

Дізнайтеся в доктора Сари Герсон про результати, які її команда в університеті Кардіффу отримала в новому дослідженні, зокрема:

- Ігри з ляльками можуть допомагати дітям репетирувати соціальну взаємодію та дозволяють їм розвивати емпатію та соціальні навички, що є основоположними для їхніх майбутніх успіхів.
- Батьки, ми можемо бути впевнені, що в самостійних іграх із ляльками діти практикують навички, які використовують в іграх з друзями та в інших майбутніх соціальних взаємодіях.
- Ці результати вперше дають доказові дані про роботу мозку, що доводять: навіть ігри з ляльками наодинці несуть користь для соціальних навичок.
- Зокрема, це наступні соціальні навички: уміння зрозуміти, чому людина веде себе певним чином, передбачення її потреб і використання цієї інформації для планування дій, збільшення здатності до співпраці й кооперації. Під час командної роботи створюється краще розуміння інших та їхніх емоцій, а це дозволяє вирішувати конфлікти. Розуміння інших людей та їхніх думок і ставлень допомагає нам розпізнавати, кому варто довіряти, і ставити запитання, якщо потрібна допомога або хочеться знати більше. Усі ці навички сукупно допомагають дітям (і дорослим) розвиватися і навчатися у спілкуванні.

Соціальне розуміння та емпатія є необхідними навичками для побудови кращого майбутнього, і виступають ключовими складовими майбутнього становлення дітей як турботливих громадян, лідерів, учителів і батьків наступного покоління.

Переваги ігор з ляльками згідно даних нейрофізіології

Доктор Сара Герсон

Як батькам, нам доводиться постійно перемикатися з однієї справи на іншу. Нещодавній карантин відновив увагу до того факту, що на виконання батьківських обов'язків може бути потрібно більше годин, ніж є у добі. Думаю, ви легко уявите наступний сценарій: ви сидите з комп'ютером за обіднім столом, намагаєтеся відповісти на накопичені емейли, одним оком стежачи за дитиною, а іншим — за кухонним таймером для приготування страви на пліті. Ви чуєте, що дитина грається на підлозі поруч із вами. Одна з ляльок питає: «Як ти себе почуваєш?» Інша відповідає: «Я скучила за друзями». Ви полегшено зітхаєте, мовляв, дитина зайнята, але замість того, щоб повернутися до роботи, ви починаєте шукати в Інтернеті, чи почуте спілкування є ознакою того, що дитину непокоїть відсутність спілкування з друзями.

Батьки зараз приголомшені, як ніколи. Їм доводиться жонглювати роботою, виконанням уроків з дітьми, потенційними фінансовими складнощами. Намагаючись усе врівноважити, вони часто запитують у соціальних мережах і батьківських групах: чи у моєї дитини є всі іграшки, що допоможуть їй вчитися? Чи можна лишати дитину бавитися наодинці? Що відбувається у голові дитини, коли вона грає? Чи дитина не втратить найважливіші можливості соціального розвитку?

Група дослідження дитячого розвитку в університеті Кардіффу нещодавно збрала докази того, що навіть коли діти бавляться з ляльками на самоті, їхні мізки виявляють таку ж активність, як і у взаємодіях з іншими людьми. Ігри з ляльками можуть допомогти дітям порепетирувати соціальні ситуації та розвинути емпатію і соціальні навички, важливі для майбутнього успіху в нашому соціалізованому світі. Ми сподіваємося, що це має заспокоїти батьків, які переймаються через соціальний та освітній розвиток своєї дитини.

У нашому дослідженні ми подивились, що відбувається з мозком 4-8-річних дітей, коли вони граються з ляльками або планшетами, самі або з товаришами. Використовуючи технологію fNIRS (детальніше про неї розповімо нижче), ми проаналізували ті частини мозку, що використовуються, коли люди думають про інших і спілкуються з ними. Ми побачили, що ці ділянки так само активні, коли діти граються з ляльками самостійно, а також порівняли з іграми з товаришем (в ляльки або на планшеті). Нижче ми підсумували,

чому цей новий результат є настільки цікавим та захоплюючим (якщо коротко: гра в ляльки може допомогти дітям стати успішними дорослими).

Чому це добра новина для нас як для батьків? Коли ваша дитина бавиться в ляльки, то вона може попрактикувати спілкування з другом навіть якщо грає наодинці. Така гра дозволяє дитині подумати про те, як можуть почуватися їхні друзі (можливо, сумують, що вони не бачаться) і як на це реагувати (утішити друга). Як батьки, ми переймаємося соціальною підготовленістю своїх дітей до майбутнього, а покращення емпатії стає у поточному світі актуальним, як ніколи. І далі буде важливо, щоб діти практикували соціальні навички і намагалися приміряти на себе точки зору інших людей.

Перш ніж заглибитися у деталі дослідження, ми маємо зрозуміти, чому гра в ляльки може допомогти дітям отримати соціальні й емоційні навички, і зокрема чому погляд на те, що відбувається в мізках дітей під час ігор є особливо корисним інструментом.

Які види гри допомагають дітям навчатися?

Якщо спитати батьків, які іграшки, на їхню думку, допомагають дітям навчатися, то вони, ймовірно, вкажуть ігри та іграшки із набором завдань і рішень. Багато хто думає, що іграшки науково-технічного спрямування є найбільш навчально-корисними, а ті, що не мають у собі елементів науки або математики, це «просто розваги» і не несуть користі. Деякі люди ще почали додавати мистецькі елементи до науково-технічних, щоб збагатити елементами творчості ігри, які вважають корисними. А ігри в ляльки, з іншого боку, часто розглядаються як такі, що не мають навчальної користі. Наше дослідження заперечило таке уявлення і показало, що ігри в ляльки є цінною допомогою в навчанні дитини.

Під час ігор з ляльками, діти часто розігрують сцени між персонажами, які на поверхні здаватимуться простими, проте можуть створювати для дитини можливість розвитку соціальних та емоційних навичок. Такі ляльки як Барбі пропонують широкий набір різноманітних персонажів і додаткових аксесуарів професійних ролей та одягу (суддя, футболістка, лялька на колісному кріслі), що можуть допомогти дітям ідентифікуватися з цим персонажем та уявляти цілий набір різних сценаріїв.

Нам, батькам, здається очевидною роль товаришів у освоєнні та розумінні дитиною стосунків із іншими (це ще називають «соціальне розуміння») і в розпізнаванні емоцій інших людей (так звана емпатія). Можливо, саме тому на багатьох батьківських форумах і в новинах обговорюються страхи батьків щодо впливу соціальної ізоляції на розвиток дітей. Проте, що як певні види ігор можуть допомогти дітям практикувати ці навички? Попередні дослідження виявили, що діти, які більше грають в імітаційні ігри з ляльками, мають краще соціальне розуміння і навички емпатії, ніж діти, які не займаються імітаційними іграми настільки ж багато. Це означає, що імітаційні ігри можуть бути корисними для покращення цих навичок. Як же ми можемо визначити, що відбувається у їхніх головах під час гри, і

чи це має свої переваги? Один із підходів до безпосереднього пов'язування імітаційних ігор із дитячими думками полягає у дослідженні функції мозку під час ігор.

Що ми можемо дізнатися із дослідження мозку?

Дотепер ми мало знали про мозкову активність під час ігор, оскільки інструменти, що використовувалися для вимірювання мозкової активності, раніше вимагали, щоб досліджуваний сидів нерухомо у замкненому просторі. На щастя, нова технологія під назвою fNIRS (функціональна ближня інфрачервона спектроскопія) дозволяє оцінити активність мозку, коли діти можуть рухатися вільно. За допомогою fNIRS, інші лабораторії показали, що окрема ділянка мозку (pSTS, задня верхня скронева борозна) більш активна, коли діти дивляться на іграшку з іншою людиною, ніж коли дивляться на неї самі. Було показано, що той самий регіон мозку є важливим для соціального розуміння та емпатії в різних культурах і країнах (у Африці, Америці, Європі, Азії та Австралії), демонструючи однаковість обробки мозком соціальних процесів на різних континентах. Це показує нам універсальну важливість цієї ділянки мозку для соціальної взаємодії. Наше нове дослідження показує, що відбувається, коли діти просто бавляться з іграшками.

Що ми зробили?

Ми запросили дітей у дослідницький центр пограти в ігри, так само, як би вони це робили вдома (вільні ігри без інструкцій), і одночасно вимірювали активність їхнього мозку за допомогою технології fNIRS. Ігри всіх дітей поділялися на сегменти по різних видах. Половину часу вони бавилися з ляльками, а іншу половину часу — на планшеті. У грі з ляльками використовувався великий вибір ляльок Барбі та аксесуарів (будиночок, швидка, кінь, і так далі). Дітям потім показали на планшеті дві різні гри. І в ляльки, і з планшетом діти періодично грали з товаришем (експериментатором), а періодично — самостійно. На дітях протягом усієї сесії була шапочка fNIRS (за розміром і посадкою схожа на плавальну шапочку), тож ми могли вимірювати активність мозку під час кожної з ігор.

Що ми виявили?

- Дослідження показало, що ігри в ляльки активують регіон мозку (pSTS), асоційований з обробкою соціальної інформації, наприклад емпатії. Це показує, що ігри в ляльки дозволяють дітям репетирувати, використовувати і проявляти ці навички, навіть коли вони грають на самоті.¹

¹Емпатія та обробка соціальної інформації є ключовими детермінантами майбутнього емоційного, освітнього та соціального успіху дітей.

- Дослідження показало також, що самостійна гра в ляльки дозволяє дітям розвивати емпатію та навички розуміння соціальних ситуацій більше ніж самостійна гра з планшетом. Активація ділянки обробки соціальної інформації в мозку (pSTS)² вища під час самостійних ігор з лялькою, ніж під час самостійних ігор з планшетом.
- Результати не відрізнялися у хлопчиків і дівчат різних вікових груп (від 4 до 8 років).

Що це означає?

Ці нові результати важливі з декількох причин, проте найбільш захоплює те, що тепер відомо, що ця ділянка обробки соціальної інформації в мозку (pSTS) проявляє активність, коли діти самі граються з ляльками, так само, як вони природньо грають удома. Це показує, що без підказок або інструкцій діти природньо грають із ляльками так, щоб практикувати соціальну взаємодію та покращувати емпатію та розуміння інших людей. **Тому нам як батькам можна бути впевненими, що самостійні ігри з ляльками дозволяють дітям практикувати навички, які вони використовують під час ігор із товаришами і у майбутній соціальній взаємодії.**

Ці результати ґрунтуються на ідеях, представлених провідними дослідниками розвитку майже сто років тому. Психолог П'яже зазначав активну роль дитини у своєму розвитку. Він вважав, що імітаційні ігри допомагають дітям розібратися у поточних враженнях, інтегруючи їх із минулими. Наприклад, у сцені, описаній на початку статті, дитина могла намагатися зрозуміти власні емоції, як вона скучила за іграми з товаришами. Поєднуючи це поточне відчуття із минулим спілкуванням із товаришами, коли вони могли гратися одне з одним, дитина думає про те, як оволодіти даною ситуацією шляхом гри. П'яже стверджував, що усі імітаційні ігри є соціальними, навіть коли у них грають наодинці. **Наші результати вперше показали нейрофізіологічний доказ на підкріплення ідеї, що імітаційні ігри мають соціальні переваги, коли діти грають самостійно.**

Чому соціальне розуміння та емпатія є важливими?

І емпатія, і соціальне розуміння (наприклад, прийняття точки зору іншої людини) вважаються основними лідерськими навичками, що підкреслюється і в бізнес-школах, і в медичних інститутах, і під час прийому на роботу. Емпатія, таким чином, є важливою основою здоров'я, добробуту і успіху в дитинстві й далі.

Якщо ми здатні зрозуміти, чому людина веде себе певним чином, то можемо передбачити її потреби і використати цю інформацію для планування наших дій. Це допомагає нам

²Ключові результати пов'язані з ділянкою мозку pSTS: задньою верхньою скроневою борозною. Основна функція pSTS — це обробка соціальної інформації та емпатія.

більше співпрацювати та краще кооперуватися. У командній роботі краще розуміння інших людей та їхніх емоцій дозволяє нам розв'язувати конфлікти. Дізнавшись, що знають і думають інші люди, нам буде легше розпізнавати, кому довіряти, і ставити запитання, якщо нам необхідна допомога або потрібно дізнатися більше. **Усі ці навички загалом допомагають дітям (і дорослим) розвиватися і вчитися у стосунках.**

Висновок

Після періоду карантину і переходу до «нової нормальності», стає вкрай важливо, щоб діти уважно ставилися до думок і почуттів інших людей. **Соціальне розуміння та емпатія є основоположними навичками для побудови кращого майбутнього, виступаючи ключовими складниками розвитку дітей в турботливих громадян, лідерів, учителів і батьків для свого покоління.** Батьки можуть бути упевнені у результатах наукових досліджень: ігри з ляльками, навіть на самоті, дозволяють дітям репетирувати основні необхідні в житті навички, що допоможуть їм бути добрими друзями, успішними учнями і професіоналами, і просто цілісно розвинутими дорослими людьми.