

Предпосылки самоконтроля

В каком возрасте у детей можно заметить наличие или отсутствие способности откладывать вознаграждение? Я часто обсуждал эту тему с друзьями, когда у них, как и у меня, появлялись дети. Все они были убеждены в том, что видели корни таких различий почти с самого рождения ребенка. Они были уверены, что Валерия обладает этой способностью в большей степени, чем Джимми, у Сэма она очень сильна, а у Селии отсутствует вовсе. Обсуждение этой темы происходило живо, но сам вопрос оставался без четкого ответа.

В 1983 г., почти через 15 лет после начала экспериментов с маршмеллоу в Стэнфорде, я принял приглашение занять должность профессора в Колумбийском университете и переехал обратно в Нью-Йорк. В этом переезде привлекательным для меня, помимо прочего, было и то, что мой молодой коллега Лоуренс Эйбер работал в колледже Барнарда, расположенном через дорогу от Колумбийского университета. Ларри был руководителем научно-исследовательских работ в Центре изучения поведения детей при этом колледже, и вскоре мы начали с ним сотрудничество, продолжавшееся

два десятилетия. У меня появился шанс продолжить поиски ответа на вопрос о том, когда и как возникает способность откладывать вознаграждение.

«Незнакомая ситуация»

Ожидание маршмеллоу в комнате сюрпризов детского сада в Стэнфорде могло быть настоящей пыткой для четырех- и пятилетних детей. Но еще труднее было ждать 18-месячному младенцу возвращения своей матери, которая, выходя из маленькой лаборатории Центра, оставляла своего ребенка среди разбросанных на полу игрушек и в обществе незнакомого человека (волонтера из коллежа Барнарда). Краткие разлуки в первые месяцы жизни — это стрессы, которые вынужден испытывать каждый ребенок, когда его мать ненадолго покидает его, чтобы вскоре вернуться. К середине второго года жизни малыши уже заметно различались по тому, насколько нервно, спокойно или неоднозначно они были привязаны к ухаживающему за ними человеку. Их действия во время разлуки и воссоединения позволяли бегло оценить качество их отношений и способность справляться с такими ситуациями на ранних этапах жизни.

Мэри Эйнсворт придумала «незнакомую ситуацию» для наблюдения за такими отношениями. Она была студенткой Джона Боулби, влиятельного британского психолога, который начиная с 1930-х изучал эффекты привязанности детей на ранних этапах жизни, особенно влияние разлуки с человеком, осуществляющим основной уход (типичный опыт стресса в военные годы). «Незнакомая ситуация» предполагает краткое исчезновение матери и последующее

появление в контролируемых позитивных условиях: мать может возвращаться, если страдание ее ребенка, выражаемое плачем или громким стуком в дверь, становится слишком сильным. Эксперимент состоял из трех тщательно продуманных эпизодов.

В первом, названном «Свободной игрой», мать и ребенок (в нашем примере Бенджамин) находились вдвоем в комнате пять минут, чтобы «играть, как в домашних условиях».

Во втором эпизоде, названном «Разлукой», мать выходит из комнаты, а Бенджамин остается на две минуты наедине со студенткой-волонтером. Ранее он уже видел студентку или контактировал с ней в присутствии матери в течение 17 минут. Девушка молчит во время отсутствия матери, если только Бенджамин не начинает проявлять признаки страдания; тогда она успокаивает его словами «мамочка сейчас вернется».

В третьем эпизоде, названном «Воссоединением», сразу после двухминутной разлуки мать входит в комнату и берет Бенджамина на руки. Студентка незаметно уходит, и мать с ребенком играют в течение трех минут.

В 1998 г. моя студентка Анита Сети заинтересовалась тем, действительно ли действия 18-месячных детей во время разлуки с матерью могут предсказать их поведение три года спустя в процессе ожидания двух маршмеллоу. Для проверки этой идеи мы стали создавать «незнакомую ситуацию» и записывать на видео все, что происходило на каждом этапе. Мы отмечали поведение ребенка в течение каждого десятисекундного интервала — например, играл ли он или исследовал обстановку в комнате; развлекал себя в отсутствие матери, разглядывая игрушки или играл в них; контактировал

с незнакомцем или нет. Мы также регистрировали проявления эмоций и любые негативные чувства (плач, печаль). Спонтанное поведение матери также фиксировалось подробно, включая попытки инициировать взаимодействие с ребенком, вмешательство в его игру и пренебрежение к подаваемым им сигналам. «Материнский контроль», а фактически сверхконтроль и нечувствительность к потребностям ребенка оценивались на основе таких сигналов, как выражение лица матери, ее позиция по отношению к ребенку, активность физических контактов, проявление чувств и изменение душевного состояния.

Малыши, которые могли отвлечь себя от мысли об отсутствии матери игрой, исследованием комнаты или контактами с незнакомцем, избегали страданий, которые переживали дети, не способные оторвать взгляд от двери и быстро начинавшие плакать. Стресс малышей во время двухминутного отсутствия матери усиливался с каждой секундой ожидания ее возвращения. Эти последние 30 секунд, вероятно, казались бесконечными, и поведение малышей в эти самые трудные для них мгновения было особенно показательным. Оно предсказывало — не идеально, но достаточно точно — поведение во время маршмеллоу-тестов в дошкольном возрасте. В частности, малыши, которые в последние 30 секунд нахождения в «незнакомой ситуации» сами отвлекали себя от мысли об отсутствии матери, в возрасте пяти лет дольше ждали лакомства и эффективнее находили отвлекающие мысли и занятия во время маршмеллоу-тестов. А те, которые были не способны активировать необходимые стратегии отвлечения в полуторагодовалом возрасте, так же не могли делать это три года спустя, ожидая двойной порции лакомства, и быстрее звонили

в звонок. Эти результаты подчеркивали важность направления внимания на контроль и снижение стресса начиная с ранних лет жизни.

Уязвимые корни самоконтроля

С самого рождения младенцы почти полностью контролируются людьми, от которых зависят. В первые месяцы баюканье, укачивание, кормление и ношение на руках становятся главной круглосуточной работой того, кто за детьми ухаживает³. Удивительно, но то, как обращаются взрослые с новорожденным, прочно отпечатывается в его мозгу и влияет на его будущее. Крайне важно не допускать, чтобы уровень стресса младенца был постоянно повышенным, и стремиться к формированию тесных и нежных привязанностей, позволяющих младенцу ощущать себя в безопасности.

Пластичность мозга, особенно в первый год жизни, делает младенцев чрезвычайно уязвимыми к повреждениям ключевых нейронных систем в случае получения крайне неблагоприятного опыта, например жестокого обращения или плохого институционального воспитания. Как ни странно, даже умеренные внешние факторы стресса, например постоянные конфликты между родителями, могут иметь свои серьезные последствия. В одном исследовании у спящих младенцев в возрасте 6–12 месяцев снимались сканограммы мозга методом функциональной МРТ. Когда во время их сна звучали сердитые речи, младенцы, родители которых постоянно конфликтовали, демонстрировали более высокую активацию областей мозга, регулирующих эмоции и стресс, чем жившие дома в спокойной обстановке. Эти результаты позволяют

предположить, что даже относительно умеренные стрессы социальной среды, действующие в особо важные периоды развития ребенка, регистрируются в «горячей» эмоциональной системе его головного мозга.

Очевидно, что по мере развития ранних эмоциональный опыт запечатлевается в архитектуре головного мозга, и это может иметь серьезные последствия для дальнейшей жизни. К счастью, вмешательства, призванные улучшить то, как дети регулируют свои эмоции и вырабатывают когнитивные, социальные и эмоциональные навыки, имеют наибольшие шансы на успех в те первые годы жизни, когда дети наиболее уязвимы к негативным воздействиям на их психику. В первые месяцы после появления ребенка на свет родители могут начать переключать его внимание с ощущений страдания на действия, которые вызывают у него интерес. Со временем это помогает ему научиться отвлекать себя, чтобы быстрее успокоиться. На нейронном уровне младенцы начинают развивать среднюю фронтальную область мозга как систему контроля внимания для нейтрализации и регулирования негативных эмоций. Если все идет хорошо, они менее реактивны, более склонны к размышлениям; менее импульсивны, более хладнокровны и способны грамотно выражать свои цели, чувства и намерения.

Обсуждая этот процесс, Майкл Познер и Мэри Ротбарт, пионеры в области развития саморегулирования, утверждали, что дети, которые в четырехмесячном возрасте смотрят на все показываемые им раздражители, возвращаются в лабораторию полтора года спустя со своей повесткой дня. Трудно заставить их уделять внимание кому-либо, потому что их собственные планы имеют более высокий приоритет. После

героических усилий можно сказать, что *они имеют собственный разум*.

Как известно родителям, ко второму дню рождения у ребенка часто появляется собственная декларация независимости. На ранних революционных этапах это стремление к независимости, мягко говоря, значительно осложняет жизнь родителям. В возрасте двух-трех лет дети начинают обретать способность контролировать свои мысли, чувства и действия, и она становится все более заметной на четвертом и пятом годах жизни. Она крайне значима для успеха в маршмеллоу-тесте, а также адаптации к жизни в детском саду и за его пределами.

К трем годам дети обычно могут делать собственный преднамеренный выбор, более гибко регулировать свое внимание и подавлять импульсы, отвлекающие их от цели. Например, исследования Стефании Карлсон и ее коллег из Университета Миннесоты показывают, что дети в этом возрасте могут следовать двум простым правилам — вроде «если это синее, то положите это сюда, а если красное, то туда» — достаточно долго для достижения своей цели, часто вербализуя инструкции, чтобы лучше понять, что нужно делать. Эти умения выглядят впечатляюще, но остаются ограниченными на третьем году жизни. Зато дети делают большие успехи в последующие два года.

К пяти годам их ум становится удивительно изощренным. Разумеется, есть серьезные индивидуальные различия, но многие пятилетние дети могут понимать сложные правила и следовать им, например: «Если это игра в цвета, то положи красный квадрат сюда, а если в формы, то туда». Эти навыки по-прежнему присутствуют у дошкольников в начальных

фазах, но к семи годам способности детей контролировать внимание, а лежащие в основе этого рефлекторные дуги удивительно похожи на те, что есть у взрослых.

Опыт ребенка в первые шесть лет жизни становится основой способности регулировать импульсы, осуществлять самоограничение, контролировать выражение эмоций и развивать сочувствие, психическую вовлеченность и сознательность.

Что если у вас такая же мать, какая была у Портного?

Как материнский стиль ухода за ребенком влияет на его стратегии самоконтроля и развивающееся в нем чувство привязанности к матери? В исследовании Аниты Сети, упоминавшемся выше, мы измеряли различные параметры поведения матери, чтобы оценить ее уровень, стиль «материнского контроля» и чувствительность к потребностям своего ребенка. Рассмотрим, например, мать, склонную к чрезмерному контролю и регулированию и сосредоточенную главным образом не на потребностях ребенка, а на собственных. Этот тип матери прекрасно описан в знаменитой книге Филипа Рота «Случай Портного»*. Когда главный герой оглядывается на свое раннее детство, проведенное в Нью-Джерси, он сразу вспоминает, как его мать из лучших побуждений назойливо контролировала все аспекты его жизни: от решения задач по арифметике до чистоты носков, ногтей, шеи и всех частей тела. И когда молодой Портной, избалованный кулинарными

* Рот Ф. Случай Портного — СПб. : Лимбус Пресс, 2003.

изысками матери, отказывается от дополнительной порции обычной тушеной говядины, она настаивает, держа в руке длинный кухонный нож, и риторически вопрошает: неужели он хочет стать хилляком, неужели хочет вызывать насмешки, а не уважение, считается «мышонком, а не мужчиной»?

Мать Портного — выдуманный персонаж, но некоторые мои друзья утверждают, что их матери были похожи на нее. Для малыша, чья мать похожа на мать Портного, путь к овладению навыком самоконтроля может быть совершенно отличным от пути малыша, мать которого не склонна контролировать каждый его шаг. Именно это обнаружила Анита, когда наблюдала за спонтанными взаимодействиями между малышами и их матерями, находившимися в одной комнате.

Малыши, которые к дошкольному возрасту вырабатывали эффективные навыки самоконтроля, обычно реагировали на требования внимания со стороны склонных к чрезмерному контролю матерей стремлением не сильнее ухватиться за них, а отодвинуться (на расстояние более метра), чтобы самостоятельно исследовать комнату и играть. Малыши, которые дистанцировались от склонных к чрезмерному контролю матерей, буквально убегая от них, когда те приближались, в пятилетнем возрасте показывали большее время отсрочки в маршмеллоу-тестах. Они преуспевали в этом, используя стратегии контроля внимания, чтобы ослабить переживания, отвлечься от созерцания вознаграждений и звонка тем же способом, которым в полуторагодовом возрасте отвлекались от своих матерей, активно пытавшихся контролировать любые их действия. А малыши, которые имели столь же склонных к контролю матерей, но охотно откликались на их просьбы уделить им внимание, полностью сосредоточивались

на лакомствах во время маршмеллоу-тестов и быстро звонили в звонок.

У малышей, матери которых были менее склонны к контролю, все обстояло иначе. Когда они пытались привлечь внимание детей, тесный контакт сохраняли те, которые в пятилетнем возрасте демонстрировали более эффективные стратегии самоконтроля во время маршмеллоу-тестов. Они отвлекали себя стратегически, меньше сосредоточиваясь на лакомствах, и дольше ждали получения двойного вознаграждения, чем те, кто в полуторагодовом возрасте старался отдаляться от матерей.

Что же из этого следует? Малыш, мать которого не склонна к чрезмерному контролю и чувствительна к его потребностям, не имеет причин отдаляться от нее и остается рядом, когда она приближается к нему, чтобы ослабить его стресс в «незнакомой ситуации». А что если мать ребенка очень чувствительна к его желаниям, но слепа к тому, в чем он нуждается больше всего, и стремится контролировать каждое его движение неприятным ему способом? Результаты, полученные Анитой, порождают несколько вопросов, требующих рассмотрения. Малышу иногда полезно отойти от матери на пару метров, чтобы поиграть с игрушками и обследовать комнату. Это может даже помочь ему развить тормозящие навыки самоконтроля, которые понадобятся ему в пятилетнем возрасте для получения двух маршмеллоу вместо одного.

Для анализа этих возможностей Анна Бернье из Монреальского университета возглавила в 2010 г. команду, которая изучала, как матери взаимодействовали со своими 12–15-месячными детьми, чтобы понять, как это влияло на развитие самоконтроля. Исследователи выяснили, как матери были

связаны с малышами, когда они вместе занимались головоломками и решением других когнитивных задач. Затем они снова протестировали тех же детей в возрасте 16–26 месяцев. Бернье обнаружила, что дети тех матерей, которые в предыдущем исследовании поощряли автономность малышей, поддерживая их выбор и силу воли, впоследствии имели самые прочные когнитивные навыки и навыки контроля внимания тех типов, которые необходимы для успешного прохождения маршмеллоу-теста. Это было справедливо даже тогда, когда исследователи контролировали различия в когнитивных способностях и уровне образования матерей. Главный вывод таков: родители, которые чрезмерно контролируют своих малышей, рискуют ослабить развитие у них навыков самоконтроля, а поддерживающие и поощряющие самостоятельность в решении проблем, вероятно, максимизируют шансы детей заработать в дошкольном возрасте два маршмеллоу вместо одного.