу ей с работой по дому». Или семнадцатилетний подросток может рассуждать: «Если начальник попросит меня выйти на работу завтра вечером, я должен сказать, что не могу. В прошлый раз, когда я работал перед контрольной, у меня не хватило времени для подготовки, и я получил плохую оценку».

Очевидно, что воспоминание младенца о матери весьма далеко от навыков, которые развиваются к 11 или 17 годам. Однако способность удерживать в уме образ мамы — только начало. Чтобы помочь ребенку развить навыки вроде рабочей памяти, нужно дать ему возможность получить определенный опыт. Младенцу можно дать манипуляционные игрушки с эффектом «причины-следствия»: ребенок выполняет некоторое действие, например стучит, и игрушка делает что-то в ответ — двигается или издает звук. Можно сделать так, чтобы игрушка «исчезала», а ребенок ее искал. Научившись передвигаться, малыш уже может искать и находить объекты. Как только он начинает понимать слова, он уже способен управлять своим поведением, вспоминая ваши указания и правила. Позже вы уже можете задавать ему вопросы вроде: «Что тебе нужно, чтобы это сделать?» или «Что ты делал в последний раз, когда это случилось?»

Конечно, на самых ранних этапах формирования навыка вы будете проделывать почти всю работу. В том числе давать ребенку игрушки и организовывать игры и занятия, в которые он будет вовлечен. Как только ребенок научится передвигаться и говорить, он будет меньше зависеть

от вас, и вам не нужно будет постоянно находиться рядом. На самом деле, зафиксировав в рабочей памяти некоторые ваши действия и слова, он уже перенимает ваши организационные навыки!

Пора обсудить второй ключевой навык, который начинает развиваться в младенчестве примерно в то же время, что и рабочая память: задержку реакции. Способность реагировать или не реагировать на человека (событие) лежит в основе управления поведением. Мы все знаем, в какие трудные ситуации могут попадать — и попадают — наши дети, когда они сначала действуют, а потом думают. И нас поражает самоконтроль ребенка, который видит соблазнительный объект и не трогает его.

Когда у ребенка начинает формироваться рабочая память (примерно в 6 месяцев), мы не наблюдаем никаких очевидных изменений. Однако с 6 до 12 месяцев способность младенца сдерживать реакцию развивается стремительно. Вот девятимесячный малыш ползет за мамой в соседнюю комнату. Еще месяцем раньше он бы отвлекся по пути на любимую игрушку, а теперь движется мимо нее прямо к маме. В этот же период малыш уже может сдерживать некоторые эмоции и проявлять другие в зависимости от ситуации. Вероятно, и вы пытались вовлечь ребенка этого возраста в какое-то занятие, а он никак не реагировал и даже отворачивался. Похоже на отказ, правда? Уже в этом возрасте ребенок начинает осознавать мощный эффект реагирования или нереагирования на человека или ситуацию. Трех- или четырехлетний малыш демонстрирует этот навык, «используя слова», вместо того чтобы ударить «обидчика», который пытается выхватить у него игрушку. Девятилетний ребенок использует его же, когда до того, как перебежать улицу за мячиком, смотрит по сторонам. А семнадцатилетний подросток демонстрирует этот навык, соблюдая скоростной режим, вместо того чтобы согласиться на предложение друга: «Давай посмотрим, на что способна эта тачка».

Все родители прекрасно осознают важность навыка задержки реакции: его отсутствие может быть опасным или приводить к конфликтам. Когда ваш ребенок был еще младенцем, особенно когда начинал ползать, вы «одолевали» ему свои лобные доли и их функции, устанавливая для него границы, закрывая двери, используя заглушки для розеток и даже просто

убирая опасные предметы из его зоны доступа. Кроме того, вы обеспечивали ему постоянный контроль. Конечно, вы использовали слова — резкое «НЕТ!» или «ГОРЯЧО!» — а в некоторых случаях, возможно, пускали дело на самотек или не могли предотвратить естественные последствия, например, когда ребенок неожиданно протягивал руку и трогал что-то горячее либо падал с кровати. По мере взросления ребенка некоторые объекты уже менее опасны для него, например лестница. Малыш может по ней спокойно передвигаться, однако риск все еще остается.

Родители не только используют ограничения, но и часто начинают обучать ребенка альтернативному поведению (гладить кота вместо того, чтобы дергать за хвост; договариваться вместо того, чтобы драться). Благодаря рабочей памяти дети начинают копировать поведение и язык родителей, тем самым усваивая модели. Родители же учатся контролировать ситуацию на расстоянии, расширять границы, использовать больше слов и искать тех, кто поможет ребенку в освоении навыков, например школу. Взрослые понимают, что нужно научить ребенка быть независимым и управлять собой. Поэтому они стараются сохранить баланс между свободой и контролем. Задачи родителей, «одалживающих» ребенку свои лобные доли, можно разделить на два типа: организацию окружения и прямое руководство. Наблюдая за вашим поведением, стараясь копировать его, ребенок осваивает и использует новые навыки. Здесь поможет разумная последовательность ритуалов и ожиданий. Вы также используете язык, давая ребенку инструкции. Через какое-то время он начнет применять эти же слова, поначалу говоря их громко самому себе, чтобы управлять своим поведением. Постепенно разовьется «внутренний голос», который будет слышать только он сам. Нам не придется заменять лобные доли ребенка всю его жизнь. Как только у него появится внутренний голос, он сможет сам выполнять эти функции.

Как и в случае с практически любыми умениями, у детей (и взрослых) сильные и слабые стороны постоянно изменяются. Безусловно, есть дети, над которыми время не властно. Возможно, и вы встречали «рассеянного профессора», который не может уследить за своими вещами. Подобные

схемы сильных и слабых сторон могут быть нормальными вариантами развития. Но это не значит, что вы не должны ничего делать, если это влияет на успехи ребенка в школе, дома, в обществе других людей, в спорте или в любой другой области. Организационные навыки всё более важны для успеха в нашем сложном мире. Поэтому, если ваш ребенок похож на Кейти, о которой мы писали в начале главы, или просто кажется рассеянным, стоит заняться эффективным развитием его организационных навыков.

Дети могут быть рассеянными по-разному. Те, у кого имеется синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ), как и те, у кого есть сложности с организацией, рабочей памятью и управлением временем, выглядят так, будто заблудились во времени или в пространстве, они теряют вещи и в результате действуют неэффективно. Некоторые дети «рассеянны» эмоционально. Их чувства выходят из-под контроля, приводя к срывам, которые блокируют их способность справляться с трудностями. Возможно, они не могут сосредоточиться и выполнить свою работу, потому что реагируют на происходящее так молниеносно и импульсивно. Это тоже можно назвать рассеянностью. Таким детям нужна помощь в обуздании своих эмоций, чтобы они могли добиваться результата.

В следующей главе мы расскажем вам, как оценить сильные и слабые стороны своего ребенка в области организационных навыков. Это станет первым шагом на пути превращения недостатков в достоинства.