**Консультация для воспитателей и родителей:**

**«Позвольте детям играть как можно больше»**


 Недавно на портале «Матроны.ру» был опубликован перевод статьи из немецкого издания The Huffington Post под названием «Что родители должны дать детям в первую очередь». Материал основывался на исследованиях немецкого нейробиолога Геральда Хютера, которые показали, что самый лучший инструмент развития ребенка — это свободная игра, а не расписанный по минутам день, состоящий из развивающих занятий и кружков. Отклик читателей побудил нас перевести и опубликовать главу из новой книги Хютера «Спасите игру» (Rettet das Spiel), написанной в соавторстве с философом Кристофом Кварчем и вышедшей в 2016 году (Изд. Carl Hanser Verlag München, 2016 г.).

Как писал Фридрих Шиллер, «человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он вполне бывает человеком, лишькогда играет».

Почувствуйте силу, которая заключается в этих словах. Здесь сказано важное и о человеке, и об игре: эти понятия соединяются самым тесным образом. «Быть человеком», кажется, приравнивается здесь к «играть». Или точнее: само человеческое бытие, его полное раскрытие, расцвет, сама жизнь происходят в игре. Это означает следующее: если мы хотим понять, что значит быть человеком, более того, если нам важно по-настоящему быть людьми — тогда нам, очевидно, стоит разобраться в сути игры, понять, что происходит с нами, когда мы играем.

Возможно ли, что игра — это еще одно измерение нашей жизни, в которое мы попадаем всегда, когда начинаем ее? И именно по этой причине мы особенно остро и ярко ощущаем себя живыми во время игры? Но это означало бы, что игра — это гораздо больше, чем простое времяпрепровождение. Это означало бы, что игра — это возможность ощутить живость своего ума, пережить чувство единения, исследовать свои возможности и раскрыть свой творческий потенциал. Это означало бы, что всякий раз, когда мы играем, мы попадаем в особое пространство, где мы — активные, увлеченные и креативные исследователи, творцы собственных возможностей. Очевидно, именно это почувствовал и осознал Фридрих Шиллер и — как мы увидим позже — до него еще ряд других великих мыслителей: что человек лишь тогда оправдывает свое существование, когда ему хотя бы на время удается преодолеть ограничения повседневности и открыть дверь из мира необходимого и целесообразного в мир возможного — игру.

То, что во времена Шиллера еще нельзя было сформулировать и описать в рамках научного подхода, в наше время можно конкретизировать и подкрепить доказательствами благодаря научным открытиям. В первую очередь, речь идет об открытиях в области нейробиологии, которые были совершены за последние два десятилетия. Теперь мы можем достаточно подробно описать, что происходит в мозге, когда мы используем его не только для организации быта, достижения каких-либо целей или преследования какой-либо выгоды. Тогда, когда нам удается попасть в пространство, где мы можем свободно и беззаботно чувствовать себя и действовать, воспринимать и осознавать, совершать открытия и исследовать весь спектр наших возможностей. В мозге человека, который играет таким образом, с помощью магнитно-резонансной томографии можно измерить уменьшение количества потребляемого кислорода в результате снижения активности нервных клеток в области миндалевидного тела. Это тот участок мозга, который активизируется, когда мы чувствуем страх.

Итак, в игре мы освобождаемся от страха. Одновременно происходит усиленная активизация всех тех нейронных сетей, которые нужны, чтобы справиться с вызовами конкретной игры. Чем сложнее игра, тем больше таких сетей задействуются одновременно. Именно это является решающей предпосылкой к тому, чтобы через новые соединения заложенных в этих сетях знаний нам приходили творческие мысли и идеи. Кроме того, при каждом удачном ходе, при каждой успешно решенной игровой задаче можно наблюдать, как определенные участки в среднем мозге, так называемые «центры вознаграждения», начинают усиленно «искрить». Это вызывает чувство, которое мы переживаем как радость, удовольствие, иногда даже восторг. Так что игра усиливает радость жизни.

Эти три важнейших открытия нейробиологии позволяют нам точнее ответить на вопрос, почему игра так важна и что происходит с нами, когда мы играем. Всегда, когда мы начинаем играть, перед нами открывается мир, где исчезает все то, что в повседневной жизни мешает нам найти и раскрыть заложенный в нас потенциал. Когда мы играем по-настоящему, мы не чувствуем давления и принуждения, а когда на нас ничего не давит, уходит и страх. Поэтому всегда, когда мы играем, мы получаем удовольствие и чувствуем себя свободным ..
От природы мы не являемся специалистами в чем-либо — мы умеем делать все понемножку, но при этом не особенно хорошо. Мы появляемся на свет крайне недифференцированными, с пластичным, способным к обучению мозгом, развитие которого к моменту рождения еще далеко не завершено. Таким образом, мы можем  взаимодействовать со всем, что нас окружает. То есть у нас есть наилучшие предпосылки для того, чтобы стать весьма творческими существами. Однако этот творческий потенциал может раскрыться по-настоящему лишь в том случае, если в детстве на нас не начинают слишком рано давить. В том случае, когда у нас как можно дольше после рождения есть возможность играючи изучать, как сложно устроен мир, в котором нам выпало жить, и как широк спектр наших возможностей по обустройству этого мира. Только так мы можем изучить, что нам нужно, для того чтобы освоиться в среде, в которой нам предстоит взрослеть.

Некоторые животные рождаются с уже практически зрелым мозгом. Например, пауки в состоянии плести паутины без предварительного обучения. Им не нужно показывать, как это делается, поскольку необходимые схемы соединения нервных клеток формируются в их маленьких мозгах самостоятельно, видоспецифическим образом. Точно так же регулируются навыки у рыб и крокодилов, но уже у птиц — а тем более у млекопитающих — эти жесткие матрицы начинают все больше открываться. Управляемые ими типы поведения уже не возникают сами по себе. Потомство должно сначала их изучить. Большую помощь в этом оказывают подходящие примеры, благодаря которым малыши видят порядок действий.

Но решающую роль играют собственные попытки, обучение методом проб и ошибок и упорное повторение всего того, что сработало.

Детенышам зверей для этого не нужны школы. Они играют — и в игре учатся тому, что позже пригодится им в жизни, при этом автоматически выстраивая необходимые нейронные связи в мозге. Котенок играет со своим хвостом, пытаясь поймать его снова и снова. Медвежата дерутся и залезают на деревья. Обезьянки гоняются друг за другом или провоцируют старших членов своей стаи. Все звери в игровой форме пробуют, что и как можно сделать. В биологии развития это называется «исследовательским поведением» — и ученые отмечают, что человеческие детеныши ощущают такое же удовольствие и восторг, когда отправляются исследовать и формировать среду своего обитания, когда в игре изучают, как эта среда устроена и какие возможности она им дает.

Желание исследовать и творить присуще всем детям от рождения. Это желание они испытывают еще до рождения и рождаются уже со знанием того, как чудесно что-то обнаружить и создать самостоятельно. В мозге, таким образом, еще до рождения возникают соответствующие сети нейронов, которые нейробиологи называют «центрами удовольствия». Эти «включатели», расположенные в среднем мозге, активизируются тогда (у взрослых тоже), когда человеку удается благодаря собственным усилиям превратить возникшее в мозге ощущение бессвязности (инкогерентности) в нечто понятное, когерентное. Это ощущение бессвязности возникает как своего рода раздражение на новое впечатление, которое не удается классифицировать — нейробиологи называют это arousal. Если активно заняться феноменом, вызвавшим раздражение, то возникшую проблему чаще всего удается как-то решить. Тогда чувство раздражения превращается в радость, иногда даже восторг по поводу самого себя, а в мозге все опять сходится. Все становится понятным и связным.

Этот процесс приводит к активизации центра удовольствия в среднем мозге, и на кончиках аксонов и дендритов находящихся там нервных клеток высвобождаются нейромедиаторы. Они действуют примерно так же, как кокаин и героин и со своей стороны стимулируют другие сети, которые вызывают то прекрасное чувство, которое иногда охватывает все тело и которое мы называем «радость» или даже «восторг». Одновременно эти вещества (к ним относятся в первую очередь катехоламины, эндоморфины и другие пептиды) обладают эффектом стимуляции роста синапсов. Они действуют как удобрение и способствуют дальнейшему росту отростков нейронов и образованию и фиксации новых синапсов. Так существующие сети развиваются дальше, и все, что было задействовано в мозгу для решения проблемы или получения новых знаний, закладывается в мозг в виде соответствующим образом усиленных сетей крепко и надолго.

Маленькие дети ежедневно переживают большое количество таких приступов восторга, включающих и последующее «высвобождение удобрения» в их мозгах. В этом причина того, что они с такой охотой учатся столь многому за такой короткий срок. Не через поучения и указания или прочие «развивающие мероприятия», а благодаря тому, что каждый день в игре они узнают немного больше о мире, прежде всего о своих возможностях исследовать и формировать этот мир. Пробовать, что получится. Выяснить, что можно сложить, а что можно разобрать. Познать самого себя, свое тело, свои чувства, свои умственные способности, обнаружить свои способности и таланты, тренировать особые навыки и развить их до уровня мастерства — все это дети делают в игре, без умысла, бесцельно и неосознанно, сами по себе. Биологи называют это «самоорганизующимся процессом» Если все складывается как надо, при благоприятных условиях человек — не только в детстве, но и позже, во взрослом возрасте — раскрывает заложенный в нем потенциал совершенно самостоятельно.

Этот потенциал заложен в мозгах всех тех животных, которым необходимо научиться ориентироваться в среде своего обитания. В ходе развития мозга в его различных областях, созревающих поочередно, образуется существенный переизбыток связей между нервными клетками — контактов между нейронами, так называемых синапсов. Те связи, которые оказываются полезными, которые задействуются регулярно и которые могут быть встроены в действующие сети, сохраняются и фиксируются. Остальные связи разрушаются. По сравнению со всеми способными к обучению животными у наших детей самый большой переизбыток возможных нейронных связей, и у них этот переизбыток сохраняется особенно долго.

Чтобы максимально сохранить этот гигантский потенциал построения связей в мозге и дать развиться всем заложенным в нашим детям талантам и способностям, мы должны были бы дать детям возможность предаваться радости исследования и творчества и как можно дольше, и в как можно более разнообразной среде. Другими словами: они должны как можно больше, как можно чаще и самыми разнообразными способами играть.

Чтобы обеспечить им эту возможность, недостаточно лишь понимания того, что игра служит исследованию собственных возможностей. Необходимо, чтобы в нашем обществе кардинальным образом изменились прежние представления о том, что означает «играть», какие возможности дает «игра» и каково ее биологическое значение. Ключевое условие для этого — как и во всех остальных областях, в которых назревают перемены — нарастание количества научных открытий, прирост знаний о подоплеке и значении этого примечательного феномена, который мы называем «игрой».

Перевод с немецкого Алены Хмилевской.

Источник: <https://vk.com/feed>